

PREKMURSKO PRLEŠKI DAN

Radi imamo dobro domačo hrano, zato smo pokukali proti Madžarski, med griče in po neskončni panonski ravnini.

Okusi prekmurskih in prleških jedi so znani daleč naokoli, tudi preko meja. Za to so zaslužni zavedni Prekmurci in Prleki, ki so odšli »v svet« in s seboj nesli recepte svojih prednikov. Le kdo ne pozna prekmurske gibanice, langaše, retaše, dödöle, bujte repe, krumšove mlječne župe, bograča, vrtaneka ali zlevanke?

Privoščili si bomo:

- namaz iz ajde,
- picekov paprikaš,
- ugrurke t. j. sveže naribane kumarice, zalite s kislo smetano, potresene z rdečo papriko,
- retaš t. j. zavitek,
- dödöle s čebulo in smetano.

Uporabnikom, ki imajo predpisano dieto oz. posebne zdravstvene potrebe glede prehranjevanja, bomo ponudili njim prilagojeno različico jedi.

Za vas smo pripravili osnovne recepte, povzete iz dolgoletne prakse kuharic in kuharjev CUDV, različnih kuharskih priročnikov in osebnih zapiskov ter svetovnega spleta.

Osnovni recepti

Namaz iz ajde

Jed je primerna za vegetarijansko in brezglutensko prehrano.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 1 skodelico ajde,
- 3 skodelice vode,
- 1 lovorjev list,
- začimbe ali domača vegeta, po okusu,
- 1 skodelica por,
- 1 strok česna,
- 1 žlička gorčice,
- 1 žlička običajnega masla,
- himalajska sol, po okusu.

Ajdo operemo in jo za nekaj ur namočimo. Nato jo damo kuhati. Dodamo lovor in začimbe. Po približno 20 minutah je ajda kuhana, zato jo odstavimo s štedilnika.

Por narežemo in ga prepražimo na maščobi. Pred koncem praženja dodamo sesekljan česen, kuhano ajdo, žličko masla in žličko gorčice ter sol.

Ko se vsebina ohladi, jo preložimo v mešalnik ter dobro zmešamo.

PICEKOV PAPRIKAŠ

Jed je primerna za vsejedce.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 500 g piščančjega mesa,
- 1 žlička soli,
- 0.5 žličke mletega popra,
- 50 ml olja,
- 2 čebuli,
- 3 stroki česna,
- 2 zeleni papriki,
- 2 paradižnika,
- 1 žlica mlete sladke paprike,
- 2 žlici paradižnikove mezge,
- 1 žlička gustina (krompirjev škrob).

Oprano piščančje meso rahlo solimo in popramo. Čebulo in česen olupimo in drobno sesekljamo. Papriko operemo, razpolovimo, odstranimo semena in narežemo na trakove (ali koščke). Paradižnik operemo in ga narežemo na koščke.

V loncu segrejemo olje, dodamo sesekljano čebulo in jo pražimo toliko časa, da postekleni. Dodamo kose piščanca in jih dobro zapečemo z vseh strani. Vmes vse sestavine občasno premešamo.

Mesu primešamo papriko, paradižnik, česen, sladko papriko v prahu in paradižnikovo mezgo. Mešamo in pražimo, dokler tekočina v loncu ne izpari, nato paprikaš zalijemo z enim litrom vode in premešamo. Počakamo, da zavre, temperaturo znižamo in jed pokrito dušimo približno 45 minut.

Občasno pomešamo ter po potrebi prilijemo še malo tekočine, vendar ne preveč, ker mora biti jed gosta. Tekočine mora biti toliko, da so vsi kosi mesa skoraj v celoti pokriti. Paprikaš po okusu solimo in popramo.

Ko se meso že zmehča, v posodici gladko razmešamo gustin in malo vode. Zmes vlijemo v lonec in pustimo, da se jed še malo pokuha.

Kuhan paprikaš postrežemo s kruhom, vodnimi žličniki ali testeninami.

V paprikaš lahko po želji dodamo tudi korenje, stebelno zeleno in peteršiljevo korenino.

Del vode, s katero zalijemo paprikaš, lahko nadomestimo z 2 decilitroma belega vina.

Ugurke (kumarice)

Jed je primerna za vegetarijansko prehrano.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 4 manjše kumare,
- 1 jedilna žlica kisle smetane,
- 300-350 g kefirja 1,5% mlečne maščobe,
- čebula, česen ali drobnjak po okusu
- ½ čajne žlice soli,
- ščepec zmletga popra,
- ½ čajne žlice sladke mlete rdeče paprike

Uporabimo manjše kumare, ki še nimajo velikih semen. Kumare operemo, olupimo in z ostrim nožem narežemo na tanke kolutke.

