



ANDREJ GOLJAT

MED

v pijačah in jedeh

VEČ KOT
100
RECEPTOV



ZALOŽBA KMEČKI GLAS

VSEBINA

KDO NE MARA MEDU?	8
Med kot hrana	13
Med je vir energije	15
Presnova medu	15
Med in otroci	16
Med kot zdravilo	16
Drugi čebelji pridelki	17
Cvetni prah	17
Matični mleček	18
Propolis	18
Čebelji vosek	19
NAPITKI	20
Medeni eliksir – napitek iz borovih vršičkov	20
Medeni napitek	22
Medeno-sladodetni šejk	23
Hladni kavno-medeni napitek	24
Jabolčno-medena bovla	25
Bovla z medom in listi vrtnic	26
Medena šabesa	27
Sadno-ribezova bovla	28
Marelično-melonina medena bovla	29
Breskov šejk	30
Medeni šejk z jagodami	30
Medeno-jogurtov napitek z meliso	31

Medeni šejk z gozdnimi sadeži	32
Jogurtov napitek s figami in medom	32
Otroški bananovo-medeni napitek	34
Medeno mleko z ovsenimi kosmiči	35
Medeno-čokoladna kava	35
Medena topla čokolada	35
Medeni napitek za športnike in gornike	35
Medeni čokoladni napitek s feferoni	37
Medena topla čokolada z začimbami	37
Medeni beli čokoladni napitek z brusnicami	38
Kuhano vino z medom	38
Medeni punč I	40
Medeni punč II	40
Medica	43

KONZERVIRANJE 44

Koščičasto sadje – oreščki v medu	44
Češnjev džem z medom	46
Suhe slive v medu	46
Suhe marelice v medu	46
Kutinova marmelada z medom	48
Vložene brusnice z medom in jabolki	49
Breskov čatni z medom in ananasom	50

MESNE IN RIBJE JEDI 52

RIBE	52
Škarpinin filet s koromačem in medom	52
Tunov filet z medom in sojino omako	55
Ribja nabodala z medom in sezamom	56
Filet morskega lista v pomarančno-medeni omaki	58

PERUTNINA	60
Račje prsi v orehovo-medenenem objemu	60
Ocvrte piščančje prsi z medenim prelivom	62
DROBNICA	64
Pečeno jagnječje pleče v medeno-kisli omaki	64
Jagnječje zarebrnice s podaljšano kostjo pod zeliščno srajčko	67
Marinirani jagnječji kotleti z zelišči in medom na žaru	67
TELETINA	68
Telečja ribica na rožmarinovem nabodalu v medeno-bučnem ovojju	68
GOVEDINA, ŽREBIČEK	70
Žrebičkova pašteta z medom in jurčki	70
Goveji biftek z medom in balzamičnim kisom	72
Dušen goveji bočnik v vinsko-medeni omaki	73
SVINJINA	74
Svinjska ribica z medom in jabolki	75
Pečena svinjska krača z medom	75
Mesne kroglice v medeno-kisli omaki	76
DIVJAČINA	78
Fazanove prsi s slanino v medeno-hruškovi omaki	78
Srnin hrbet z glaziranim kostanjem na medu	80
TESTENINE IN RIŽOTE	82
Graham špageti z medom, jajčevci in tofujem	82
Široki rezanci z medom in makom	84
Pirini peresniki z medom po kraško	85
Ajdovi rezanci z medom in bučami	86

Krompirjevi svaljki z medom in orehi	87
Regratova rižota z medom	88
SOLATE	90
Korenčkova solata	90
Pesna solata z medom, jabolki in hrenom	92
Kitajsko zelje z mandarinami in medom v solati	93
Koleraba v solati z ananasom	94
Belgijski radič z medom in sadjem v solati	95
Solata z grenivko, pomarančo in kardamomom	95
Ananas s skuto in medom	96
Osvežilna poletna solata z medom	98
SLADICE	100
Medeno-lešnikova parfe rezina	100
Medeni mošnjički s hruškami	102
Medena kefirjeva strjenka na jagodnem pireju	104
Snežne kepe z medeno-malinovim šodojem	106
Pečena nadevana jabolka	108
Ajdove palačinke s sadjem in medom	110
PITE, TORTE, REZINE	112
Malinov narastek z lešniki	112
Sočni medeni makov kolač	114
Breskovo-medena rezina	116
Čokoladno-medena torta s sadjem	118
Medeni pirini piškoti z mandlji	120
Medeni poljubčki	122
Medeni srčki	124
Medeni rogljički	126
Medenjaki	128

