Sašo Šketa

EVO TI KOSILO

1851

Sašo Šketa

EVO TI KOSILO

1851

Celjska Mohorjeva družba
Prva slovenska založba





Ne vem, kakšne so vaše izkušnje, ampak otrokom je v kuhinji pogosto težko ustreči. Jaz sem že bil eden takih, pa ne da bi se danes s tem ravno hvalil. A ker je moja otroška izbirčnost botrovala tudi naslovu knjige, ki jo držite v rokah, dovolite, da vam povem anekdoto.

Bil je čisto običajen delovni dan. Iz šole sem prišel precej zgodaj in na horuk opravil vse zadolžitve, ker sem komaj čakal na popoldanski zmenek s svojim računalnikom in videoigrami. Ja, mulci smo imeli svoje obsesije že davno pred pametnimi telefoni.

Okrog pol štirih se je iz službe vrnila mama in se kot običajno nemudoma zavrtela okrog štedilnika. Domače kosilo je bilo vedno pomembno, a ne toliko, da bi zanj želela zapraviti celo popoldne. Tako se je iz kuhinje kmalu zaslišal tisti znani, spodbudni klic: »Kosiiiiloo!«

Že tako sem se nerad odtrgal od zaslona, pogrinjek za dva – z mamo sva bila slučajno sama doma – pa je pospremil še sumljivo znan vonj, ki me ni navdal z optimizmom. Ker upanje umre zadnje, sem vseeno vprašal, kaj bo za kosilo. Ko je mama brez besed na mizo postavila lonec polžkov s čisto osnovnim ragujem, se je razblinila še zadnja iluzija. Moje slutnje so se potrdile. Za kosilo je bil »dobri stari makaronflajš«. Če sem s testeninami še shajal, pa se mi je mleto meso zamerilo, ker sem tu in tam naletel na kak košček hrustanca. In tako sem se kraljevsko namrdnil, zavil z očmi in oznanil, da nisem lačen.

Napaka. Mama tistega dne ni bila razpoložena za moje kaprice. Brez velikega razpravljanja je vrgla makarone v smeti, se obrnila na petah in pograbila povodec naše psičke. Preden je zaloputnila z vrati, mi je na mizo položila kuharsko knjigo. »Evo ti kosilo! Sam si ga skuhaj,« je še navrgla in odšla na sprehod.

Tistega dne sicer nisem kuhal, sem pa zato z leti vse bolj cenil mamino kuhinjo. In pogosteje ko sem sam vrtel kuhalnico, hvaležnejši sem bil za njeno potrpljenje. Nisem prepričan, da bi ga sam s seboj imel toliko.

Evo ti kosilo je zbirka praktičnih in preverjenih receptov. Knjiga je razdeljena na tri sklope: hitra kosila za med tednom, ideje za sobotna druženja in nedeljska kosila, ko imamo več časa. Tako sem želel zaobjeti vse možne situacije, ki družino in prijatelje ob dobri hrani združijo za mizo. Med recepti boste našli nekaj za vsako priložnost in resnično si želim, da bo knjiga v vaši kuhinji zaživela. Morda pa pride kdaj prav tudi v vzgojne namene ☺.












HITRO IN DOBRO MED TEDNOM

PIŠČANEC v kremni koruzni omaki z rižem 15
NJOKI s špinačo in čebulo iz enega lonca 17
Kremna **RIŽOTA** z balzamičnimi gobicami 19
PIŠČANEC z limono in kuskusom 21
Sirni **RAVIOLI** s slanino in mlado čebulo 25
Brie **RIŽOTA** s šparglji 27
Kvinojin **NARASTEK** z zelenjavo in piščancem 29
Pečen **LOSOS** s kremnim porom in krompirjem 31
Rižev **NARASTEK** s šparglji in šunko 33
Pečen **PIŠČANEC** s cvetačo 35
Grška lečina **JUHA** s feto 37
RIŽOTA s kozicami in kokosom 39
Riževi **REZANCI** v sataj omaki 41
Zelenjavna **FRITATA** s feto 43
NARASTEK s čabatami, šparglji in gobami 45
Kremne **TESTENINE** s tuno 47
REZANCI s kremnim avokadom 49
ENČILADE z zeljem in mehiško zelenjavo 51
Gratinirana **CVETAČA** z ješprenjem 53
Pečeni zeljni **REZANCI** z mletim mesom 57
Krompirjevi **POLPETI** s kislim zeljem 59
SOLATA s škampi, paradižniki in belim fižolom 61
Svinjski **ZREZKI** z okisanimi kumarami 63
SOLATA s pečeno bučo, čičeriko in feto 65
Kubanska **PICADILJO** skleda 67
Tortilja **SENDVIČI** z omleto 69
Zelena **MINEŠTRA** s tortelini 71
Afriška **JUHA** z arašidi in špinačo 73
SOLATA s pečenimi njoki, paradižnikom in rikoto 75
Zdrobovi **ŽLIČNIKI** v omaki marinara 77

