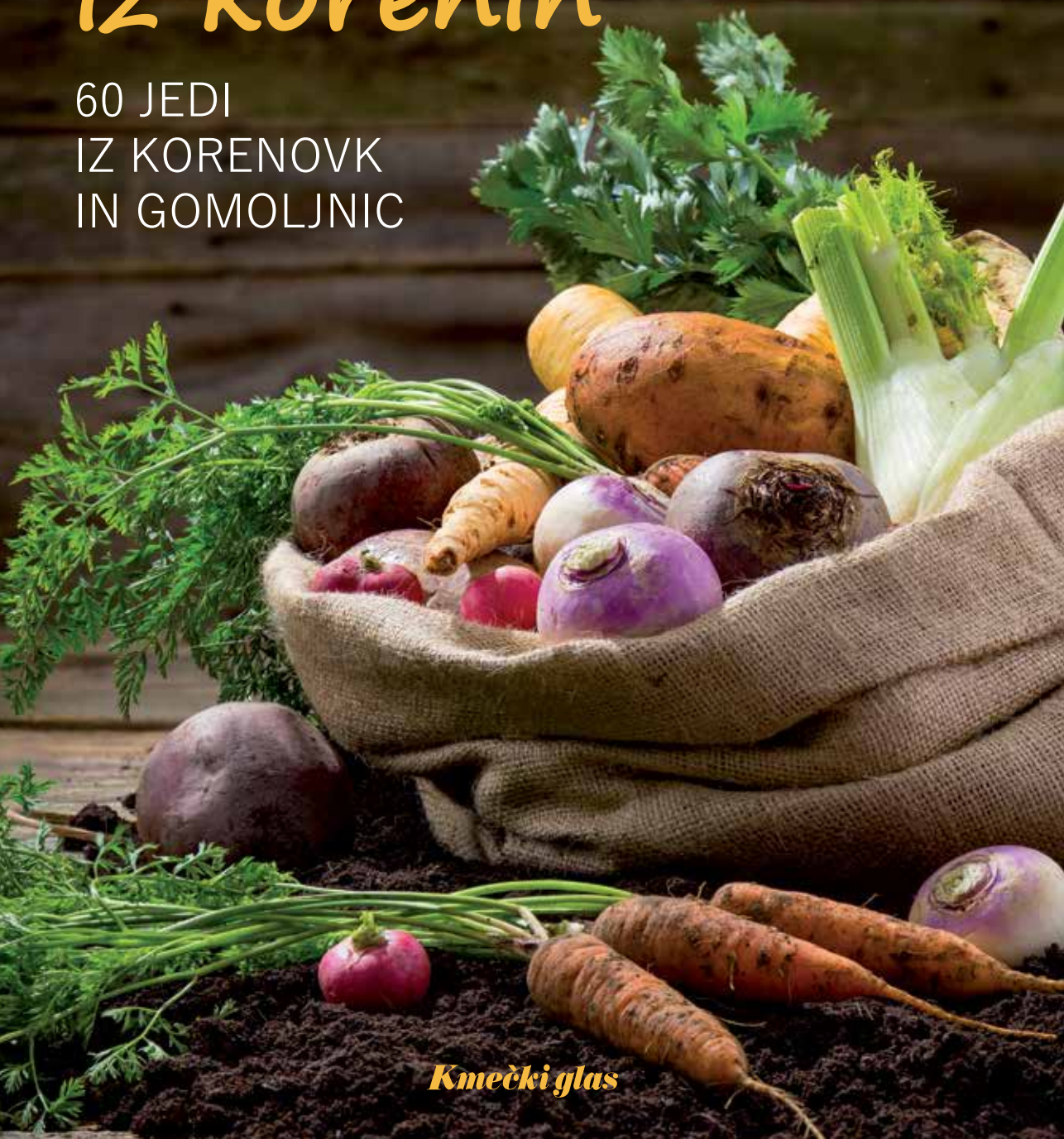


BARBARA REMEC

# Slastno iz korenin

60 JEDI  
IZ KORENOVK  
IN GOMOLJNIC



*Kmečki glas*

BARBARA REMEC

# *Slastno iz korenin*

60 JEDI IZ KORENOVK IN GOMOLJNIC

***Kmečki glas***

## PREPROSTO. OKUSNO. BARVITO.



*Med tednom me kuhanje nikoli ni pretirano veselilo, saj imam občutek, da tekmujem s časom. Naši prazni želodčki so iz minute v minuto glasnejši, zato z lonci ropotam, še preden si sezujem čevlje. Le da bo na mizi čim prej nekaj toplega, domačega, okusnega. Uspelo mi je, si oddahnem, ko se lotim pomivanja gore posode ...*

*Potem pa pride konec tedna. Čas ni več ovira, da ne bi preskusila česa novega ter se ure in ure sukala okoli štedilnika in pečice. Rada imam nove, zanimive, tudi drzne jedi, zato že vrsto let skrbno zbiram recepte in jih prilagajam našim brbončicam. Meso ni bilo nikoli živilo, ki bi mu namenjala pretirano pozornost. Če vprašam otroka, katero meso naj pripravim, odgovorita vedno enako: »belo meso z belo omako«. Naj bo jed še tako okusna, tudi te smo se že zasitili. Veliko bolj nam je pri srcu zelenjava. Zdi se mi, da ponuja največ možnosti za kulinarčno preobrazbo, povrhu pa je barvita in zato na fotografijah strašno zapeljiva. Presenetljivo okusna je tudi v sladicah. Tako lahko nekaj hranilnega podtaknemo tudi vsem izbirčnim Metkam, ki jim zelenjava ne diši.*

*Med vsemi vrstami zelenjave, ki so danes na voljo, najredkeje izberemo tiste, ki so najbolj »naše« – korenovke in gomoljnice. Te rastejo skrite našim očem, v zemlji, iz katere srkajo le najboljše. Zato si zaslužijo osrednje mesto tudi na naših krožnikih – v slani ali sladki preobleki. Naj bo več kot 60 receptov v tej knjigi navdih za odkrivanje slastnih dobrot iz korenin!*

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

641.55:635.1/.2(083.12)

REMEC, Barbara

Slastno iz korenin : 60 jedi iz korenovk in gomoljnic /  
Barbara Remec ; [fotografije Nik Jarh]. - Ljubljana : Kmečki  
glas, 2020

ISBN 978-961-203-509-9  
COBISS.SI-ID 2920243

Barbara Remec

<b>PESA</b>	7	<b>KORENČEK, PASTINAK IN HREN</b>	79
Pesna juha	9	Čips iz sladkega krompirja, pese in pastinaka	81
