

AMERIŠKI DAN

Ameriška kuhinja uporablja tradicionalna evropske živila (pšenico, mlečne izdelke, svinjino, govedino, perutnino ...), ki jih kombinira z živila iz novega sveta (krompirjem, koruzo, polenovkami, sladkornim sirupom, bučami, sladkim krompirjem in arašidi ...).

Vsakdanja hrana se razlikuje med regijami – južne države čutijo močan vpliv pikantne mehiške kuhinje, obmorske države svoj tipični jedilnik sestavljajo iz rib. Japonci in Italijani so v ameriško kuhinjo uvedli širok izbor sveže zelenjave. Nemški priseljenci so s seboj prinesli tudi recept za izdelavo klobase (nemško Wurst), ki je v obliki hot dog postal značilna ameriška jed.

Ena danes bolj uveljavljenih kuhinj je moderna kalifornijska kuhinja, znana po svežih sestavinah in mešanju različnih kulinaričnih elementov z različnih delov sveta.

Ameriška kuhinja na eni strani zaradi pestrosti priseljencev uživa kvalitete mnogih svetovnih kuhinj, na drugi strani pa je široko priljubljeno in prakticirano uživanje nepolnovredne hrane v restavracijah s hitro prehrano.

Privoščili si bomo:

- jajčni namaz, slanino,
- hrenovke v testu,
- pečen fižol iz pečice,
- ameriško zeljno solato,
- ameriško jabolčno pito,
- hamburger.

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

JAJČNI NAMAZ (S SLANINO)

Jed je primerna za vegane. Če jo postrežemo s slanino, je primerna za vsejedce.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 2 jajci,
- 1 dcl kisle smetane,
- 1 srednje veliko čebulo,
- 80 g kislh kumaric,
- peteršilj,
- sol (po okusu),
- poper (po okusu).

Jajci trdo skuhamo, olupimo in sesekljam.

V posodici zmešamo kisko smetano, sesekljeni jajci, sesekljano čebulo in sesekljan peteršilj ter drobno sekljane kisle kumarice. Dodamo še sol, poper. Vse skupaj dobro premešamo.

Na jajčni namaz, po želji, položimo popečeno slanino.

HRENOVKE V TESTU

Jed je primerna za vsejedce.

Za štiri osebe potrebujemo:

- štiri pare hrenovk,
- 250 g koruzne moke,
- 250 g gladke pšenične moke,
- ¼ žličke pecilnega praška,
- ¼ žlice sladkorja (po želji),
- ¼ žličke soli,
- ¼ žličke sladke paprike v prahu,
- ščepec popra,
- 1 kokošje jajce,
- cca 1 dcl mleka,
- olje za cvrenje,
- moko za hrenovke.

Hrenovke po sredini prerežemo na pol. S papirnato brisačko jih obrišemo in povaljamo v moki.

Suhe sestavine zmešamo, nastali mešanici dodamo jajce in mleko. Tekočino dodajamo postopoma, ker mora biti testo kar precej gosto. Dobro premešamo, da v masi ni nobenih grudic, nato pa jo prelijemo v visoko in ozko posodo (lahko uporabimo tudi kozarec).

V vsako hrenovko na prerezani strani zabodemo leseno palčko, nato pa jo pomočimo v pripravljeno testo. Preden jo položimo v vroče olje, jo malo obrnemo, da se testo dobro oprime, nato pa jo položimo v segreto olje. Temperatura olja naj bo med 160 °C do 170 °C.

Hrenovke cvremo do zlate barve. Ko so ocvrte, jih položimo na kuhinjski papir, da se odcedi odvečna maščoba, nato pa jih prestavimo na krožnik. Ocvrte hrenovke postrežemo, dokler so še tople. Zraven ponudimo majonezo, kečap, načo sir ali kakšno drugo pomako.

PEČENI FIŽOL IZ PEČICE

Pečen fižol je odličen kot samostojna jed s kruhom ali kuhanim krompirjem ter kot priloga k pečenemu mesu ali dobrotam z žara.

Če boste uporabili fižol iz konzerve, ste že opravili polovico dela. Če pa uporabljate svež fižol, ga morate najprej čez noč namočiti, da se rehidrira, nato pa ga morate še nekaj ur kuhati, da se povsem zmehča. Poleg tega potrebujete tudi primerno posodo, v kateri boste fižol spekli. Jed bo najbolj sočna v keramičnem, glinenem ali ognjevarnem pekaču.

Jed je primerna za vegane. Če boste dodali slanino, boste pripravili jed za vsejedce.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 500 g kuhanega fižola,
- 1 čebulo,
- 2 stroka česna,
- 2 žlici paradižnikovega koncentrata,
- 1 žlička mlete rdeče paprike,
- sol in poper po okusu,
- 100 ml vode ali jušne osnove,
- 2 žlici olja.