SOBOTNA DRUŽENJA

TAKITOSI z bučkami in govedino 83
Jagodni **TIRAMISU** s pistacijami 85
Veseli **PIŠKOTNI** sendviči z banano in čokolado 87
PICA role 91
POUTINE z gobovo omako 93
Marmorni **KOLAČ** v hrustljavem ovoju 97
PARATE s sirom in zelenjava iz pečice 99
BANANA SPLIT torta 103
PAMPUŠKE s česnom 105
Breskvina **MELBA** 107

NEDELJSKA KOSILA

Grška **MUSAKA** z jajčevci 113
Piščančja **JETRA** s čebulo in njoki po pariško 115
LOSOS v testu s tzatziki omako 119
Svinjska **REBRA** z medom in gratiniranim krompirjem 121
Pečena nadevana **BUČA** 125
LAZANJA s špinačo in artičokami 127
Cel **PIŠČANEC** z zeliščnim maslom in krompirjevo solato 129
STEAK s chimichurri omako in s polento polnjene paprike 133
RATATUJ z ocvrtimi sardelami 135
GOVEJI GOLAŽ s pire krompirjem 139
















peace

Hitro in dobro

MED TEDNOM




















PIŠČANEC v kremni koruzni omaki z rižem 15
NJOKI s špinačo in čebulo iz enega lonca 17
Kremna **RIŽOTA** z balzamičnimi gobicami 19
PIŠČANEC z limono in kuskusom 21
Sirni **RAVIOLI** s slanino in mlado čebulo 25
Brie **RIŽOTA** s šparglji 27
Kvinojin **NARASTEK** z zelenjavo in piščancem 29
Pečen **LOSOS** s kremnim porom in krompirjem 31
Rižev **NARASTEK** s šparglji in šunko 33
Pečen **PIŠČANEC** s cvetačo 35
Grška lečina **JUHA** s feto 37
RIŽOTA s kozicami in kokosom 39
Riževi **REZANCI** v sataj omaki 41
Zelenjavna **FRITATA** s feto 43
NARASTEK s čabatami, šparglji in gobami 45
Kremne **TESTENINE** s tuno 47
REZANCI s kremnim avokadom 49
ENČILADE z zeljem in mehiško zelenjavo 51
Gratinirana **CVETAČA** z ješprenjem 53
Pečeni zeljni **REZANCI** z mletim mesom 57
Krompirjevi **POLPETI** s kislim zeljem 59
SOLATA s škampi, paradižniki in belim fižolom 61
Svinjski **ZREZKI** z okisanimi kumarami 63
SOLATA s pečeno bučo, čičeriko in feto 65
Kubanska **PICADILJO** skleda 67
Tortilja **SENDVIČI** z omleto 69
Zelena **MINEŠTRA** s tortelini 71
Afriška **JUHA** z arašidi in špinačo 73
SOLATA s pečenimi njoki, paradižnikom in rikoto 75
Zdrobovi **ŽLIČNIKI** v omaki marinara 77



Privoščimo si nekoliko drugačno kosilo. Pred vami je ideja za pečenega piščanca v sladki koruzni omaki. Izvrstna kombinacija okusov, ki jo zaključimo s prilogo aromatičnega riža jasmin.

