

LAS
Dolina Soče

Fedi iz doline Soče
skozi oči kuharskih mojstrov



V želji, da se po notah tradicije in trendih sodobne kulinarike pripravi nova paleta jedi iz lokalnih sestavin, smo prijavitelji projekta REVITUM v dolino Soče povabili nekaj kuharskih mojstric in mojstrov. Pod vodstvom idejnega vodje in koordinatorja projekta Petra Domevščka iz Posoškega razvojnega centra smo se podali na prav posebno kuharsko pustolovščino, katere rezultat je knjižica, ki jo pravkar prebirate.

Kulinarično obarvana avantura se je začela Pri Lukčevih na Seniškem Bregu nad Kanalom, kjer smo najprej nabavili okusne domače mesnine, po katerih slovi njihova kmetija. Pot nas je nato vodila pod Mengore, kjer nas je pričakal poznavalec in nabiralec divjih rastlin ter avtor številnih knjig Dario Cortese. Skupaj smo se podali na »lov« za samoniklimi užjitimi rastlinami in zelišči, ki smo jih kasneje s koristjo uporabili za izboljšanje okusov novo pripravljenih jedi. Na poti do naše končne postaje – kuhinje Gostišča Jazbec v Idrskem – smo se zaustavili še na tolminski tržnici, kjer smo na stojnicah različnih kmetij in sirarn kupili preostanek sestavin, potrebnih za naše kulinarične podvige. Pri izdelavi receptov smo tako uporabili sestavine:

- sirarstva in turizma *Pri Lovrču* (Čadrg),
- ekološke kmetije *Pri Kumru* (Čadrg),
- ekološke kmetije *Gabršček* (Kamno),
- sirarstva in turizma *Černuta* (Log pod Mangartom),
- ekološke kmetije *Seljak* (Seniški Breg),
- ekološke kmetije *Pri Kašarju* (Poljubinj),
- ekološke kmetije *Pri Črvu* (Prapetno Brdo),
- čebelarstva *Braz* (Vrsno),
- kmetije *Pri Šušterju* (Smast),
- Društva rejcev drobnice *Gornjega Posočja*.

Krožniki z novimiokusnimi lokalnimi jedmi so nastali izpod rok Vladke Cencič, Dušana Jovanoviča, Mateje Klavžar, Valeria Lutmana, Roberta Merzela, Tomaža Sovdata, Uroša Štefelina in Mance Tonkli.





Hladne in tople predjedi

Domači narezek	2
Goveji tartar s hrustkom čompove polente	3
Jagnječji karpáčo	4
Jesenska solata	5
Divja solata s polento	6
Razstavljena frika	8
Divje čompe s skuto	10
Topla tradicija – krompirjeva krema z ovčjo skuto in čemažem	11
Ješprenjkova rižota s suhim sadjem in hrenom	12
Polenta v domači slanini s čemaževo kremo in drobnjakom	13
Pustni zavitek »Kanalska jota«	14
Testenine z jajci	15

Jedi na žlico

Zelenjavna mineštr'ca	16
Juha iz toplo dimljene postrvi	17
Polentina juha s kislim mlekom in semenkami	18

Glavne jedi

Polpet iz žita s paradižnikovo omako, hmeljem in kremo iz mehkega sira	20
Krompirjeva torta z jajčno peno in kremo iz rdečega zelja	22
Kroglice iz jesenske zelenjave	24
Račka	26
Junčja rebra s popečeno polento in ajdovo kašo ...	28
Goveji jezik	30
Jagnječje ledvičke s čompovo polento in mehkim sirom	32
Jagnječji zvitek s česnovko	34
Jagnječji raviol na kremi iz trpotca	36
Jagnječji hrbet z ocvrto polento	38
Njoki s svežo klobaso in vršički hmelja	40
Zajčji tris	42

Sladice

Sadna skuta	44
Sladica iz grozdnega soka	46
Kostanjeva pita	48

Domači narezek

(kmetija Pri Lukčevih)

Za začetek vam v tej knjižici receptov predstavimo primer domačega narezka, ki simbolizira dobrodošlico, gostiteljem pa nudi priložnost, da sprostijo svoj umetniški duh in ustvarijo narezek, kot se »šika«.

Narezek iz okusnih mesnin, ki ga lahko vidite na fotografiji, so pripravili na kmetiji Pri Lukčevih. Tu so nam postregli s suhimi salamami, prekajeno panceto, zaseko, pri čemer niso manjkali niti Bovški sir, sir Tolminc in okusen domači kruh.

Naštete mesnine in sir so narezali, zložili na leseno desko za serviranje, ob koncu pa narezek popestrili s srčki radiča, užitno sezonsko cvetlico in domačo vloženo zelenjavo.

Ob tem naj poudarimo, da dolina Soče ne slovi zgolj po odličnih sirih, temveč tudi izjemno kakovostnih suhomesnih izdelkih, med katerimi kraljujejo suhi »šalami« in Šebreljski želodec.



Goveji tartar s hrustkom čompove polente

(Tomaž Sovdat)

Potrebujemo

- lep kos govedine
- začimbe po okusu
- krompir
- koruzno moko
- maslo
- sirotko
- sol

Priprava

Goveji tartar

Za tartar vzamemo lep kos govedine, ga očistimo in nasekljamo zelo na drobno. Dodamo začimbe, premešamo in pustimo, da se okusi povežejo.