Omleta s peso in fetu	10	Korenasti pire s pivsko klobaso	84
Ajdove palačinke s pesnim sokom	13	Korenčkova rižota z rakci	87
Humus iz pečene pese	14	Korenčkovi rezanci s pomarančnim prelivom	88
Pesne polpete z jogurtovo pomako	17	Korenček, pečen z medom	91
Krhke pite s peso in kozjim sirom	18	Piškotki s korenčkom	92
Solata z lečo in peso	21	Kolač s korenčkom, ananasom in orehi	95
Pesna rižota	22	Pastinakova juha s pečeno cvetačo	96
Ajdova kaša s peso in gobami	25	Pastinakova juha s fižolom in česnom	99
Čokopesne kroglice	26	Jajčni rezanci s pastinakom in slanino	100
Pesni smuti s semeni chia	29	Pastirska pita s pastinakovo kapo	103
Puhaste pesne palačinke	30	Pastinakova torta z maskarponejem	105
Jabolčna čežana s peso	33	Jajca, nadevana s hrenovo kremo	109
Pita s pesno-malinovo kremo	34	Zelje, pečeno v hrenovi omaki	110
Pesni rjavčki	37		
Pesno-čokoladni kolač	39		
<b>SLADKI KROMPIR</b>	43	<b>KOROMAČ, ZELENA, REDKVICA, ČRNA REDKEV, KOLERABA IN REPA</b>	113
Gnezda iz sladkega krompirja z jajci	45	Koromač, pečen z limono	115
Kremna juha iz sladkega krompirja s slanino	46	Solata s koromačem, hruško in kozjim sirom	116
Krepka obara z govedino in sladkim krompirjem	49	Koromač in zelena z jabolki in parmezanom	119
Sladki krompir, polnjen s kvinojo in fižolom	50	Zelenina juha s slanino	120
Pečen sladki krompir	53	Rosti z zeleno in slanino	123
Humus iz sladkega krompirja z arašidovim maslom	54	Pečena zelena z zelišči	124
Nalistan sladki krompir – slani ali sladki	57	Rdeče redkvice z mladim krompirjem	127
Njoki iz sladkega krompirja v paradižnikovi omaki	59	Vložene redkvice in korenček	128
Pire iz sladkega krompirja z zelišči	63	Kremna juha iz črne redkve	133
Zapečeni makaroni z omako iz sladkega krompirja	64	Gomolji z zabelo	134
Polpete s tunino in sladkim krompirjem	67	Kolerabni pire	137
Koruzni kruh s sladkim krompirjem	68	Koleraba v sladki omaki	138
Slana pita, podložena s sladkim krompirjem	71	Svinjski zrezki s kolerabo in jabolki	141
Hitro pecivo s sladkim krompirjem	72	Sladki mafini s kolerabo	142
Bombetke iz sladkega krompirja	75	Gratinirana repa s sirom	145
Smuti s sladkim krompirjem in cimetom	77	Narastek z repo	146
		Nabodala s pivsko repo in kolerabo	149