PIŠČANEC V KREMNI KORUZNI OMAKI Z RIŽEM

Koruza in piščanec kot odličen par

Količina: 4 porcije / **Čas priprave:** 20 minut / **Zahtevnost:** 1 od 5

Sestavine:

- 600 g koruze iz pločevinke
- 400 g rikote
- ¾ žličke soli
- žlička mlete čebule
- ½ žličke mletega česna
- žlička mlete dimljene paprike
- 2 žlici olja
- 800 g piščančjih prsi
- žlička soli
- žlička popra
- 4 rdeče podolgovate paprike
- 280 g riža jasmin

Priprava:

Zavremo lonec slane vode za riž. Razmerje vode in riža naj bo 1,5 : 1.

Jasminov riž stresemo v vrelo vodo in ga na zmernem ognju kuhamo 12–15 minut. Vmes se lotimo priprave omake in piščanca.

V mešalnik stresemo neodcejeno koruzo iz konzerve, rikoto, sol, mleto čebulo, mleti česen in mleto dimljeno papriko. Zmešamo do gladkega pireja. Če se koruza ne zmelje v celoti, mešanico precedimo skozi cedilo. Pustimo ob strani za kasneje.

Piščančja prsa narežemo na 2 cm velike koščke in jih začinimo s soljo in poprom.

V večji ponvi segrejemo žlico olja in na njem prepražimo polovico piščanca. Pražimo ga 5–7 minut, da se enakomerno popeče z vseh strani. Prestavimo ga na krožnik in v ponvi popečemo še drugo polovico mesa. Pečenega piščanca prestavimo na krožnik.

V ponev dodamo žlico olja in na njem prepražimo rdečo papriko, narezano na tanjše rezine. Papriko pražimo na visokem ognju približno 5–8 minut.

V ponev k papriki stresemo piščanca in vse skupaj prelijemo s koruzno omako.

Premešamo in kuhamo na srednjem ognju, da omaka zavre.

Piščanca v koruzni omaki postrežemo s prilogo riža.

