

A top-down photograph of various forest ingredients arranged on a rustic wooden surface. In the top left, there are green raspberries on their stems. To the right, a large yellow autumn leaf is partially covered by several chestnuts, some in their spiky husks and some shelled. In the bottom left, hazelnuts are placed on a large green leaf. In the bottom right, there is a patch of green moss with several mushrooms, including a large bolete and some chanterelles. The overall composition is natural and seasonal.

Petra Kavšek

Gozdna kuhinja

ZALOŽBA KMEČKI GLAS

Vsebina

Čemaž

Knjigi na pot	5
	6
Vloženi čemaževi popki	10
Čemažev pesto z lešniki	11
Ajdov namaz s čemažem	12
Čemaževi ovseni krekerji	13
Grahova kremna juha s čemažem in koprivami	14
Kuskusovi žličniki s čemažem	15
Čemaževi cmočki z mocarelo v gobovi omaki	16
Čemaževi žlikrofi z limoninim maslom	18
Krompirjeva solata s čemažem in osličem	19
Sirov fondi s čemažem	20
Čemaževi polžki	21
Pita s čemažem, koprivami in mocarelo	22
Čemaževa štručka s tuninim nadevom	24
Mini puranji zrezki s čemaževo skorjico	25
Ocvrti čemaževi cvetovi s tzatzikijem	26

Koprive

Koprivni buhteljčki	31
Smoothie s koprivo	32
Juha s koprivami in gobami iz kopriv in gob	33
Sirov burek s koprivami	34
Koprivine tortilje	35
Kaneloni s koprivami in divjimi šparglji	36
Koprivni burgerji	38
Zlivanka s koprivami	39
Narastek s koprivami in prekajeno šunko	40

Divji šparglji

	42
Špargljev guacamole	45
Špargljeva kremna juha z lososovimi žepki	46
Kremna rižota s šparglji in koprivami	48
Šparglji s teranom in pršutom	49
Miške s šparglji in kozicami	50
Šparglji v zeliščno-jajčni peni	51
Gozdna pica	52
Dušena leča z divjimi šparglji	53
Pirina solata s popraženimi šparglji in lešniki	54
Testenine s šparglji in prekajenim lososom	55
Špargljev zavitek z jabolki	56

Smrekovi vršički

	58
Oljčno olje s smrekovimi vršički	61
Zdrava majoneza s smrekovimi vršički	62
Sorbet s smrekovimi vršički	63
Napitek iz smrekovih vršičkov in rabarbare	64
Marmelada iz smrekovih vršičkov	65

Bezeg	66
Piščančji zrezki z bezgovo omako	69
Koruzni kruh s svežimi bezgovimi cvetovi	70
Medeni bezgov sirup	72
Jagodna marmelada z bezgovim cvetjem	73
Bezgova čežana	74
Ocvrti bezgovi cvetovi v borovničevi omaki	75
Bezgovi mafini s kremo	76
Jagodno-bezgov tiramisu v kozarcu	78
Makov kolač z bezgom	79
Pečene breskve z bezgom	80
Bezgova panakota z limono	81
Gozdni sadeži	82
Hruškov drobljenec z borovnicami	86
Buhtlji z robidnicami v vaniljevi omaki	87
Mini pite z robidnicami	88
Presna torta z gozdnimi sadeži	89
Ajdova torta z borovnicami	90
Borovničevi cmoki s kokosom	91
Malinov namaz	92
Kremasti avokadov sladoled z gozdnimi sadeži	93
Rulada z gozdnimi jagodami in belo čokolado	94
Borovničeva pita z jogurtom	95
Makove tortice z lešniki in malinami v kozarcu	96
Gobe	98
Kremna gobova juha s kostanjem	102
Čičerkine kroglice z jurčki	103
Mafini z lisičkami	104
Pražene gobe s porom	105
Ajdova kaša z jurčki v sirovi košarici	106
Jajčni narastek z borovo glivo in zelenjavo	107
Koprivna rulada z nadevom iz jurčkov	108
Gobova pita v listnatem testu	110
Marele v omaki	111
Polnjene marele	112
Štručka z gobovo-mesnim nadevom	113
Lešniki	114
Brokolijeva pašteta z lešniki	117
Lazanja z lešnikovim bešamelom	118
Presna korenčkova juha z lešniki	119
Lešnikovo mleko	120
Lešnikovi polnozrnat kupčki	121
Gozdne energijske ploščice	122
Cimetovo-lešnikove kroglice	123
Zdrava domača nutela	124
Čičerkin puding z lešniki	125
Zapečena prosena kaša z lešniki in bananami	126
Lešnikovi kolački	128
Lešnikova sirova torta s kavo	129

