

Iva Dolenc

*Tuše*  
*za vse okuse*



***Kmečki glas***

# Kazalo

<b>UVOD</b> .....	7
Zgoščanje juh .....	8
Jušne osnove .....	8
Jušne zakuhe .....	10
<b>HLADNE JUHE</b> .....	11
Hladna avokado juha .....	11
Juha gazpacho .....	12
Sadna juha gazpačo .....	14
Hladna juha iz surove rdeče pese .....	15
Hladna paradižnikova juha s sipo .....	16
Hladna francoska juha iz Vichyja (juha vichyssoise) .....	17
Poletna kumarična juha – Tarator .....	18
Hladna juha iz bučk z žajbljem .....	20
Hladna kremna juha iz belgijskega radiča in avokada .....	21
Juha iz papaje .....	22
<b>ZELENJAVNE JUHE</b> .....	25
Čista grahova juha .....	25
Bučna juha z rižem .....	26
Fižolova juha .....	28
Fižolova juha z ohrovtom .....	29
Juha iz solate .....	30
Čičerkina juha z zdrobom .....	31
Juha iz kvinoje in buče .....	32
Pikantna juha iz pečene zelenjave .....	34
Kokosova juha z zelenjavo .....	35
Juha iz kvinoje, graha in korenja .....	36
Zimska juha s sirom feta .....	38

Porova juha s krompirjem .....	39
Poletna juha s pestom.....	40
Zelenjavna juha z ovsenimi kosmiči.....	42
Krompirjeva juha z zeliščnim maslom .....	43
<b>KREMNE JUHE .....</b>	<b>45</b>
Beluševe juha.....	45
Česnova juha s timijanom .....	47
Brokolijeva juha .....	48
Čemaževe kremna juha .....	50
Kremna bučkina juha s postrvjo .....	52
Kremna juha iz endivije s hamburško slanino .....	53
Juha iz buče hokaido.....	54
Kremna juha iz pastinaka.....	56
Juha iz bučk kukini .....	57
Kumarična kremna juha .....	58
Kremna juha iz kreše.....	59
Kremna juha iz rumene paprike.....	60
Koruzna kremna juha .....	62
Luštrekova juha .....	63
Kremna korenjeve juha.....	64
Kremna juha iz zelene s pehtranom.....	66
Ribja kremna juha .....	67
Kremna juha iz kopriv.....	68
Kremna juha iz boreča .....	70
Paradižnikova juha.....	72
Porova kremna juha.....	74
<b>DOMAČE JUHE.....</b>	<b>77</b>
Goveja juha s kokošjo in domačimi rezanci .....	77
Mlečna juha s štrukeljci ali mlečni sok.....	83
Jota.....	85
Krompirjeva juha z ohrovtom.....	86
Gobova juha.....	88

Juha iz svežega zelja .....	90
Prekmož .....	91
Ričet .....	92
Prežganka .....	94
Šara .....	95
Štajerska smetanova juha s krompirjem .....	96
<b>TUJE JUHE .....</b>	<b>99</b>
Istarska maneštra • Istra .....	99
Čebulna gratinirana juha • Francija .....	100
Turška juha iz rdeče leče z mlekom • Turčija .....	102
Bouillabaisse (bujabes) • Francija .....	103
Kitajska juha z rezanci • Kitajska .....	106
Beneška juha revnih • Benečija .....	108
Juha iz rdeče paprike s čilijem • Mehika .....	110
Mineštra iz boba, buče in cvetov bučk • Italija .....	111
Madžarska golaževa juha • Madžarska .....	112
Čista juha s tofujem in zelenjavo • Japonska .....	114
Perzijska ješprenjeva juha • Iran .....	116
Japonska juha miso s svinjino in zelenjavo • Japonska .....	117
Kremna juha iz belgijskega radiča • Belgija .....	119
Mehiška juha • Mehika .....	120
Portugalska zimska juha • Portugalska .....	122
Grška riževa juha • Grčija .....	123
Kanadska jabolčna juha • Kanada .....	124
Ukrajinski boršč • Ukrajina .....	126
Bobići • Istra .....	128
<b>DRUGE JUHE .....</b>	<b>131</b>
Fižolova juha s škampi .....	131
Juha iz rjave leče .....	132
Ajdova juha .....	134
Bučna juha s kostanji in popečenimi gosjimi jetri .....	135
Ragu juha .....	136

