

Omaka, preživl In namazi

Mirjam Grilc

ZALOŽBA KMEČKI GLAS

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.887(083.12)

641.84(083.12)

GRILC, Mirjam

Omake, prelive in namazi / Mirjam Grilc ; [fotografije Eva
Legiša]. - Ljubljana : Kmečki glas, 2015

ISBN 978-961-203-447-4

279746816

Vsebina

7 Uvod

8 Omake

Arašidova omaka	10
Artičokina omaka	11
Bazilikina omaka	12
Bešamelna omaka	12
Brinova omaka	13
Brusnična omaka	13
Čemaževa omaka	14
Čemaževa osvežilna omaka	15
Česnova pekoča omaka	15
Fižolova omaka s čežano	16
Fižolova omaka s hrenom	16
Frankfurtska omaka	17
Gobova omaka	18
Gorčična omaka	19
Gorčično-drobnejakova omaka	20
Hrenova omaka	21
Hrenova omaka z jabolki	21
Pekoča grahova omaka	23
Ingverjeva omaka	24
Pekoča jabolčna omaka	25
Jogurtova omaka	26
Kokosova omaka	27
Krompirjeva omaka	28
Lososova omaka	29
Majonezna začinjena omaka	29
Mandljeva omaka	30
Metina omaka	31
Omaka iz pečenke osnove	31
Paprikina omaka	32
Paradižnikova omaka	32
Paradižnikova omaka s korenčkom	32
Pekoča paradižnikova omaka	33



Peteršiljeva omaka	34
Ribja omaka	35
Sirova omaka	35
Slivova omaka z okusom kave	36
Smetanova omaka s korenino peteršilja	36
Špargljeva omaka	37
Tržaška omaka	38
Tatarska omaka	38
Bela vinska omaka	39
Zelenina omaka z luštrekom	39
Zeliščna omaka	40
Žafranova omaka	42

44 Prelevi

Ameriški preliv	46
Balzamični preliv	47
Bazilikin preliv z meto	47
Bučnični preliv	48
Karijev preliv	50
Čezarjev preliv	51
Čemažev preliv	51
Česnov preliv s pistacijami	52
Čilijev preliv	53
Drobnjakov preliv	54
Gorčični norveški preliv	55
Hrenov preliv	56
Ingverjev preliv	57
Jabolčni preliv	58
Jogurtov klasični preliv	59
Jogurtov preliv s kurkumo	60
Jogurtov preliv s sirom maskarpone in zelišči	62
Kakijev preliv	63
Klasični preliv	64
Komarčkov preliv	66
Kumarični kisli preliv	68
Kumarični preliv s pistacijami	71
Kumarični preliv z mangom	71



Limetin preliv s koriandrom	72
Limonov preliv s pehtranom	73
Limonov preliv s smetano	74
Majonezni pikantni preliv z zelišči	74
Mangov preliv z vinom	75
Mediteranski preliv s pinjolami	76
Orehov preliv s timijanom	77
Paprikin preliv	78
Paradižnikov preliv	79
Paradižnikovo-jajčni preliv	80
Pinjenec in tunina	81
Pomarančni preliv s pehtranom	82
Preliv z granatnim jabolkom	83
Redkvični preliv	84
Sardelni preliv	85
Sezamov preliv s pomarančo	86
Sezamov preliv z jogurtom	87
Sojin aromatični preliv	88
Švedski preliv	89
Tunov preliv	90
Začimbni preliv	90
Zeliščni preliv	90
Waldorfski preliv s kurkumo	91

93 Namazi

Artičoke s kremno skuto	94
Artičoke s fižolom	95
Artičoke in suhi paradižniki	96
Avokadov namaz	98
Avokado s paradižnikom	99
Bučno-pomarančni namaz	99
Bučkin namaz	100
Bučnice z začimbami	101
Cvetlično maslo	102
Čemažev namaz	103
Česnov namaz	104
Čičerkin namaz ali humus	104



Čičerka s karijem	105
Čičerka s piščancem	105
Drobnjakovo-česnov namaz	106
Grah z avokadom	109
Hren s kapucinkami	110
Hrenovo-smetanov namaz	112
Hren z arašidi	113
Ingverjev pikantni namaz	114
Jajčevci s parmezanom	116
Jajčni namaz	117
Kapucinkino maslo	118
Komarčkov namaz z dimljenim lososom	119
Korenčkov namaz	121
Liptovska skuta	122
Majoneza	124
Meditersansko maslo	124
Namaz iz marjetic	125
Namaz iz rdeče pese	125
Namaz s slanino	126
Namaz s suhimi paradižniki	127
Namaz z orehi	128
Oljčni namaz z rikoto	129
Oljčni namaz z inčuni (tapenade)	129
Pekoči fižolov namaz	130
Pesto	130
Piščančji namaz z avokadom	131
Rukolin namaz	132
Sardelni namaz	133
Sardelni namaz s kaprami	134
Sirni namaz z dimljenim lososom	134
Skuta z lanenim oljem	135
Skutni namaz s postrvjo	135
Sončnični namaz z baziliko	136
Šampinjoni s pistacijami	138
Timijanovo maslo	140
Tunov namaz	141
Tzatziki	142
Zeliščno maslo	142
Zelena in trije siri	143



Uvod

Knjiga Omake, prelive in namazi je nastala spontano, med klepetom, zato sem se s toliko večjim veseljem posvetila novim izzivom, ki so se kar naenkrat pojavili pred mano. Seveda sem se nemudoma postavila v vlogo izpraševalca med prijatelji in znanci. Zanimalo me je, kako pogosto in kaj se pravzaprav od teh dodatkov jedem znajde na njihovi pogrneni mizi. Najpogostejši odgovor je bil, da so naklonjeni tovrstnim prilogam, vendar se večinoma poslužujejo vnaprej pripravljenih in konzerviranih, s katerimi se oskrbijo v trgovinah.