Kostanj, pečen na soli	134
Kostanjeva juha s koruzo	135
Kostanji v slanini	136
Kostanjevo-piščančja pašteta	137
Hruške s kostanjevim nadevom	138
Krapki s kostanjevim nadevom	139
Kostanjevo-kruhov štrukelj	140
Krompirjev pire s kostanji	141
Kostanjeva omaka za testenine	142
Kostanjevi vlivanci	143
Kostanjev ragu z žajblom	144
Kostanjeva polenta	145
Ponev s kostanjevimi njoki	146
Puranji zvitki s kostanjevo-zeliščnim nadevom	147
Golaž s kostanjem in gobami	148
Pita s kostanjem in jurčki	149
Kostanj v sladkem sirupu	150
Kostanjev pire s sladko smetano in čokolado	151
Pečena jabolka s kostanjevo kremo	152
Medene košarice s kostanjem	153
Kostanjevo-bučni pralineji	154
Kostanjeva rulada brez peke	155
Kostanjeve tortice na palčkah	156
Piškoti s kostanjevim nadevom	158
Pirino pecivo s kostanjem in jabolki	159
Kostanjev tiramisu	160
Kocke s kostanjem in bananami	161
Kostanjevo-višnjeva torta	162
Kvašeni ajdovi štruklji s kostanjevim nadevom	164
Kostanjev zavitek s sladko smetano	165
Kostanjeva potica	166
Uporabljena literatura	168

Koprivna rulada z nadevom iz jurčkov

Biskvit:

40 g sesekljanih kopriv

žlica sesekljanega peteršilja

40 g ostre moke

3 rumenjaki

3 beljaki

½ žličke soli

Nadev:

1 velika čebula

1 žlička čemaževega shranka

1 dl kisle smetane

40 g prekajene šunke

140 g jurčkov

oljčno olje

timijan

sol

poper

Postopek:

Beljake s soljo stepemo v trd sneg. Rumenjake, sesekljane koprive in peteršilj previdno vmešamo v sneg. Moko presejemo na zmes in jo umešamo. Zmes zlijemo v pekač, obložen s papirjem za peko, in nato v pečici, segreti na 180 stopinj, pečemo 10–12 minut. Vroč biskvit skupaj s papirjem za peko trdo zvijemo ter pustimo, da se ohladi. Medtem pripravimo nadev.

Na oljčnem olju prepražimo sesekljano čebulo, dodamo žličko čemaževega shranka in počakamo, da zadiši. Dodamo na lističe narezane jurčke in jih pražimo tako dolgo, da izhlapi tekočina. Dodamo na majhne kocke narezano šunko, sol, timijan in poper ter še malo pokuhamo. Nazadnje primešamo kislo smetano. Tako pripravljen nadev ohladimo in ga porazdelimo po pečenem in ohlajenem biskvitu. Zvijemo v rulado.