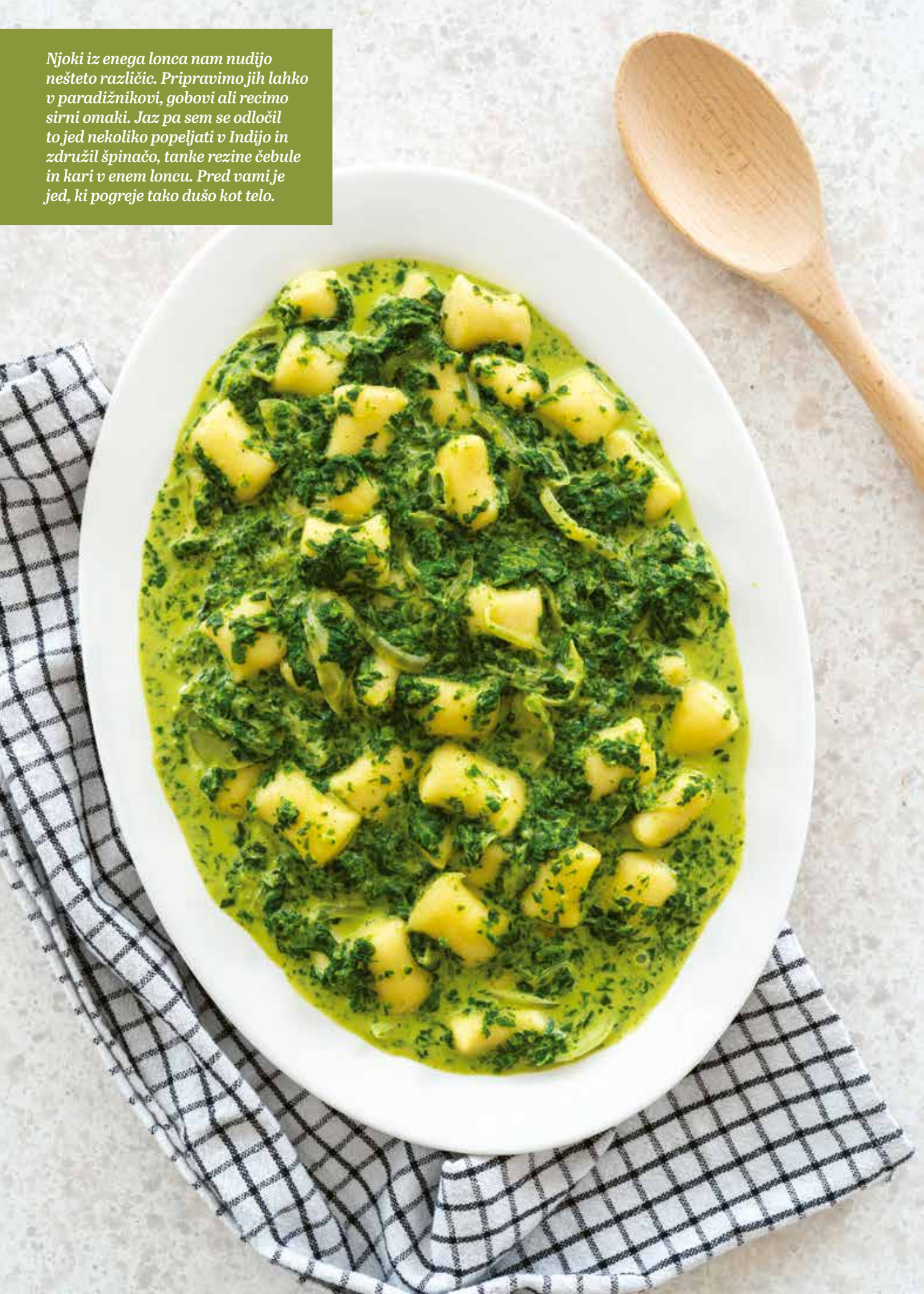
Namig

Jasminov riž lahko nadomestimo tudi z rižem basmati. Oba sta aromatična in znana tudi po tem, da se zrna ne zlepijo skupaj.

Hranilne vrednosti (na porcijo)

Energijska vrednost: 893 kcal
Ogljikovi hidrati: 109 g
Beljakovine: 67 g
Maščobe: 23 g

Njoki iz enega lonca nam nudijo nešteto različic. Pripravimo jih lahko v paradižnikovi, gobovi ali recimo sirni omaki. Jaz pa sem se odločil to jed nekoliko popeljati v Indijo in združil špinačo, tanke rezine čebule in kari v enem loncu. Pred vami je jed, ki pogreje tako dušo kot telo.



NJOKI S ŠPINAČO IN ČEBULO IZ ENEGA LONCA

Jed iz enega lonca kot idealna izbira za hitro kosilo z malo umazane posode

Količina: 4 porcije / **Čas priprave:** 45 minut / **Zahtevnost:** 1 od 5

Sestavine:

- 800 g krompirjevih njokov
- 800 g zamrznjene špinače
- 300 ml smetane za kuhanje
- 2 čebuli
- 2 žlici olivnega olja
- 2 žlički soli
- ½ žličke popra
- 1 ½ žlice karija v prahu

Priprava:

Zamrznjeno špinačo postavimo v skledo in jo odtalimo na sobni temperaturi ali v mikrovalovni pečici.

Čebuli olupimo, razpolovimo in ju narežemo na tanjše rezine.

V loncu segrejemo olivno olje, dodamo čebulo in jo pražimo na srednjem ognju 4 minute. Vmes vseskozi mešamo in pazimo, da čebula ne porjavi preveč.

Dodamo odtaljeno špinačo, sol, poper in kari v prahu. Vse premešamo in pražimo še 2 minuti.

V lonec stresemo krompirjeve njoke, prilijemo smetano za kuhanje in premešamo.

Segrejemo do vretja, zmanjšamo ogenj in kuhamo 7–10 minut oziroma toliko časa, da so njoki v celoti skuhani. Vmes nekajkrat premešamo.



Namig

Zamrznjeno špinačo lahko odtalimo tudi tako, da jo čez noč postavimo v hladilnik.

Hranilne vrednosti (na porcijo)

Energijska vrednost: 729 kcal
Ogljikovi hidrati: 118 g
Beljakovine: 22 g
Maščobe: 19 g