## Pesna juha

### Sestavine:

(za 4 osebe)

500 g pese  
2 korenčka  
200 g krompirja  
2 žlici oljčnega olja  
1 čebula  
2 stroka česna  
750 ml zelenjavne jušne osnove  
1 žlica paradižnikovega koncentrata  
3 lovorovi listi  
½ žličke suhega timijana  
sol in poper

kisla smetana (1 žlica na krožnik)

---

### Priprava:

Začnemo s pripravo zelenjave: peso, krompir in korenček olupimo ter narežemo na približno enako velike kose. Čebulo olupimo in seseklamo na drobne kocke.

V večji kozici segrejemo oljčno olje in na njem od 2 do 3 minute pražimo seseklano čebulo. Dodamo strti česen in pražimo, da zadiši, nato dodamo še pripravljeno zelenjavo. Pražimo 5 minut, vmes večkrat premešamo.

Prilijemo zelenjavno jušno osnovo, dodamo začimbe: lovorove liste, timijan in paradižnikov koncentrat. Po potrebi dosolimo in popoprano. Ko juha zavre, kozico pokrijemo in pustimo, naj juha rahlo vre 30 minut. Iz juhe vzamemo lovorove liste.

Zmeljemo jo s paličnim mešalnikom ali v blenderju in ponudimo s kisló smetano.

# Pesna rižota



## Sestavine:

(za 4 osebe)

1 večji gomolj pese  
2 korenčka  
2 žlici oljčnega olja  
1 manjša čebula  
2 stroka česna  
215 g ješprenjčka ali pirinega rižka  
120 ml rdečega vina  
1 l zelenjavne jušne osnove  
½ žličke svežega timijana  
sol in poper

## dodatki:

maskarpone  
parmezan  
zgoščeni balzamični kis  
(recept na strani 17)

## Priprava:

Peso umijemo in skuhamo v kozici z vodo do mehkega, kuhamo približno 30 minut ali dlje, če je pesa velika. Vzamemo jo iz vode in počakamo, da se nekoliko ohladi. Nato jo olupimo in narežemo na kockice.

