

PETRA KAVŠEK

GOZDNA KUHINJA

NOVA, DOPOLNJENA IZDAJA



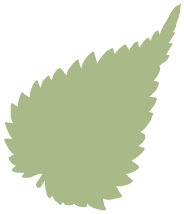
Kmečki glas

VSEBINA

5 KNJIGI NA POT

6 ČEMAŽ

- 10 Vloženi čemaževi popki
- 11 Čemažev pesto z lešniki
- 12 Ajdov namaz s čemažem
- 13 Čemaževi ovseni krekerji
- 14 Grahova kremna juha s čemažem in koprivami
- 15 Sirov fondi s čemažem
- 16 Ocvrti čemaževi cvetovi s tzatzikijem
- 17 Čemaževi polžki
- 18 Pita s čemažem, koprivami in mocarelo
- 20 Mini puranji zrezki s čemaževo skorjico
- 21 Čemaževa štručka s tuninim nadevom
- 22 Krompirjeva solata s čemažem in osličem
- 23 Čemaževi žlikrofi z limonovim maslom
- 24 Čemaževi cmočki z mocarelo v gobovi omaki
- 25 Kuskusovi žličniki s čemažem



26 KOPRIVE

- 28 Smuti s koprivami
- 29 Juha s koprivami in gobami
- 30 Zlivanka s koprivami
- 31 Koprivni burgerji
- 32 Sirov burek s koprivami
- 33 Koprivne tortilje
- 34 Kaneloni s koprivami in divjimi šparglji
- 36 Koprivni buhteljčki
- 37 Narastek s koprivami in prekajeno šunko

38 DIVJI ŠPARGLJI

- 40 Špargljeva kremna juha z lososovimi žepki
- 41 Špargljev guacamole
- 42 Miške s šparglji in kozicami
- 43 Šparglji v zeliščno-jajčni peni
- 44 Gozdna pica
- 45 Dušena leča z divjimi šparglji
- 46 Pirina solata s popraženimi šparglji in lešniki
- 47 Testenine s šparglji in prekajenim lososom
- 48 Kremna rižota s šparglji in koprivami
- 49 Šparglji s teranom in pršutom
- 50 Špargljev zavitek z jabolki





52 SMREKOVNI VRŠIČKI

- 54 Oljčno olje s smrekovimi vršički
- 55 Marmelada iz smrekovih vršičkov
- 56 Sorbet s smrekovimi vršički
- 57 Napitek iz smrekovih vršičkov in rabarbare

58 BEZEG

- 61 Piščančji zrezki z bezgovo omako
- 62 Medeni bezgov sirup
- 63 Jagodna marmelada z bezgovim cvetjem
- 64 Bezgova čežana
- 65 Ocvrti bezgovi cvetovi v borovničevi omaki
- 66 Pečene breskve z bezgom
- 67 Jagodno-bezgov tiramisu v kozarcu
- 68 Bezgova panakota z limono
- 70 Bezgovi kolački s kremo
- 72 Makov kolač z bezgom
- 73 Koruzni kruh s svežimi bezgovimi cvetovi



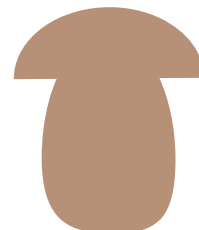
74 GOZDNI SADEŽI

- 77 Preprost borovničev kompot
- 78 Borovničevo-bananina marmelada brez sladkorja
- 79 Malinov namaz
- 80 Kremasti avokadov sladoled z gozdnimi sadeži
- 81 Mini pite z robidnicami
- 82 Rulada z gozdnimi jagodami in belo čokolado
- 83 Borovničeva pita z jogurtom
- 84 Presna torta z gozdnimi sadeži
- 85 Ajdova torta z borovnicami
- 86 Makove tortice z lešniki in malinami v kozarcu
- 88 Buhtlji z robidnicami v vaniljevi omaki
- 89 Hruškov drobljenec z borovnicami
- 90 Borovničevi cmoki s kokosom



92 GOBE

- 95 Gobova pašteta z lešniki
- 96 Kremna gobova juha s kostanjem
- 97 Čičerkine kroglice z jurčki
- 98 Polnjene dežnikarice
- 99 Ajdova kaša z jurčki v sirovi košarici
- 100 Dežnikarice v omaki
- 101 Pražene gobe s porom
- 102 Kremna polenta z gobami v sojini omaki
- 104 Jajčni narastek z borovo glivo in zelenjavo
- 105 Krompir z gobami iz pečice
- 106 Gobova pita v listnatem testu
- 107 Mafini z lisičkami
- 108 Koprivna rulada z nadevom iz jurčkov
- 109 Štručka z gobovo-mesnim nadevom





IIO LEŠNIKI

- 112 Lešnikovo mleko
- 113 Brokolijeva pašteta z lešniki
- 114 Presna korenčkova juha z lešniki
- 115 Lazanja z lešnikovim bešamelom
- 116 Zdrava domača nutela
- 117 Čičerkin puding z lešniki
- 118 Lešnikovi polnozrnatni kupčki
- 119 Cimetovo-lešnikove kroglice
- 120 Čokoladne proteinske kroglice z lešniki
- 122 Lešnikovi kolački
- 123 Gozdne energijske ploščice
- 124 Čokoladno-lešnikova presna torta
- 126 Lešnikova sirova torta s kavo
- 127 Zapečena prosena kaša z lešniki in bananami