Erikova orehova juha.....	138
Pikantna juha iz morskih sadežev .....	139
Ribja juha z zelenjavo .....	140
Kruhova juha .....	142
Česnova juha s timijanom .....	143
Rakova juha.....	144
Kumarična juha s pire krompirjem .....	146
Špinačna juha z rakci in prekajenim lososom .....	148
Piščančja juha z rdečo lečo .....	149
Zeliščna juha .....	150

# Juha iz kvinoje, graha in korenja

*Kvinoja se na trgu pojavlja zadnjih nekaj let. Dobi se bela in rdeča, pripravljamo pa jo kot žita. Vsebuje precej beljakovin, rudninskih snovi in vitaminov, manj ogljikovih hidratov in ne vsebuje glutena. Pripravljamo jo lahko kot solato, prilogo ali iz nje naredimo juho.*

## **Sestavine:**

*100 g kvinoje*

*100 g graha*

*1 korenje*

*jušna osnova*

*sesekljan peteršilj*

*sol, poper*

## **Priprava:**

Kvinojo skuhamo v jušni osnovi. Dodamo grah in poljubno narezano korenje. Solimo in kuhamo, da se zmehča zelenjava in skuha kvinoja. V juho damo sesekljan peteršilj in popramo.

*Okus juhe izboljša žlica sojine omake.*



# Brokolijeva juha

## **Sestavine:**

*500 g brokolija*

*voda*

*250 ml sladke smetane*

*2 rumenjaka*

*sol, poper*

*1 žlička mletega muškarnega oreščka*

## **Priprava:**

Skuhajte očiščen brokoli v vreli slani vodi. Nekaj cvetov pred mešanjem prihranite, da jih boste na koncu dodali v juho.

Če hočete, da bo juha lepo zelena, preložite brokoli iz vrele vode za nekaj minut v ledeno mrzlo vodo, da ohrani lepo zeleno barvo: Vodo v kateri se je brokoli kuhal uporabite.

Brokoli zmešajte v mešalniku skupaj s shranjeno brokolijevo vodo in sladko smetano. Po potrebi juho dosolite in poprajte.

Na koncu juhi dodajte še muškarni orešček, cvetove brokolija in jo posujte s pretlačenima kuhanima rumenjakoma.





# Madžarska golaževa juha

## Madžarska

### Sestavine:

400 g mlade govedine

300 g čebule

olje

1 strok česna

1 žlica moke

ščepec mlete kumine

ščepec majarona

1 žlica paradižnikove mezge

1 žlica mlete sladke in pekoče paprike

1 rdeča paprika

50 ml vina

voda ali jušna osnova

### Priprava:

Na olje dajte drobno narezano čebulo in preden zarumeni, dodajte na koščke narezano meso ter ga nekaj minut pražite. Dodajte strt česen, kumino in majaron. Nato dodajte narezano rdečo papriko, paradižnikovo mezgo ter sladko in pekočo mleto papriko. Zalijte z malo vode ali jušne osnove in meso dušite, da se zmehča. Ko je meso mehko, dodajte moko in zalijte z jušno osnovo. Dodajte vino.

Preden golaževo juho postrežete, vanjo vkuhajte maslene žličnike.

### Masleni žličniki

Na 20 g masla dodajte 70 g moke. Malo pražite, nato zalijte z 150 ml vrelega mleka. Mešajte tako dolgo, da se masa loči od kuhalnice. Solite in umešajte v testo 1 – 2 jajci. Oblikujte žličnike in jih zakuhajte v golaževo juho.



# Juha iz rjave leče

## **Sestavine:**

*oljčno olje*  
*2 sesekljana stroka česna*  
*100 g sesekljane šunke*  
*1 čebula*  
*1 steblo stebelne zelene*  
*1 naribano korenje*  
*1 nariban krompir*  
*250 g rjave leče*  
*voda*  
*2 lovorova lista*  
*2 – 3 paradižniki*  
*40 ml jabolčnega kisa*  
*1 žlička mlete rdeče paprike*

## **Priprava:**

Segrejte oljčno olje, dodajte sesekljano čebulo, šunko, česen, narezano zeleno, korenje in krompir. Dušite, da se zmechča zelenjava. Občasno premešajte.

Rjavo lečo, ki ste ji dodali lovorova lista, skuhajte do polovice. Nato odstranite lovorova lista in jo dodajte k zelenjavi. Če vas moti barva, vodo odlijte. Dodajte na kocke narezan paradižnik in kuhajte tako dolgo, da se zmechča tudi leča. Nazadnje juhi dodajte mleto papriko in jabolčni kis.