Čebulo in česen olupimo in na drobno seseklamo. V večji kozici na oljčnem olju pražimo čebulo od 3 do 4 minute, nato dodamo še sesekljan česen. Dodamo oplaknjen ješprenjček in pražimo 2 minuti. Večkrat premešamo. Nato prilijemo rdeče vino in počakamo, da ga ješprenjček povsem vpije. Zelenjavno jušno osnovo segrejemo in počasi prilivamo ješprenjčku. Ko dodamo polovico zelenjavne jušne osnove, dodamo še na kockice narezano kuhano pesa in naribano korenje. Zalijemo s preostalo juho, po okusu posolimo, popoprano in odišavimo s timijanom. Ješprenjček se kuha od 40 do 50 minut.

Ponudimo z dodatki: maskarponejem, sveže naribanim parmezanom in zgoščeni balzamični kisom.





## Pesni rjavčki

### Sestavine:

(za pekač velikosti 23 x 21 cm)

- 1 večja pesa
- 2–3 žlice grškega jogurta
- 115 g masla
- 2 jajci
- ¾ lončka\* sladkorja
- ¾ lončka pšenične bele moke
- ¾ lončka nesladkanega kakava v prahu
- 2 žlici vaniljevega izvlečka
- ½ žličke pecilnega praška
- malo soli
- ½ lončka čokoladnih kapljic

\* lonček meri 250 ml

---

### Priprava:

Najprej pripravimo pesni pire: Pesu ovijemo v aluminijevo folijo in pečemo v pečici, ogreti na 200 stopinj, približno 1 uro. Pečeno peso zmeljemo v blenderju z nekaj žlicami grškega jogurta v gladek pire.

Maslo stopimo v ponvici na zmernem ognju, da porjavi in zadiši po oreščkih. Ponvico odstavimo z ognja.

Jajci rahlo stepemo z električnim ročnim mešalnikom, nato dodamo ohlajeno in precejeno maslo in stepemo. Dodamo vaniljev izvleček in pesni pire.

V skledi pomešamo presejano moko, pecilni prašek, sladkor, kakav v prahu in sol. Na hitro primešamo k mokrim sestavinam. Nazadnje primešamo še čokoladne kapljice.

Maso prelijemo v pekač za rjavčke, ki smo ga dobro namastili. Pečemo v pečici, ogreti na 180 stopinj, približno 25 minut.

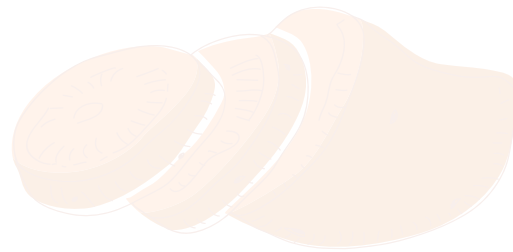
# Sladki krompir, polnjen s kvinojo in fižolom

## Sestavine:

(za 4 osebe)

4 večji sladki krompirji  
1 žlica olja  
½ čebule  
2 stroka česna  
½ lončka\* kvinoje  
½ lončka kuhanega rdečega fižola  
3 žlice paradižnikove mezge  
125 ml zelenjavne jušne osnove  
1 žlička mlete dimljene sladke rdeče paprike  
½ žličke mlete kumine  
sol in poper  
100 g dimljene mocarele

\* lonček meri 250 ml



## za avokadovo kremo:

1 avokado  
2 žlici limetinega soka  
1 žlica grškega jogurta  
nekaj vejic peteršilja (po želji)  
sol in poper

## Priprava:

Sladke krompirje očistimo in neolupljene zavijemo v aluminijevo folijo. Položimo jih v plitev pekač, prekrit s papirjem za peko. Pekač potisnemo v pečico, ogreto na 200 stopinj, in pečemo od 35 do 40 minut.

Medtem ko se sladki krompirji pečejo, pripravimo nadev: V kozici segrejemo olje in na njem pražimo na drobno sesekljano čebulo od 4 do 5 minut. Nato dodamo sesekljan česen, kvinojo, kuhan rdeči fižol, paradižnikovo mezgo in prilijemo zelenjavno jušno osnovo. Začinimo z dimljeno sladko rdečo papriko, mleto kumino, posolimo in popoprano. Kuhamo, dokler kvinoja ne vpije vse tekočine.