I28 KOSTANJ

- 131 Kostanj v sladkem sirupu
- 132 Kostanjev smuti
- 133 Kostanjev pire s sladko smetano in temno čokolado
- 134 Pečena jabolka s kostanjevo kremo
- 135 Pirino pecivo s kostanjem in jabolki
- 136 Kvašeni ajdovi štruklji s kostanjevim nadevom
- 137 Kostanjev zavitek s sladko smetano
- 138 Kostanjeva potica
- 140 Mini kostanjeve pite
- 141 Medene košarice s kostanjem
- 142 Kostanjevi browniji
- 144 Piškoti kostanji
- 146 Piškoti s kostanjevim nadevom
- 147 Kostanjev tiramisu
- 148 Kocke s kostanjem in bananami
- 150 Kostanjeva rulada brez peke
- 151 Kostanjevo-bučni pralineji
- 152 Kostanjeve tortice na palčkah
- 154 Kostanjevo-višnjeva torta
- 156 Kostanj, pečen na soli
- 157 Kostanjeva juha s koruzo
- 158 Kostanjevo-piščančja pašteta
- 159 Kostanji v slanini
- 160 Kostanjeva omaka za testenine
- 161 Kostanjevi vlivanci
- 162 Krapki s kostanjevim nadevom
- 163 Hruške s kostanjevim nadevom
- 164 Kostanjevo-kruhov štrukelj
- 165 Krompirjev pire s kostanji
- 166 Kostanjev ragu z žajbljem
- 167 Kostanjeva polenta
- 168 Ponev s kostanjevimi njoki
- 169 Puranji zvitki s kostanjevo-zeliščnim nadevom
- 170 Golaž s kostanjem in gobami
- 171 Pita s kostanjem in jurčki



PITA S ČEMAŽEM, KOPRIVAMI IN MOCARELO

SESTAVINE:

Testo:

180 g moke
120 g masla
1 jajce
1 žlička soli
maslo za model

Nadev:

250 g čemaža
250 g kopriv
160 g mocarele
250 g smetane za kuhanje
3 jajca
sol
poper

POSTOPEK:

Najprej pripravimo testo. Moko presejemo v skledo. V moko naredimo jamico in vanjo na kocke narežemo hladno maslo. Dodamo jajce in sol, potem pa vse skupaj na hitro ugnemo v testo. Ovijemo ga v prozorno folijo in za 1 uro postavimo v hladilnik.

Zavremo vodo za blanširanje zelenjave.

Koprive in čemaž splaknemo in očistimo.

Model za pito s premerom 24 cm namažemo z maslom.

Koprive in čemaž stresemo v krop in blanširamo 30 sekund. Odcedimo, nemudoma potopimo v ledeno hladno vodo, čez nekaj minut pa še enkrat odcedimo in ožamemo.

Mocarelo narežemo na lističe.

Pečico segrejemo na 220 stopinj. Testo razvaljamo, potem pa ga z nekaj roba položimo v model. Za 10 minut ga potisnemo segreto pečico.

Medtem pripravimo nadev. Ožete koprive in čemaž grobo seseklamo in skupaj z narezano mocarelo stresemo v skledo. Razžvrkljamo jajca, smetano za kuhanje, sol in poper.

Z mešanico prelijemo sir in zelenjavo ter premešamo.

Zapečeno testo vzamemo iz pečice, temperaturo znižamo na 180 stopinj. Na testo nalijemo pripravljen nadev, potem pa pekač še za 25 minut potisnemo v nekoliko hladnejšo pečico.







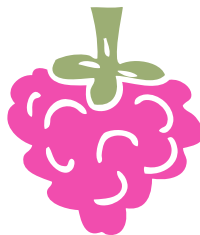
KREMASTI AVOKADOV SLADOLED Z GOZDNIMI SADEŽI

SESTAVINE:

1 zrel avokado
350–400 g zamrznjenih gozdnih
sadežev
nekaj žlic javorjevega sirupa ali
medu

POSTOPEK:

Vse skupaj damo v posodo in s paličnim mešalnikom mešamo do gladkega. Ker smo uporabili zamrznjeno sadje, sladoleda ni treba zamrzniti in ga lahko ponudimo takoj.



KOSTANJEVI BROWNJI

SESTAVINE:

Testo:

113 g sesekljane temne čokolade

85 g masla

130 g rjavega sladkorja

2 jajci

5 ml vaniljevega izvlečka

70 g večnamenske moke

25 g kakava v prahu

½ žličke soli

½ žličke instantne kave (po želji)

150 g olupljenega kuhanega
kostanja

Čokoladni preliv:

60 g drobno sesekljane temne
čokolade

60 ml smetane



POSTOPEK:

Pečico segrejemo na 180 stopinj. Kvadratni pekač velikosti 20 x 20 cm namastimo ali obložimo s papirjem za peko.

Čokolado in maslo raztopimo nad soparo. Stopljeni sestavini premešamo, da se povežeta, odstavimo in pustimo, da se mešanica popolnoma ohladi.

Medtem v veliki skledi penasto umešamo jajci in sladkor. Jajčni mešanici primešamo ohlajeno čokoladno zmes, presejano moko, kakav v prahu, instantno kavo, vaniljev izvleček in sol. Na koncu primešamo sesekljane kuhane kostanje.

Maso vlijemo v pekač in pečemo približno 20 minut. Pečene brownije pustimo v pekaču, da se popolnoma ohladijo.

Za čokoladni preliv čokolado grobo sesekljamo. V kozici pri srednje nizki temperaturi segrejemo smetano in pazimo, da ne zavre. Vroči smetani dodamo koščke čokolade. Mešanico pustimo stati 3 minute, nato z metlico zmešamo do gladkega. Ohlajene brownije prelijemo s čokoladnim prelivom. S kuhinjsko lopatico ga enakomerno razporedimo po vrhu, da popolnoma prekrijemo brownije.

Po želji še dodatno okrasimo.

Počakamo, da se čokoladni preliv popolnoma strdi, šele nato brownije narežemo in ponudimo.