Hrustek iz čompove (krompirjeve) polente

Pripravimo ga tako, da kuhanemu krompirju dodamo sirotko in maslo ter v maso vkuhamo koruzno moko. Sestavine mešamo, dokler se polenta ne skuha. Nato krompirjevo polento na tanko razvaljamo na peki papirju in jo pečemo 15 minut v pečici pri temperaturi 120 °C, da se lepo zapeče.

Za svežino lahko pri dekoraciji krožnika dodamo sveže naribano zelje, ki ga začinimo z domačim jabolčnim kisom in oljnim oljem.



Jagnječji karpáčo (Dušan Jovanovič)

Potrebujemo

- 1 kg očiščenega jagenjčkovega stegna
- 200 g sira Tolminc
- 1 dl grozdnega soka
- 1 dl ekstra deviškega oljčnega olja
- 50 g listov radiča
- cvetove trpotca
- solni cvet
- sveže mleti poper
- nekaj kapljic vinskega kisa

Priprava

Kose očiščenega jagenjčkovega stegna na hitro opečemo, čvrsto zavijemo v prozorno folijo, da dobimo valjasto obliko, in jih zamrznemo.

Zmrznjeno stegno na tanko zrežemo na mesoreznici, rezine razporedimo po krožniku ter začинimo s soljo in poprom.

Dodamo grobo nastrgan sir, cvetove trpotca in srček solate ter prelijemo s prelivom, pripravljenim iz grozdnega soka, olja, kisa, soli in popra.



Jesenska solata (Tomaž Sovdat)

Potrebujemo

- jesensko zelenjavo
- 140 g medu
- 70 g limetnega soka
- 300 g oljčnega olja

Priprava

Jesenska zelenjava

Za solato lahko uporabimo praktično vsako zelenjavo. Nadzemne dele zelenjave blanširamo, podzemne pa skuhamo v vakuumu oziroma v foliji. V našem primeru smo uporabili rdečo peso (kuhano v vakuumu), repo, narezano na trakce, in ocvrto na olju v ponvi, blanširan brokoli ter surovo redkvico. Lahko uporabimo tudi kolerabo, korenček, repo, sladki krompir ...

Polivka »Passard«

Polivko za 6 oseb pripravimo iz medu, limete in oljčnega olja. Medu dodamo sok limete in zmešamo z mešalnikom. Med mešanjem postopoma dodajamo še oljčno olje. Polivko lahko uporabljamo več dni.

Krožnik sestavimo kot klasično solato v skledi, lahko pa solato pripravimo tudi kot glavno jed (na primer kot vegetarijanski krožnik).



Divja solata s polento (Robert Merzel)

Potrebujemo

- 150 g koruznega zdroba – polente
- 3 dl mleka
- 3 dl vode
- sol, beli poper
- maslo
- 100 g narezane domače mesnate slanine
- radič
- samonikle rastline (liste mrtve koprive, cvetove vijolic, hmeljeve vršičke, regačice, čemaž, navadno kislico, regrat, mlade liste lipe in bukve)
- 2 dl domačega jogurta
- 0,5 dl oljčnega olja
- divja zelišča (bršljanaste grenkuljice, česnovke, navadne zvezdice ...)

Priprava

V slanino oviti koščki polente

V slani mešanici vode in mleka skuhamo koruzni zdrob. Kuhanega začini s sekljano česnovko, nadevamo na pekač, pogladimo in ohladimo. Ohlajeno polento narežemo na poljubno velike kose, ki jih ovijemo z rezinami domače mesnate slanine. V slanino ovite koščke polente za konec popečemo v vroči ponvi.

Solata

Izbrane liste solate in divjih rastlin očistimo, operemo in osušimo. Razmerje solata : zelišča naj bo 60 : 40. Solato prelijemo s prelivom iz domačega jogurta, ki mu dodamo oljčno olje, sol, beli poper in izbor nasekljanih divjih zelišč.



V slanino ovito polento ponudimo ob solati iz radiča, blanširanih hmeljevih vršičkov, listov koprive in cvetov vijolic.

Razstavljena frika (Uroš Štefelin)

Potrebujemo

- 250 g krompirja
- 100 g vode
- 125 g sladke smetane
- 35 g oljčnega olja
- sol
- 8 rumenjakov
- 300 g polente
- 160 g sira Tolminc
- 240 g slanine

Priprava

Razstavljena frika je sestavljena iz več komponent. Na dnu je polenta, na katero nabrizgamo krompirjevo peno in nanjo postavimo rumenjake, po vrhu pa naribamo sir Tolminc ali Bovški sir ter prepraženo slanino.

Polenta

Pripravimo jo lahko na več načinov. Najboljša je tista iz grobo mlete koruzne moke, ki pa zahteva nekoliko daljši čas kuhanja.

Krompirjeva pena

Vroč skuhan krompir zmešamo z mešalnikom. Med mešanjem dodajamo vodo, v kateri smo kuhali krompir, smetano in olje. Nalijemo v aparat za smetano (sifon) in jo nabrizgamo na polento.

Rumenjak

Pečico ogrejemo na temperaturo 60 °C. Rumenjake, potopljene v olje, pečemo od 15 do 20 minut.

Naribamo sir iz doline Soče – k tej različici se poda starejši sir. Slanino narežemo na trakce in jih na hitro prepražimo.