Sladki krompir vzamemo iz pečice, ga po sredini prerežemo in izdolbemo polovico mesa, da nastane prostor za nadev. Gomolje sladkega krompirja nadevamo in potresemo z naribano dimljeno mocarelo. Polnjen sladki krompir pečemo v pečici, ogreti na 200 stopinj, še 3 minute na gretju žar.

**Avokadova krema:** Avokado prerežemo, odstranimo pečko in izdolbemo meso. Pomešamo ga z limetinim sokom, grškim jogurtom, posolimo in popoprano po okusu. Dobro pretlačimo in ponudimo s sladkim krompirjem.



# Slana pita, podložena s sladkim krompirjem

## Sestavine:

(za 1 večjo pito ali 2 manjši)

2–3 sladki krompirji  
2 žlici oljčnega olja  
sol  
sveže mleti črni poper

## za nadev:

500 g sirnega namaza (Philadelphia)  
2 jajci  
2 žlici gorčice  
100 ml sladke smetane  
100 g sira gruyère  
1 žlica svežih timijanovih lističev  
sol  
sveže mleti črni poper  
15–20 belušev  
50 g hamburške slanine

Nalistan sladki krompir lahko uporabimo tudi pri pripravi lasanje, tanke lističe uporabimo namesto testa za lasanjo.

## Priprava:

Sladke krompirje uporabimo namesto testa. Olupimo jih in na strgalniku nalistamo na tanke lističe debeline od 2 do 3 milimetre. Z njimi obložimo dno in rob plitvega okroglega ali ovalnega pekača za peko pite, ki smo ga prej namastili. Ko pekač obložimo s prvo plastjo, jo posolimo in popoprano. Čez prvo plast damo še drugo, tudi to začinimo. Pekač potisnemo v pečico, ogreto na 180 stopinj, in pečemo 15 minut.

Medtem pripravimo nadev: stepemo obe jajci, umešamo sirni namaz, gorčico, nariban sir gruyère, kockice hamburške slanine, sladko smetano, timijanove lističe ter začinimo s soljo in sveže mletim črnim poprom. Nadev prelijemo po pečenem sladkem krompirju, po vrhu razvrstimo beluše, narahlo jih potopimo v nadev. Pito pečemo še približno pol ure. Najboljša je topla s skledo solate, jemo pa lahko tudi hladno.



# Pastinakova juha s pečeno cvetačo

## Sestavine:

(za 4 osebe)

1 večja cvetača  
2 večja pastinaka  
2 šalotki  
3 stroki česna  
4 žlice ekstra deviškega oljčnega olja  
1 žlička suhega timijana  
½ žličke mlete kumine  
750 ml zelenjavne jušne osnove  
sol in poper  
2 žlici kisle smetane

## Priprava:

Cvetači odstranimo steblo, cvetke pa natrgamo na manjše dele. Pastinak ostrgamo in narežemo na debelejša kolesca. Šalotko olupimo in narežemo na četrtine, olupljen česen pa rahlo stremo z nožem.

Po plitvem pekaču, obloženem s papirjem za peko, razporedimo očiščeno in narezano zelenjavo. Potresemo jo s timijanom in kumino ter pokapamo z oljčnim oljem. Dobro premešamo, da bodo vsi kosi naoljeni in začinjeni.

Pekač potisnemo v pečico in pečemo pri 180 stopinjah približno 35 minut. Med peko zelenjavo vsaj enkrat obrnemo, da se čim bolj enakomerno zapeče.

Pečeno zelenjavo prestavimo v večji lonec, zalijemo z vročo zelenjavno jušno osnovo, posolimo in popopravimo ter postavimo na kuhališče, da zavre. Juha naj rahlo vre približno 15 minut, da se okusi povežejo. Nato lonec odstavimo in s paličnim mešalnikom zmeljemo zelenjavo do gladkega. Če je juha pregosta, prilijemo še malo vode ali zelenjavne jušne osnove, če jo imamo.

Juho zboljšamo s kislom smetano. Ponudimo vročo, pokapamo jo z dobrim oljčnim oljem, okrasimo pa s svežimi lističi timijana in cvetačnimi cvetki.