Za pripravo po prekmurskem receptu jih ne ribamo, ožemamo in odlivamo tekočine, ampak jih le narežemo z ostrim nožem. Tako bodo rezine kumar ostale čvrste in hrustljave.

Potresemo jih s soljo, poprom, (čebulo, česnom ali drobnjakom, če jih želimo dodati). Skupaj razžvrkljamo kisko smetano in kefir ter kumare prelijemo z mlečno mešanico.

Ugorke dobro ohladimo, vsaj 1 uro naj počivajo v hladilniku. Pred serviranjem jih še potresemo s sladko mleto rdečo papriko.

Kumare so nizkokalorično živilo, z visoko vsebnostjo pomembnih vitaminov, mineralov in antioksidantov. Močno spodbujajo hidracijo (sestavljene so iz približno 96% vode), pomagajo pri hujšanju, odvajanju vode, pospešujejo prebavo in znižujejo nivo krvnega sladkorja.

Kumare, pripravljene s kefirjem, so osvežilna jed, kalorično lažja in zaradi kefirja še bolj hranljiva. Če želimo bolj kalorično jed, kefir v celoti zamenjamo s kisko smetano.

Retaš (zavitek)

Jed je primerna za vegetarijansko prehrano.

Za štiri osebe potrebujemo:

testo:

- 1 kg gladke moke,
- 0,5 kg ostre moke,
- 1 jedilna žlica soli,
- 5 – 6 dcl mlačne vode,

nadev:

- 2 kg naribanih jabolk,
- sladkor (po potrebi – odvisno od jabolk, če so bolj kisle, damo več sladkorja),
- cimet,

preliv:

- raztopljeno maslo,
- 2 žlici kisle smetane,

premaz:

- 1 jajce,
- 1 žlica kisle smetane

Vse sestavine za testo damo v posodo, umesimo testo in pustimo pokritega 14 – 20 minut. Na to na mizi, na veliki krpi, testo raztegnemo.

Testo prelijemo (po želji) s prelivom in naneseemo naribana jabolka. Jabolčni nadev posujemo s sladkorjem in cimetom. Na to testo z nadevom s pomočjo krpe zvaljamo v zavitek.

Zavitek damo v z maslom namazan pekač in ga premažemo s premazom.

Pečemo 30 minut pri 180 °C. Ko je retaš pečen in ohlajen, ga razrežemo na kose, posipamo s sladkorjem v prahu (če želimo) in postrežemo.

Retaši so v Prekmurju izjemno priljubljena jed, pripravljena iz zelo mehkega vlečenega testa, ki ga napolnimo z raznoraznimi nadevi. Tako poznamo retaše raznovrstnih okusov, od jabolčnega, višnjevega, mareličnega, skutnega in makovega do zeljnega, repinega in podobno.

Dödöle s čebulo in smetano

Jed je primerna za vsejedce (če uporabimo svinjsko mast) oz. vegetarijance (če uporabimo rastlinsko maščobo).

Za štiri osebe potrebujemo:

- 1 kg krompirja,
- 700 – 800 g moka,
- sol,
- svinjska mast ali rastlinska maščoba,
- čebula,
- 180 ml kisle smetane, po okusu.

Krompir olupimo, narežemo na večje kose in v večjem loncu kuhamo v slani vodi, ki ravno prekrije krompir. Ko je krompir skoraj kuhan, dodamo moko. S kuhalnico v sredini naredimo luknjo, da bo voda lažje poparila moko in ne mešamo. Tako pokrito kuhamo še približno deset minut oziroma dokler ni moka poparjena.

Odlijemo večino vode in z veliko kuhalnico mešamo, dokler se moka in krompir popolnoma ne zamešata in postaneta lepljiva. Pri mešanju si lahko pomagamo z električnim mešalnikom – uporabimo kavljce za gnetenje. Dödoli ne smejo vsebovati grudic moka ali krompirja.

Pripravimo zabelo iz kisle smetane in pražene čebule – na maščobi prepražimo eno na kolobarje zrezano čebulo, ki ji dodamo kislo smetano in zavremo. Ko zavre, je zabela pripravljena.

Kuhane dödöle vedno z žlico ali vilicami zložimo na servirni krožnik v majhne kupčke, šele potem jih prelijemo z zabelo. Smetana v zabeli mora vsebovati čim več maščobe, saj tako okrepi okus.

Čebula mora biti na trakove oz. kolobarje in pri praženju ne sme ostati steklena, ampak rjavkasta, da rahlo karamelizira in dobi sladkast okus.

Dödöle se praviloma pripravljajo iz starega krompirja. Ko boste po receptu vmešavali krompir in moko, bo ključna vaša fizična moč – prav v tej fazi mešanja nastane ključna razlika med dödoli in žganci.

D O B E R T E K !