Divje čompe s skuto (Vladka Cencič)

Potrebujemo

- 200 g ovčje slane skute
- 200 g krompirja
- 2 žlici sesekljanega divjega drobnjaka
- oljčno olje
- sol

Priprava

Krompir olupimo in ga zrežemo na centimeter debele kolute. Skuhamo ga v soljeni vodi in pazimo, da ostane čvrst. Nato ga v ponvi na oljčnem olju zlaturumeno popečemo z obeh strani.

Ovčji skuti primešamo sesekljan drobnjak.

Krožnik sestavimo tako, da med popečen krompir vstavimo žličnik iz ovčje skute in ga dekoriramo z divjim drobnjakom oziroma mladimi sezonskimi začimbami.



Topla tradicija – krompirjeva krema z ovčjo skuto in čemažem (Vladka Cencič)

Potrebujemo

- 100 g slane ovčje skute
- 1 žlico sesekljanega čemaža
- 1 jajce
- 30 g drobtin
- ostro moko
- 150 g krompirja
- 70 g smetane za kuhanje
- sol
- 1 žlico masla
- olje za cvrtje

Priprava

Krompirjeva krema

Krompir olupimo in ga skuhamo v vodi. Kuhan krompir, smetano, maslo in sol zmešamo v gladko kremo, ki jo damo v sifon.

Skutine kroglice

Ovčjo skuto, čemaž, jajce in drobtine dobro premešamo. Iz mase naredimo kroglice (premera okoli centimeter) in jih povaljamo v ostri moki. Na vročem olju jih cvremo od 3 do 4 minute.

Krožnik pripravimo tako, da iz sifona na dno najprej iztisnemo krompirjevo kremo. Vanjo položimo skutne kroglice in jed okrasimo s čemažem.



Ješprenjčkova rižota s suhim sadjem in hrenom

(Uroš Štefelin)

Potrebujemo (za 4 osebe)

- 280 g ješprenja
- 1 domačo klobaso
- 50 g hrena
- 50 g šalotke
- 100 g suhih, kuhanih in na kocke narezanih tepk (lahko tudi drugo suho sadje)
- 5 dl zelenjavne osnove
- 100 g masla
- 50 g sira Tolminc



Priprava

Ješprenj čez noč namočimo in nato skuhamo. Skuhamo tudi domačo klobaso, ki jo nato olupimo in narežemo na kocke. Šalotko pražimo in ji dodamo na kocke narezano klobaso. Ko zadiši, primešamo ješprenj in tepke. Zalijemo z zelenjavno osnovo, pokuhamo, dodamo hren in maslo.

Čips iz klobase

Klobaso narežemo na tanke rezine in jih položimo na peki papir. Pokrijemo s peki papirjem ter 10 minut pečemo na temperaturi 190 °C.

Postrežemo tako, da ješprenj položimo v okrogel model in nanj položimo čips iz domače klobase. Jed lahko obogatimo z dodatkom pene iz graha. Dodamo lahko tudi gladko omako iz pražene šalotke.

Polenta v domači slanini s čemaževo kremo in drobnjakom (Robert Merzel)

Potrebujemo

- 150 g koruznega zdroba (polente)
- 3 dl mleka ali sirotke
- 3 dl vode
- sol
- maslo
- 100 g narezane domače mesnate slanine
- česnovko
- 100 g čemaža
- 1 dl oljčnega olja



Priprava

V slani mešanici vode in mleka (namesto mleka lahko uporabimo sirotko) skuhamo koruzni zdrob. Kuhanega začинimo s sekljano česnovko. Maso nadevamo na pekač, pogladimo in ohladimo. Ohlajeno polento narežemo na poljubno velike dele in jih ovijemo z rezinami domače slanine. Popečemo jih na vroči ponvi in ponudimo s čemaževo kremo.

Čemaževa krema

Opran čemaž skupaj z oljčnim oljem zmešamo z mešalnikom v gladko kremo, solimo in hladno prelijemo po opečeni slanini. Potresemo z narezanim drobnjakom in ponudimo.

Pustni zavitek » Kanalska jota« (Tomaž Sovdat)

Potrebujemo

- 500 g kislega zelja
- 1 par domačih klobas
- 150 g fižola
- 2 stroka česna
- 1 žlica zaseke
- sol
- poper
- 500 g krompirja
- 100 g ostre moke
- 1 jajce
- maslo



Priprava

Pustni zavitek je sestavljeni iz krompirjevega testa in nadeva.

Krompirjevo testo

Krompir kuhamo v oblicah. Ko je kuhan, ga takoj odcedimo, še vročega olupimo in stisnemo. Dodamo razžvrkljano jajce, sol in maslo, pomokamo ter rahlo zgnetemo v testo.

Nadev

Kislo zelje popražimo na zaseki in česnu, solimo in popramo. Dodamo pretlačen kuhan fižol brez vode in na tanko narezano klobaso. Maso premešamo in nadevamo v krompirjevo testo.

Tradicionalno so pustni zavitek zavijali v obliki rulade, lahko pa pripravimo tudi kroglice, mafine in druge oblike. Postrežemo ga kot samostojno ali kot glavno jed, kateri priloga je lahko sirova omaka.

Testenine z jajci (Tomaž Sovdat)

Potrebujemo

- 3 jajca
- 300 g moke
- malo olja
- 40 g masla
- 3 šalotke
- 1 prekajeno klobaso
- pest divjih zelišč
- 3 rumenjake
- 100 g ovčjega sira



Priprava

Rezančevo testo

Iz moke, jajc in olja zgnetemo testo za rezance in ga pustimo počivati eno uro. Nato ga zvaljamo in narežemo na rezance.