## Koromač, pečen z limono

Odlično  
se poda kot  
priloga k  
lososu.

### Sestavine:

(za 4 osebe)

4 gomolji koromača  
3 žlice oljčnega olja  
400 ml zelenjavne jušne osnove  
1 biolimona  
4 vejice svežega peteršilja  
sol in poper

### Priprava:

Gomolje koromača oplaknemo in osušimo s papirnato brisačo. Prerežemo jih na polovico in odrežemo odvečno zelenje.

V ponvi segrejemo oljčno olje in na njem pražimo koromač tako dolgo, da se zapeče z vseh strani. Pečene polovice koromača z odrezano stranjo navzgor preložimo v večji nepregorni pekač ali več manjših.

Vsako polovico obložimo s tanko rezino limone, jo posolimo in popoprano. Prelijemo jih še z malo zelenjavne jušne osnove. Pekač prekrijemo z aluminijevo folijo.

Potisnemo ga v pečico, ogreto na 180 stopinj, in pečemo približno 40 minut, da se koromač zmežča in zapeče. Prvih 30 minut pečemo pokrito, nato pekač odkrijemo in pečemo še 10 minut.

Po pečenem koromaču lahko potresemo sveže sesekljan peteršilj ali sveže nariban parmezan. Ponudimo še toplega.



## Pečena zelena z zelišči

### Sestavine:

500 g gomolja zelene  
60 ml oljčnega olja  
½ žličke origana  
½ žličke timijana  
¼ žličke rožmarina  
sol in poper  
1 žlica limonovega soka

### Priprava:

Gomolj zelene umijemo s krtačko za zelenjavo. Ni ga treba olupiti, odrežemo mu le odvečni koreninski del. Spodnji del gomolja malo prirežemo, da stoji pokončno. Položimo ga v nepregoren manjši pekač z odrezano stranjo spodaj.

Uporabimo suha zelišča, ki jih vsaj 2 uri prej namočimo v oljčno olje. S čopičem izdatno premažemo gomolj zelene, porabimo vse olje. Gomolj enakomerno posolimo in popoprano.

Pekač potisnemo v ogreto pečico in zeleno pečemo pri temperaturi 200 stopinj približno uro in pol. Med peko večkrat preverimo, da se ne zapeče prehitro. Gomolj lahko prvih 30 minut pečemo pokrit z aluminijevo folijo, nato ga odkrijemo.

Ali je zelena pečena, preverimo tako, da v njen najdebelejši del zapičimo nož. Če zdrsi zlahka, je pečena, sicer peko podaljšamo.

Pečeno zeleno lahko jemo kot samostojno jed, lahko pa jo narežemo na rezine in na vsako damo še malo gorgonzole. Odlično se poda k skledi sveže zelenjave ali kot priloga k mesu.



## Gratinirana repa s sirom

Najboljša  
je mlada repa,  
ki še ne  
pogreni.

### Sestavine:

800 g repe  
1 žlička soli  
sveže mleti črni poper  
½ žličke suhega timijana  
1 žlička česna v prahu  
1 ½ lončka naribanega polnomastnega sira  
1 lonček naribanega čedarja  
1 lonček sladke smetane  
košček masla

### Priprava:

Repo umijemo, olupimo in na strgalniku nalistamo na tanke lističe.

V posodici zmešamo česen v prahu, timijan, sol in poper. V drugi posodici zmešamo obe vrsti sira.

Ovalni ali okrogli nepregorni pekač namastimo, po dnu razporedimo približno tretjino rezin. Začinimo jih s tretjino začimbne mešanice, po njej potresemo še približno tretjino sira.

Po enakem vrstnem redu naložimo še po dve plasti repe, začimbne mešanice in sira. Po zadnji, vrhnji plasti sira prelijemo sladko smetano.

Pekač prekrijemo z aluminijevo folijo in ga potisnemo v pečico, ogreto na 180 stopinj. Po približno 45 minutah ga odkrijemo in pečemo še od 15 do 20 minut, da se sir po vrhu zapeče in repa zmehča.