Na olju prepražimo drobno sesekljano čebulo, dokler se ne zmehča. Primešamo nasekljan česen in ko le-ta zadiši, vmešamo paradižnikov koncentrat in mleto papriko ter prilijemo malo vode.

Dodamo kuhan fižol, po okusu posolimo in popopravimo ter vse dobro premešamo. Po potrebi prilijemo še malo vode, jušne osnove ali pa še najboljše - kar tekočino, v kateri se je kuhal fižol.

Zmes naložimo v namaščen pekač in pečemo v pečici, ogreti na 180 stopinj Celzija, približno 30 minut, dokler površina lepo ne porjavi.

AMERIŠKA ZELJNA SOLATA

Jed je primerna za vegetarijance.

Za 4 osebe potrebujemo:

- ¼ glave belega zelja,
- ¼ glave rdečega zelja,
- 3 korenčke,
- Eno veliko rdečo čebulo,
- 2 žlici majoneze,
- 4 žlice jogurta,
- 1 žlička gorčice,
- ½ žličke soli,
- ¼ žličke zmletega popra,
- nekaj vejic peteršilja (po okusu).

Zelje očistimo in narežemo na tanke rezine (lahko ga tudi naribamo). Korenje očistimo, po potrebi ostrgamo z nožem in operemo. Drobno ga naribamo. Čebulo olupimo in prerežemo na pol. Obe polovici zrežemo na tanke rezine.

Narezano zelenjavo stresemo v večjo solatno skledo. V skodelici pripravimo solatni preliv iz majoneze, jogurta, gorčice, soli in popra. Vse sestavine dobro premešamo. Pripravljen preliv prelijemo preko zelenjave in vse skupaj dobro premešamo. Peteršilj oplaknemo pod tekočo vodo, osušimo in drobno sesekljam. Sesekljan peteršilj potrosimo po solati in pripravljeno solato postrežemo.

AMERIŠKA JABOLČNA PITA

Jed je primerna za vegetarijance.

Za osem oseb potrebujemo:

- za testo:
 - o 250 g moko,
 - o 1 ščepec soli,
 - o 150 g margarine,
 - o 6 žlic vode
- za nadev:
 - o 5 jabolk,
 - o 2 žlici sladkorja,
 - o 1 žlica cimeta v prahu (po želji),
- za posip – 2 žlici sladkorja,
- za posodo – 2 žlici margarine.

V skledo stresemo moko in sol. Dodamo na koščke narezano margarino in jo s prsti hitro in rahlo vgnemo v moko. Zalijemo z mrzlo vodo in z rokami vse skupaj zgnetemo v krhko testo. Pekač za pite namastimo z margarino.

Pripravljeno testo razdelimo na dva dela. Del testa na pomokani delovni površini razvaljamo tako, da dobimo okroglo ploščato površino, s katero prekrijemo dno in obod namaščenega pekača. Testo z vilicami na več mestih prebodemo. Odvečno testo z nožem odrežemo.

Pečico vklopimo na 200 stopinj Celzija. Jabolka olupimo, operemo in osušimo. Nato jih na grobo naribamo, stresemo v skledo in poparimo z vrelo vodo. Jabolka odcedimo (ožamemo) in enakomerno razporedimo po testu. Po jabolkih posujemo sladkor in cimet (po želji).

Drugi del testa razvaljamo v krog in z njim prekrijemo pekač. Odrežemo odvečno testo in obe testi na robovih združimo skupaj s "ščipanjem". Po želji po združenem robu testa naredimo vzorec. Preden pito položimo v pečico, jo poškropimo z vodo, nato pa pečemo v ogreti pečici 30 minut. Pečeno pito vzamemo iz pečice, ohladimo, posujemo s sladkorjem v prahu, razrežemo in serviramo na krožnike.

HAMBURGER

Jed je primerna za vsejedce.

Za štiri osebe potrebujemo:

- 500 g mletega mesa,
- 2 čebuli,
- 4 stroke česna,
- 1 majhno žemljo,
- sol,
- poper,
- 4 kajzerice,
- 2 paradižnika,
- 5-6 kislih kumaric,
- gorčico.

V posodo damo mleto meso, žemljo namočimo v vodo, dobro ožmemo in dodamo k mesu.

Dodamo drobno seseklano čebulo in česen, sol in poper. Dobro premešamo in oblikujemo polpete.

Vzamemo folijo za živila in damo polpeto na folijo ter z drugo stranjo folije pokrijemo. Z roko sploščimo oz. oblikujemo pleskavico, da so robovi enakomerni.

Pleskavice ne smejo biti predebele ali pretanke. Spečemo jih na žaru, na vsaki strani. Ko se pleskavice pečejo, narežemo čebulo, paradižnik in kisle kumare na rezine.

Kajzerice prerežemo in jih popečemo na žar plošči za nekaj sekund, nato jih namažemo z gorčico in nadevamo čebulo, paradižnik in kisle kumare. Dodamo meso in dober tek!

D O B E R T E K !