Zabela

Šalotko sesekljam in prepražimo na maslu. Dodamo na kose narezano prekajeno klobaso in grobo sesekljana zelišča, da se vse skupaj raztopi ter poveže.

Rezance skuhamo v slanem kropu, jih odcedimo in v ponvi premešamo skupaj z omako. Preden postrežemo, damo na vrh testenin surov rumenjake in na lističe narezan ovčji sir.

Zelenjavna mineštr'ca (Robert Merzel)

Potrebujemo

- 80 g korenja
- 80 g kolerabice
- 80 g bučk
- 80 g krompirja
- 50 g čebule
- 10 g česna
- 30 g ješprenja
- kos kože pršuta ali domače slanine
- divja zelišča (na primer mrtve koprive)
- sol
- beli poper
- 0,5 dl oljčnega olja



Priprava

Zelenjavo očistimo in narežemo na kocke ter po vrstnem redu trdote prepražimo na čebuli in oljčnemu olju. Zalijemo z jušno osnovo, dodamo namočen ješprenj, po želji dodamo kožo domače slanine ali pršuta in skuhamo. Tik pred koncem v jed dodamo izbor narezanih divjih zelišč. Začinimo in ponudimo.

Juha iz toplo dimljene postrvi (Uroš Štefelin)

Potrebujemo

- 500 g toplo dimljene postrvi
- 500 g jušne zelenjave (čebule, korenja, zelene, kolerabe)
- govejo juho za zalivanje
- 200 g krompirja
- 2 dl sladke smetane
- začimbe (timijan, majaron)



Priprava

Med praženjem zelenjave dodamo toplo dimljeno postrv in zalivamo z govejo juho. Ko je juha kuhana, dodamo sladko smetano in nato zmešamo z mešalnikom.

Lahko serviramo v kozarec in na juho nabrizgamo krompirjevo peno (glej recept pri friki na strani 8). Za obogatitev teksture dodamo pečeno kožo postrvi.

Za dekoracijo (na fotografiji) smo dodali še nekaj iker postrvi in grahovo omako.

Polentina juha s kislim mlekom in semenkami

(Valerio Lutman)

Potrebujemo

- 1 l kokošje juhe ali zelenjavne osnove
- 50 g masla
- 125 g mleka
- 100 g instant polente
- 50 g smetane za kuhanje
- 50 g hladnega masla
- 8 čajnih žličk semen (lanena, sončnična, bučna)
- kisl mleko
- sol
- poper
- lecitin
- bučno olje

Priprava

Zavremo jušno osnovo, maslo in mleko, nato vkuhamo polento, solimo ter popramo. Na koncu dodamo smetano in hladno maslo. V kisl mleko dodamo lecitin in s paličnim mešalnikom naredimo peno. Mešalnika ne potopimo, ampak mešamo tako, da se v maso vpiha čim več zraka.

Na juho posujemo nekaj semenk in peno iz kislega mleka ter pokapljamo z bučnim oljem.



Polpet iz žita s paradižnikovo omako, hmeljem in kremo iz mehkega sira (Robert Merzel)

Potrebujemo

za žitni polpet

- 100 g ješprenja
- 100 g ajdove kaše
- divja zelišča
- 1 jajce
- 150 g sira Tolminc
- 0,5 dl oljčnega olja
- kruh (po potrebi)

za kremo iz mehkega sira

- 40 g masla
- 50 g moke
- 2 dl mleka
- 160 g mehkega sira (stracchino)
- mušklatni orešček
- sol

za paradižnikovo omako

- 100 g čebule
- 100 g stebelne zelene
- 100 g korenja
- 500 g paradižnikov
- oljčno olje
- sol, lovorjev list, rožmarin

za dekoracijo

- hmeljeve poganjke

Priprava

Žitni polpeti

Poprej namočena žita skuhamo, začинimo z izborom sesekljanih divjih zelišč, povežemo z jajcem in naribanim sirom Tolminc. Če je masa premehka, ji dodamo nariban kruh. Iz mase oblikujemo polpetke, ki jih opečemo na oljčnem olju in ponudimo s paradižnikovo omako, blanširanimi hmeljevimi poganjki ter kremo iz sira stracchino.

Paradižnikova omaka

Na oljčnem olju prepražimo nasekljano čebulo, narezano stebelno zeleno in korenje. Dodamo na kocke narezan paradižnik, sol, lovorjev list in rožmarin ter dušimo.

Krema iz mehkega sira

Iz masla, moke in mleka pripravimo bešamel, v katerega naribamo mehki sir. Dodamo mušklatni orešček in sol (po potrebi), prevremo ter ponudimo.



Krompirjeva torta z jajčno peno in kremo iz rdečega zelja

(Valerio Lutman)

Potrebujemo

za krompirjevo torto

- 800 g škrobnatega krompirja (ne mladega)
- maslo
- staran sir Tolminc
- sol
- poper

za kremo iz rdečega zelja

- ½ glave rdečega zelja
- oljčno olje
- 30 g sladkorja
- 2 dl rdečega vina
- 50 g balzamičnega kisa
- 1 jabolko
- cimet

za jajčno peno

- 2 jajci
- 30 g masla
- sol

Priprava

Krompirjeva torta

Krompir na mesoreznici narežemo na tanke rezine, jih osušimo in zložimo na pekač. Med plasti dodajamo maslo in nariban sir Tolminc. Solimo in popramo. Približno uro in 30 minut pečemo v pečici pri temperaturi 165 °C. Obtežimo in ohladimo.