Hruške s kostanjevim nadevom

Sestavine:

4 hruške

2 žlici rjavega sladkorja

100 ml rdečega vina

1 cimetova palčka

1 lovorjev list

1 žlička pomarančne lupinice

100 ml kokošje osnove

200 g kuhanega sesekljanega kostanja

50 g masla

sol

popper

Postopek:

Hruške olupimo, prerežemo na pol in z žlico izdolbemo sredico. Žlico sladkorja karameliziramo z rdečim vinom. Dodamo začimbe, dolijemo kokošjo osnovo in v mešanico položimo polovice hrušk. Kuhamo jih toliko časa, da so še vedno trde na ugriz. Nato jih vzamemo iz omake in postavimo na toplo. Grobo sesekljamo kostanj in ga na hitro popražimo na 10 g raztopljenega masla. Dodamo preostali sladkor in karameliziramo. Dodamo malo vinske omake, začínimo s soljo in poprom in z mešanico napolnimo hruškine sredice. Prelijemo s preostalo omako.



Krapki s kostanjevim nadevom

Testo:

300 g polnozrnatke moke

100 g bele moke

sol

malo mleka

Nadev:

50 g slanine

1 žlica oljčnega olja

timijan, bazilika, rožmarin

2 stroka česna

100 g skute

40 g kisle smetane

100 g pretlačenega kuhanega
kostanja

sol

popper

Omaka:

250 ml kisle smetane

100 ml jogurta

100 ml sladke smetane

1–2 čajni žlički limoninega
soka

Postopek:

Obe vrsti moke zmešamo in dodamo ščepec soli. Prilijemo toliko mleka, da nastane čvrsto testo, in pošteno pregnetemo. Nato testo razvaljamo in izrežemo kroge.

Za nadev najprej na žlici oljčnega olja popečemo na koščke narezano slanino. V posodi zmešamo kostanj, skuto, kislo smetano in koščke slanine, začинimo z začimbami in dodamo strt česen.

Dobro premešamo. Kostanjevo-skutni nadev nanesemo v kroge iz testa, robove prepognemo prek nadeva in dobro stisnemo. Krapke spečemo v vročem olju, da dobijo zlato barvo.

Postrežemo z omako, ki smo jo pripravili iz kisle smetane, jogurta, sladke smetane in limoninega soka.



Kostanjev zavitek s sladko smetano

Testo:

vlečeno testo (6 listov)

Nadev:

280 g pretlačenega kostanja

80 g rozin

2 dl kisle smetane

1 žlica limoninega soka

1 žlica ruma

4 jajca

80 g mletih mandljev

80 g masla

100 g medu

1 vaniljev sladkor

Potrebujemo še:

50 g masla

2 žlici drobtin

Preliv:

2 dl sladke smetane

Postopek:

V ponvi segrejemo maslo, na katerem prepražimo drobtine. Rozine namočimo v mešanici limoninega soka in ruma.

Za nadev penasto umešamo zmehčano maslo, rumenjake, med in vaniljev sladkor. Dodamo rozine, kostanj, mandlje in kisko smetano ter gladko premešamo. Beljake stepemo v trd sneg in ga nežno vmešamo v kostanjev nadev. Liste testa razporedimo po delovni površini, potresemo jih s prepraženimi drobtinami, namažemo s kostanjevim nadevom, zvijemo in položimo na pekač, obložen s papirjem za peko. Zavitek pečemo 30 minut pri 180 stopinjah. Na pol pečen zavitek prelijemo s sladko smetano in pečemo še približno 20 minut, da se zlato zapeče.



Hrana iz gozda je nekaj najboljšega kar lahko ponudimo
svojemu telesu.

Naberemo lahko marsikaj, česar se vselej ne da kupiti in
naredimo nekaj dobrega za svoje zdravje. Že samo sprehod
skozi gozd in veliko svežega zraka na nas deluje poživlja-
joče, kaj šele hrana, ki jo nabereмо ob poteh.

Gozdni sadeži so ena izmed redkih vrst hrane, ki ni obre-
menjena s škropivi, poleg tega pa v celoti dozoriijo naravno
in v zavetju čistega gozda.



ČEMAŽ • KOPRIVE • DIVJI ŠPARGLJI •
SMREKOVI VRŠIČKI • BEZEG • GOZDNI SADEŽI
• GOBE • LEŠNIKI • KOSTANJ

12,50 EUR

ISBN 978-961-203-399-6



9789612033996

www.kmeckiglas.com