Ti odgovori so bili še dodatna motivacija, da sem pregledala vse svoje skrite in delno že pozabljene zapiske na dnu predala, poleg tega pa sem uporabila veliko mero domišljije, kuharskih izkušenj in spretnosti.

Omake so zelo delikatni dodatki k zelenjavnim, mesnim ali ribjim jedem, zato moramo biti pozorni predvsem na to, da glavno jed podpremo oziroma izboljšamo, ne pa zatremo. To je razlog, da sem omake med pripravo knjige še dodatno dodelala. Namazi in prelive so v moji kuhinji prisotni vsak dan bodisi v hladilniku ali na mizi. Vseh nisem uspela uvrstiti v knjigo, so pa zbrani vsi najboljši in nepogrešljivi.

Ko boste prelistali knjigo in se spoznali s sestavinami, sem prepričana, da boste ugotovili, da ne potrebujete veliko časa za tovrsten užitek, in postali boste sami svoj mojster. Z novimi omakami, namazi ali prelive boste postavili piko na i kakšni vsakdanji jedi.

Naj bosta zadnji dve besedi vabilo, da se mi pridružite, in dober tek vam želim!

Omake

Omaka velja za krono glavne jedi. Nastane tako, da zgostimo tekočino, zato pravimo, da je gostljata. Pripravljamo jo iz najrazličnejših živil in ponudimo toplo, hladno, presno ali kuhano. Dobro mesno jušno osnovo lahko pripravimo, kadar kuhamo veliko kosti, mesa, začimb, zelenjave in ne preveč tekočine. Enako velja za zelenjavno in ribjo jušno osnovo.

Samostojno omak ne uživamo, zato pa domiselno ponudimo ob glavni jedi kot podlogo za glavno jed,



lahko je prevlečena prek jedi ali jo ponudimo samostojno v posodici oziroma omačnici.

Namen omake je poudariti glavno jed, in ne zakriti njenega okusa, zato še posebej namenimo pozornost njenemu začinjanju.



Arašidova omaka

- 🍳 45 g arašidov, 150 ml jušne osnove, 100 ml sladke smetane, limonova lupinica, ½ žličke sojine omake, žlička moke in malo vode
- 🍲 Arašide zmeljemo v blenderju in dodamo k jušni osnovi, dodamo smetano ter rahlo kuhamo. V kozarcu pomešamo moko in vodo ter dodamo k omaki in pokuhamo, da se zgosti. Začinimo s sojino omako in limonovo lupinico.
- 🍴 **PODA SE:** k perutnini, rižu, kuskusu in bulgurju.






Artičokina omaka

- 🏠 3 artičoke s pecljem v olju, 175 ml jušne osnove, 50 ml creme fraische, 25 g sirnega namaza, origano, peteršilj in noževa konica kurkume
- 🍲 Artičoke zmeljemo in dodamo k jušni osnovi ter s sirnimi sestavinami in kurkumo na hitro pokuhamo. Peteršilj in origano nasekljamo in na koncu vmešamo.
- 🍴 **PODA SE:** k testeninam, pustemu mesu, mesnim in zelenjavnim tortiljam.






Bazilikina omaka


-  5 žlic nasekljane bazilike, 1 kolut svežega ingverja, 1 šalotka, 4 žlice pinjol, 200 ml mandljevega mleka, sol, maslo in žlica creme fraische
-  Čebulo, baziliko in ingver nasekljamo in damo v ponev na toplo maščobo. Na kratko popražimo in dolijemo mleko ter solimo. Pinjole zmeljemo in jih dodamo k omaki. Proti koncu vmešamo še creme fraische, da omako zgostimo.
-  **PODA SE:** k testeninam, kuhani zelenjavi, belemu mesu in ribjim jedem.





Bešamelna omaka

-  40 g masla, 40 g moko, 500 ml mleka, muškadni orešček, sol in poper
-  Maslo stopimo, dodamo moko in pustimo, da se speni. Med nenehnim mešanjem z metlico postopoma dolivamo mleko, začинimo in kuhamo nekaj minut, kot bi kuhali puding.
-  **PODA SE:** k zelenjavnim jedem (jajčevce, paradižnik, krompir), k belemu mesu.


Brinova omaka


 2 žlici brinovih jagod, 2 žlici masla, 1 žlica moke, 250 ml jušne osnove, 50 ml rdečega vina, sol, poper in timijan

 Brinove jagode stremo v terilniku. V kozici stopimo maslo, dodamo moko in mešamo na rahlem ognju, da dobimo prežganje. Postopoma prežganju dolivamo jušno osnovo in pokuhamo nekaj minut, da dobimo gladko tekočino brez grudic, nato dodamo brinove jagode in vino ter kuhamo na rahlem ognju še 10 minut. Solimo in popramo ter začинimo s timijanom.

 **PODA SE:** k rdečemu mesu (govedina, divjačinsko meso, koline), zelenjavi (zelve, ohrovt, repa).

Brusnična omaka

 3 žlice vkuhanih brusnic, 3 žlice olja, žlica moke, 150 ml zelenjavne jušne osnove, 50 ml belega vina, limonova lupinica in sol

 Olje segrejemo in dodamo moko ter pustimo, da zarumeni. Dodamo jušno osnovo, vino in na kratko pokuhamo, nato dodamo še brusnice in limonovo lupino ter po potrebi solimo (glede na jušno osnovo).

 **PODA SE:** k divjačini.