Jajčna krema

Jajca zmešamo z maslom in ščepcem soli. Eno uro kuhamo v vakuumu na 64 °C. Maso vlijemo v aparat za smetano (sifon).

Krema iz rdečega zelja

Na oljčnem olju podušimo pol glave na trakce narezanega rdečega zelja. Dodamo sladkor, rdeče vino, balzamični kis, naribano jabolko in cimet. Vse skupaj dušimo eno uro in nato z mešalnikom zmešamo v kremo.



Sestavimo krožnik in postrežemo.

Kroglice iz jesenske zelenjave (Tomaž Sovdat)

Potrebujemo

za kroglice iz jesenske zelenjave

- 200 g kuhanega fižola
- 1 kos kuhane kolerabe
- 2 korenčka (popraženi koščki)
- ½ glave rdečega zelja (popraženi trakci)
- lokalna zelišča
- ovsene kosmiče

za brokolijeve kroglice

- 1 brokoli
- 1 skodelico orehov ali lešnikov
- 100 g staranega Bovškega sira
- 2 jajci
- 2 stroka česna
- 1 žličko soli
- sveže mleti črni poper
- mleto ostro papriko
- drobtine
- 2 žlici oljčnega olja

Priprava

Kroglice iz jesenske zelenjave

Fižol, kolerabo, korenček, rdeče zelje in lokalna zelišča solimo ter zmešamo z mešalnikom. Dodamo ovsene kosmiče in pustimo nekaj ur, da masa počiva in se okusi povežejo. Nato oblikujemo kroglice in jih na hitro popečemo v ponvi, da se naredi hrustljava skorja. Kroglice lahko tudi ocvremo.

Brokolijeve kroglice

Brokoli razdelimo na brstiče, ki jih eno minuto kuhamo v slani in vreli vodi. Vodo odcedimo, brstiče oplaknemo s hladno vodo in dobro odcedimo. Nato jih stresemo v mešalnik, dodamo orehe ali lešnike in nastrgan Bovški sir ter vse skupaj zmešamo v gladko zmes. Mešanico stresemo v skledo, dodamo jajci, česen, poper in papriko. Po potrebi dodamo drobtine.

Pekač obložimo s peki papirjem in ga pokapamo z oljčnim oljem. Oblikujemo kroglice in jih razporedimo po papirju. V pečici, segreti na 175 °C, jih pečemo 25 minut.



Če želimo jed dekorirati z listi rdečega zelja, uporabimo recept na strani 31.

Račka (Tomaž Sovdat)

Potrebujemo

- 2 kosa račjih prsi
- 200 g repe
- 250 g krompirja
- 200 g glavnatega ohrovt
- sol
- sladkor
- maslo
- zelišča in začimbe
- 1 jajce

Priprava

Račja prsa

Meso mariniramo najmanj 4 ure. Marinado pripravimo tako, da zavremo 1 liter vode, v katero damo 50 g soli, 50 g sladkorja in zelišča ter začimbe po želji. Nato račko popečemo na maslu, da je v sredini še malo rožnata.

Krompir v ohrovtu

Skuhamo olupljen krompir, ga pretlačimo in mu dodamo jajce ter nekaj kuhanega ohrovt. Ostale ohrovtove liste na hitro skuhamo v vreli vodi in vanje zavijemo krompirjev nadev. Nato zavitke pečemo 20 minut pri temperaturi 180 °C.

Karamelizirana repa

V ponvi raztopimo sladkor in pustimo, da porjavi. Dodamo na kocke zrezano svežo repo (rahlo nasoljeno), ki jo počasi kuhamo na nizkem ognju, da spusti vodo in se malo posuši.

Karamelizirano repo zložimo na krožnik, dodamo ohrovtov zvitek in narezana račja prsa.



Junčja rebra s popečeno polento in ajdovo kašo

(Robert Merzel)

Potrebujemo

- 150 g koruznega zdroba – polente
- česnovko
- 3 dl mleka
- 3 dl vode
- sol
- maslo
- 0,5 dl oljčnega olja
- 100 g čebule
- 100 g korenja
- 100 g peteršiljeve korenine
- 600 g mesnatih junčjih reber (kuhanih v vakuumu)
- 200 g hmeljevih poganjikov (vršičkov)
- 60 g ajdove kaše
- juho
- 200 g mehkega sira (stracchino)
- drobnjak

Priprava

Popečena polenta

V slani mešanici vode in mleka skuhamo koruzni zдроб. Kuhanega začinimo s sekljano česnovko, nadevamo na pekač, pogladimo in ohladimo. Iz ohlajene polente izrežemo pravokotnike in jih z obeh strani opečemo na maslu, zložimo na krožnik ter potresemo z narezanim drobnjakom.

Dušena junčja rebra

Na oljčnem olju opečemo v vakuumu kuhana junčja rebra, ki jim dodamo narezano čebulo, korenje in peteršiljevo korenino. Zalijemo z juho in dušimo. Rebra serviramo na posteljici v slani vodi blanširanega, soljenega in z maslom pokapanega hmelja.

Ajdova kaša

Oprano ajdovo kašo zalijemo z dvojno količino juhe. Po 15 minutah jo pristavimo in skuhamo. Kašo začinimo, dodamo nasekljana divja zelišča in popečene kocke sira stracchino.