POTICE, ŠARKLJI, KVAŠENO PECIVO	130
Medena potica	130
Kvašeni medeno-skutni štrukeljci	134
Ocvrte miške z medom	135
Koruzno-medena mandljeva pita s slivami	135
Ferdinandov medeni kolač	136
Medeni marmorni šarkelj	138
Medeni mafini	140
ŠTRUKLJI	142
Medeno-zdrobovi sadni cmoki	142
Krompirjevo-medeni štrukelj z jabolki	144
KAŠE	146
Prosenka kaša s suhimi slivami in medom	146
Češnjeva malica z medom	148
Zapečena medena ajdova kaša z jabolki	149
KRUH	150
Ajdov kruh z medom in orehi	150
Medeni polrženi sadni kruh	152
NARODNE SLADICE	154
Tirolski medeni skutni zavitek s češnjami	154
Ocvrte ploščice (Buñuelos)	156
Medeno-orehova baklava	158

BOVLA Z MEDOM IN LISTI VRTNIC

200 g medu
6 dl vode
2 dl rebule (pozna trgatev)
10 cvetov vrtnic plezalk
(neškropljenih)
1 limona, ledene kocke

Zmešamo med z vodo, dodamo vino, oprane cvetne liste vrtnic in limonin sok. Premešamo in pustimo v hladilniku štiri ure. Ohlajeni bovlji dodamo ledene kocke in ponudimo.





PESNA SOLATA Z MEDOM, JABOLKI IN HRENOM

60 g medu
600 g pese
150 g jabolk
žlica konzerviranega hrena
sok polovice limone
0,3 dl oljčnega olja
sol

Olupljeno peso in jabolko grobo naribamo, dodamo nariban hren, med, limonin sok, oljčno olje in sol, dobro premešamo, poljubno okrasimo in ponudimo.

MEDENO-ZDROBOVI SADNI CMOKI

100 g medu

1 l mleka

500 g pšeničnega zdroba

100 g masla

4 jajca

vaniljev sladkor

limonina lupinica

20 svežih ali konzerviranih marelic

Karamelna omaka

150 g sladkorja

0,5 dl hladne vode

10 g gustina

2 dl mleka

2 dl sladke smetane

rum

Mleko z medom, vaniljevim sladkorjem in limonino lupinico zavremo in vanj zakuhamo zdrob. Ko se zdrob zgosti, ga predenemo v drugo posodo, dodamo maslo, večkrat pomešamo, še toplemu dodamo jajca in hitro zgnetemo testo. Testo razdelimo na 20 enakih delov, v vsakega vložimo marelico (svežim dodamo kocko sladkorja) in oblikujemo cmoke (pri oblikovanju moramo imeti nekoliko vlažne roke), ki jih 20 minut kuhamo na zmernem ognju v vreli sladki vodi ali nad soparo. Kuhane cmoke odcedimo, zložimo na krožnike ali v skledo, prelijemo s hladno karamelno omako in potresemo z naribano čokolado.

Karamelna omaka

Sladkor v kozici med stalnim mešanjem svetlo karameliziramo, dolijemo vodo, takoj nato še mleko in sladko smetano ter kuhamo. Ko se karamel raztopi, dodamo omaki v rumu razredčen gustin, premešamo, prevremo, kuhamo do zelene gostote in ohladimo. (Paziti moramo, saj se krema pri ohlajanju nekoliko zgosti.)

Kuhajmo z medom!

Več kot 100 receptov za jedi in pijače
z medom POIŠČITE V POGLAVJIH:

NAPITKI
KONZERVIRANJE
MESNE IN RIBJE JEDI
TESTENINE IN RIŽOTE
SOLATE
SLADICE IN KRUH

WWW.KMECKIGLAS.COM



9 789612 034450

CENA: 12,50 EUR