Goveji jezik s hrenom in kolerabo na bučnem pireju (Robert Merzel)

Potrebujemo

- goveji jezik
- česen
- začimbe
(sol, poper, lovor)
- maslo

za karamelizirano kolerabo

- 3 kose kolerabe
- hren
- kislo smetano
- sol
- sladkor

za bučno kremo

- pol buče
- 2 dl smetane
- 2 dl mleka
- maslo
- sol

za liste rdečega zelja

- rdeče zelje
- sladkor

Priprava

Goveji jezik

Meso očistimo in damo v hladno vodo. Dodamo česen, sol, cel poper in lovorov list. Kuhamo ga počasi do mehkega – približno 3 ure in pol. Še toplega olupimo in narežemo. Preden serviramo, ga popečemo na maslu.

Karamelizirana koleraba in hrenova omaka

Kolerabo narežemo na kocke in kuhamo, da se malo omehča. Kocke skupaj s sladkorjem prepražimo na maslu, da rahlo karamelizirajo. Zraven pripravimo hrenovo omako. Hren naribamo zelo na drobno, ga zmešamo s kislo smetano in po potrebi solimo.



Goveji jezik postrežen s karamelizirano kolerabo in hrenom.

Bučna krema

Bučo olupimo, jo narežemo in popečemo na maslu, zalijemo z mlekom ter smetano. Kuhamo do mehkega, solimo in zmešamo z mešalnikom.

Listi rdečega zelja

Liste rdečega zelja poparimo v vreli vodi, jih dobro odcedimo in pomočimo v sirup – pripravimo ga iz 100 g vode in 100 g sladkorja (v razmerju 1 : 1). Liste pečemo v pečici na temperaturi 120 °C, da se dobro posušijo.



Goveji jezik, zrezan na večje kose, z bučno kremo in listi rdečega zelja.

Jagnječje ledvičke s čompovo polento in mehkim sirom

(Tomaž Sovdat)

Potrebujemo

- 500 g krompirja
- 100 g koruznega zdroba
- 2 jagnječji ledvički
- 1 žlica medu
- 1 žlica jabolčnega kisa
- 1 dl jagnječjega fonda
- 100 g mehkega sira (stracchino)
- maslo

Priprava

Krompirjeva polenta (čompova polenta)

Skuhan olupljen krompir pretlačimo v vodi. V zmes zamešamo koruzni zдроб in vse skupaj kuhamo približno 45 minut. Strjeno polento zrežemo, jo popečemo na maslu in na vrhu raztopimo sir.

Jagnječje ledvičke in omaka

Ledvički popečemo na maslu in ju odstranimo iz ponve. V ponev damo žlico medu, zalijemo z domačim jabolčnim kisom in malo jagnječjega fonda, da naredimo omako.

Na krožnik položimo krompirjevo polento s sirom in na vrh postavimo ledvičko. Jed prelijemo z omako.



Jagnječji zvitek s česnovko (Robert Merzel)

Potrebujemo

- 1,2 kg jagnjetine s kostjo
- 200 g česnovke
- 300 g vlečenega testa
- 5 dl domačega jogurta
- 2 dl sončničnega olja
- 1 jajce
- sol
- poper
- olje za cvrtje

Priprava

Zavitek

Meso solimo in popramo, pečemo v pečici v pokriti posodi pri temperaturi 130 °C (od 3 do 4 ure), da začne odstopati od kosti. Še toplo meso z rokami potegnemo s kosti, ga natrgamo na male kose in mu dodamo narezane liste česnovke. Nadev po potrebi začinimo in dodamo jajce. Za sočnost mu lahko dodamo tudi nekaj soka, ki je ostal pri pečenju. Maso zavijemo v testo kot kanelon (dobimo 5 večjih kanelonov). Kanelone ocvremo in poljubno narežemo.

Olje česnovke

Iz preostalih listov česnovke naredimo olje, in sicer tako da jih na hitro pomočimo v krop, osušimo na krpi ter v sekljalniku zmešamo s sončničnim oljem. Dobljeno maso precedimo.

Dno globokega krožnika pokrijemo z jogurtom, ga pokapamo z oljem česnovke, nanj položimo zvitek in okrasimo s cvetovi česnovke.



Jagnječji raviol na kremi iz trpotca (Mateja Klavžar)

Potrebujemo

za testo

- 200 g ostre moke
- 6 rumenjakov
- 1 jajce
- sol
- olje

za nadev

- 240 g jagnječjega stegna
- 80 g korenja
- 80 g gomoljne zelene
- 60 g nadzemne kolerabe
- 50 g čebule
- 80 g pasiranega paradižnika

- 1 strok česna
- rožmarin, sol, poper, rdeče vino, oljčno olje, peteršilj

za slaninske drobtine

- 1 belo žemljo
- 100 g slanine

za kremo iz trpotca

- 50 g moke
- 50 g masla
- 3,5 dl toplega mleka
- 100 g trpotca
- muškadni orešček, sol, poper

Priprava

Ravioli

Naštete sestavine za testo ugnemo in pustimo počivati pol ure.

Nadev

Na oljčnem olju prepražimo čebulo in česen, dodamo na kocke narezano jagnječje meso, ki smo ga predhodno očistili maščobe in žilic. Dodamo rdeče vino in pustimo, da izpari. Dodamo na kocke narezano zelenjavo in dušimo. Kasneje zalijemo s paradižnikom in začinimo. Pustimo vreti do primerne gostote oziroma, da je meso mehko. Končan ragu napolnimo v okrogle modele in damo v zamrzovalnik, da bomo potem lažje nadevali testo in oblikovali raviole.

Med tem, ko ragu zmrzuje, razvaljamo testo in iz njega izrežemo kroge premera 12 cm. Premažemo z jajcem, na sredino damo zamrznjen ragu ter s treh strani združimo robove testa.

Krema iz trpotca

Iz moke, mleka in masla pripravimo osnovno mlečno omako, jo začinimo in ji dodamo blanširan ter zmiksani trpotec.

Slaninske drobtine

Žemljice natrgamo na manjše kose, slanino pa narežemo na manjše rezine. Nekaj rezin pustimo celih, jih damo na pekač in v pečico za približno od 10 do 15 minut. Pečemo pri od 150 do 160 °C. Pečeno damo v mešalnik in zmešamo v zelene drobtine.

Ko imamo vse naštetu pripravljeno, v slani vodi skuhamo raviole in jih serviramo na krožnik. Dno globokega krožnika najprej prelijemo s kremo iz trpotca, nato dodamo žlico slaninskih drobtin, nanje pa položimo raviol in rezino pečene slanine. Za dekoracijo uporabimo sveže liste trpotca.



Jagnječji hrbet z ocvrto polento (Dušan Jovanović)

Potrebujemo

- 1,2 kg jagnječjega hrbta
- 200 g koruznega zdroba
- 100 g moke
- 100 g drobtin
- 2 jajci
- olje za cvrtje
- 300 g korenja
- sol
- poper
- oljčno olje

Priprava

Jagnječji hrbet

Meso očistimo odvečnih žilic in ga v ponvi na vročem olju opečemo z obeh strani. Ko je pečeno, ga pustimo nekaj časa počivati, nato ga narežemo na medaljone, solimo in popramo.

Ocvrta polenta

Skuhamo polento in jo vlijemo v pekač primerne velikosti. Ohlajeno narežemo na poljubno obliko, jo paniramo v moki, jajcu in drobtinah ter zlatorumeno ocvremo.

Zelenjavna priloga

Za prilogo uporabimo olupljeno in na kolobarje narezano korenje, ki smo ga predhodno skuhali v slani vodi.

Pripravljene jedi zložimo na krožnik in okrasimo. Pokapljamo s sokom, ki smo ga dobili ob pečenju.



Njoki s svežo klobaso in vršički hmelja (Dušan Jovanovič)

Potrebujemo

- 3 pare svežih klobas
- 1 dl pasiranih paradižnikov
- 100 g čebule
- 2 stroka česna
- 300 g vršičkov divjega hmelja
- 3 dl rdečega vina
- 1 kg krompirja
- 500 g ostre moke
- 100 g masla
- 2 jajci
- pečeni sir
- oljčno olje
- sol
- poper
- sladkor

Priprava

Njoki

Iz krompirja, moke, masla in jajc naredimo njoke, jih skuhamo ter ohladimo.

Blanširani vršički divjega hmelja

V ponvi z nekaj kapljicami oljčnega olja, decilitrom vode, soljo in poprom na hitro obrnemo vršičke ter jih po tem, ko malo ovenijo, damo na stran.

V isti ponvi na hitro opečemo koščke nadeva iz klobase in jih damo na stran.

Omaka

Isto ponev porabimo tudi za pripravo omake. Zanj najprej prepražimo čebulo in česen, nekoliko sladkamo, zalijemo z vinom, povremo, da se začne zopet pražiti in nato prelijemo s paradižniki. Ko se omaka zgosti, dodamo koščke pečene klobase in njoke, prilijemo odvečno tekočino vršičkov, prevremo ter postrežemo, tako da na krožniku oblikujemo gnezdo iz vršičkov. Vanj naložimo njoke in dodamo pečen sir.



Zajčji tris (Tomaž Sovdat)

Potrebujemo

- celega zajca
- 3 stroke česna
- smetano za kuhanje
- belo vino
- 3 korenčke
- 500 g polente
- 250 g kostanja
- začimbe
- 1 čebulo
- 200 g suhega sadja
- slanino
- 1 zeleno
- maslo
- kolerabo

Priprava

Zajčkov tris

Gre za sestavljeno jed iz več tradicionalnih jedi s Kanalskega. Zajčka razkosamo, mu odstranimo fileje in drobovino. Iz kosti skuhamo fond. Pleče in stegna solimo, popramo, popečemo na maslu, nato zalijemo z belim vinom in dodamo zelenjavo (korenje, zeleno, čebulo, česen, timijan in majaron). Po potrebi zalijemo z vodo in počasi dušimo 2 uri. Zajčkov file in drobovino na hitro popečemo na maslu.

Priloga iz kostanja

Olupljen kostanj skuhamo v rahlo slani vodi. Lepe kstanje (kuhane) zavijemo v slanino in jih popečemo na maslu, iz ostalega pa naredimo kremni pire tako, da ga mešamo z mešalnikom ter mu dodajamo smetano in maslo.

Priloga iz polente

Polento kuhamo (klasično), na polovici kuhanja dodamo namočeno in zrezano suho sadje in jed skuhamo do konca.

Priloga iz kolerabe

Kolerabo zrežemo na koščke, jo kuhamo 5 minut v vreli vodi in jo nato prepražimo na maslu.



Krožnik pripravimo tako, da nanj zložimo polento, na katero postavimo dušenega zajčka. Na kolerabo postavimo ledvička. File in kostanj v slanini pa položimo na kolanjevo kremo.

Sadna skuta (Manca Tonkli)

Potrebujemo

za biskvit

- 350 g suhega sadja (hruške, slive, jabolka)
- 4 žlice moke
- 2 jajci
- pecilni prašek

za skutin žličnik

- 250 g albuminske skute
- 1/2 čajne žličke cimeta
- sok 1/2 pomaranče
- vaniljin sladkor

za hruškovo čežano

- 2 hruški
- 2 dl vode
- vaniljin sladkor

Priprava

Biskvit

Suho sadje kuhamo v vodi, dokler se ne zmehča. Odcedimo, s paličnim mešalnikom zmešamo in ohladimo. Četrtno čežane spravimo za postavitev na krožnik. Preostalemu delu dodamo dva rumenjaka in moko, zmešano s pecilnim praškom. Posebej stepemo sneg iz beljakov in ga počasi vmešamo. Pečemo približno 30 minut v pečici, segreti na 180 °C.

Skutin žličnik

Sestavine med seboj narahlo premešamo v homogeno maso.

Hruškova čežana

Hruške olupimo, očistimo in jih skupaj z vodo ter vaniljevim sladkorjem skuhamo v čežano.

Hrustek

Žlico albuminske skute in žlico čežane iz suhega sadja zmešamo. Oblikujemo v majhno kroglico, ki jo zavijemo v parjeno testo ter ocvremo na olju.



Sladica iz grozdnega soka

(Vladka Cencič, Tomaž Sovdat)

Potrebujemo

- 3 dl soka grozdja amerikanka
- 4 g želatine
- 5 dl jogurta
- 2 žlici medu
- sladkor
- užitne divje cvetlice

Priprava

Žele grozdnega soka

Tretjino soka segrejemo, dodamo želatino in premešamo z ostalim sokom. Vlijemo v kozarce in damo v hladilnik, da se strdi.

Jogurtova pena

Jogurt damo v mešalnik, dodamo med in nekaj sladkorja. Ko so sestavine dobro premešane, jih segrejemo na 65 °C, dodamo želatino in damo v sifon ter pustimo, da se vsaj 3 ure hladi v hladilniku.

V kozarce, napolnjene z želejem grozdnega soka, nabrizgamo peno iz jogurta. Okrasimo s cvetovi samoniklih rastlin in zelišč.



Kostanjeva pita (Tomaž Sovdat)

Potrebujemo

za testo za pito

- 300 g moko
- 200 g masla
- 100 g mletega sladkorja
- 1 rumenjaki
- 5 g soli
- 50 g orehov ali lešnikov

za kakijev pire z limono

- 3 kakije
- 1 limono
- sladkor

za kostanjevo kremo

- 500 g kuhanega kostanja
- 2 dl smetane za kuhanje
- sladkor, vaniljin sladkor, rum

Priprava

Testo za pito

Moko, na grobo nasekljane orehe (lešnike), sladkor in sol stresemo v posodo ter dobro premešamo. Dodamo na kocke narezano hladno maslo. Ko dobimo drobtinam podobno teksturo (brez večjih delcev masla), dodamo rumenjaki. Maso na hitro zgnemo, da dobimo enotno testo, ki ga razvaljamo in 10 minut pečemo v pečici, ogreti na 180 °C.

Kakijev pire z limono

Kaki olupimo, narežemo na kocke, skuhamo in zmešamo v mešalniku. Dodamo limonov sok in sladkor. Kakijev pire namažemo po piti.

Kostanjeva krema

Pripravimo jo iz zmesi kuhanega kostanja in smetane, v katero dodamo sladkor, vaniljin sladkor in rum. Zmes damo v sifon in jo nabrizgamo po vrhu pite.





Jedi iz doline Soče skozi oči kuharskih mojstrov

Uvodno besedilo: Tatjana Šalej Faletič

Avtorji receptov: Robert Merzel, Uroš Štefelin, Tomaž Sovdat, Mateja Klavžar, Dušan Jovanovič, Valerio Lutman, Vladka Cencič, Manca Tonkli

Fotografije: Katarina Rutar Ipavec, Romina Hočevar, Peter Domevšček

Uredniški odbor: Peter Domevšček, Mateja Kutin in Tatjana Šalej Faletič (Posoški razvojni center)

Jezikovni pregled: Polona Hadalin Baša s.p.

Oblikovanje: Grafično oblikovanje Irenej Luznik s.p.

Tisk: Grafika Soča d.o.o.

Izdala in založila: Občina Kanal ob Soči

Naklada: 2.000 izvodov

Kanal, december 2019

Ob izidu knjižice receptov se zahvaljujemo kmetiji Pri Lukčevih iz Seniškega Brega in ekološkima kmetijama Gabršček s Kamna ter Pri Kašarju iz Poljubinja, ki so nam poklonili nekaj svojih pridelkov in izdelkov

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.56(497.473)(083.12)

JEDI iz doline Soče skozi oči kuharskih mojstrov / [avtorji receptov Robert Merzel ... [et al.] ; uvodno besedilo Tatjana Šalej Faletič ; fotografije Katarina Rutar Ipavec, Romina Hočevar, Peter Domevšček]. - Kanal : Občina Kanal ob Soči, 2019

1. Merzel, Robert

COBISS.SI-ID 303994624



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

Brošura je nastala v okviru projekta REVITUM.
Organ upravljanja, določen za izvajanje Programa razvoja
podeželja RS za obdobje 2014–2020 je Ministrstvo za
kmetijstvo in prehrano.