



KAJ NAJ DANES KUHAM?

Knjigarna Tiskovne zadruga v Ljubljani

KAJ NAJ DANES KUHAM?

Zbirka sodobnih receptov
za kuhanje

Predgovor

Da je pričujoča knjiga danes potrebna in za naš narod koristna, o tem ne bo treba mnogo razpravljati. Odločili smo se k izdanju, ker hočemo pomagati našim gospodinjam. Pomanjkanje hranil, naraščajoča draginja in težke življenjske okoliščnosti ustvarjajo probleme, kateri v glavnem teže naše žene, ki jih pa ne morejo reševati same. Gotovo zaslužijo vsestranske pomoči ne le v krogu rodbine in poklicanih faktorjev, temveč tudi s strani naše publicistike in strokovne književnosti.

Res je, da nam ne primanjkuje knjig z recepti za kuhanje najrazličnejših jedi. Vendar je večji del teh knjig napisan za normalne prilike, ko nismo imeli težav pri nabavah hranil, ker je bilo vsega v izobilju. Danes pa se moramo prilagoditi času in utesniti. Naše stare kuharske knjige so večinoma za sedanjí čas neprimerne, ker bi nas zapeljale k neskromnosti in potratu, medtem ko moramo danes varčevati in računati s hranili, ki so na razpolago, in s količinami, v katerih jih lahko dobimo.

Naša navodila za pripravljanje jedi se v splošnem ozirajo na te okoliščnosti. Nismo obravnavali premnogih mesnih jedi, ker je meso drago in se da le v prav skromnih količinah nabavljati. Sestavljeni recepti navajajo zlasti pri enolončnih jedilih meso kot dodatek v prav skromnih količinah kot priboljšek, ki se lahko tudi opusti.

Tudi z maščobami moramo štediti. Količine, ki jih navajamo v receptih, so sicer že majhne, a jih po potrebi moremo še bolj reducirati, zlasti v poletnem času, ko nam maščobe niso toliko nujne. Kjer navajamo surovo maslo, ga bo mogla kuharica v slučaju nedostajanja nadomestiti z drugo mastjo ali z oljem.

Navedeni recepti dopuščajo kuharici dovolj gibčnosti. Ravnati se bo morala po trgu in razpoložljivih sredstvih. Gospodinja mora biti pri kuhanju okretna in iznajdljiva. Pomagati si mora in nadomestiti manjkajoči dodatek z drugim, ki je na razpolago, ali ga izpustiti, ker se ne da dobiti. Recepti so sestavljeni praviloma za štiri odrasle osebe.

Tvarino smo razporedili po osnovnih hranilih, ki so danes za našo prehrano na razpolago. Če smo kje napisali kak recept, ki se zdi neso-doben, naj to ne moti. Smo optimisti in računamo, da se bo naša knjiga že v bližnji bodočnosti uporabljala v boljših prilikah.

Vsekakor želimo, da bi ta naša knjiga prihranila ali vsaj olajšala gospodinjí pri kuhanju vsakdanje skrbi in ji postala prava prijateljica in neobhodna svetovalka v težki dobi. Ako bomo v tem oziru uspeli, bomo dosegli svoj pravi cilj.

Ljubljana, januarja 1942.

Uvod

Prehrana je danes za vsak dom najbolj pereče vprašanje. Gospodinjam in kuharicam se postavljajo dnevno težje naloge. Naših gospodinj pa ne smemo prepuščati usodi, da si same belijo glave, kako bi prehranjevale svoje družine. Že v rednih razmerah naše gospodinje težko zadoščajo glede prehrane svoje rodbine vsakdanjim potrebam. Danes pa še posebno opažamo, da gre ne le ljubezen, temveč vse življenje skozi želodec. Skrb za prehrano napolnjuje skoro ves interes žene-gospodinje. Zjutraj, ko se zbudi, jo tare samo ta briga: kaj naj danes kuham? In zvečer, ko se utrujena poda k počitku, jo spremlja kakor mora zopet misel: kaj bom jutri kuhala? Tudi možev interes nikdar prej ni bil tako osredotočen na hrano in nikdar apetit otrok tako odličen kakor danes. Ko se otroci vračajo iz šole, željno sprašujejo, kaj bomo danes jedli; in ko pride domov mož, pozdravi ženo z vprašanjem: ali si kaj dobrega skuhala? Smisel za dobro jedačo je vsekakor pri starih in mladih zelo narasel. Razumljivo je, da to še bolj stopnjuje gospodinjino željo, da bi kar najbolje postregla in zadovoljila svojo družino. To je pa danes prava umetnost. Mnogo lažje sestavljaš jedilnike in kuharske recepte, kakor jih more gospodinja ostvarjati. Saj je treba računati z razpoložljivo zalogo in s hranili, ki se še dajo nabavljati. Tudi naprej je treba misliti. Kar se da hraniti za slabše čase, ne smemo porabiti v dobi, ko je drugih hranil še v izobilju. Tudi je treba prilagoditi kuhanje letnim časom. Suh fižol bo prišel redko na red v času, ko je dovolj zelenega in druge zelenjave. Živila, ki se kvarijo ali le težko konservirajo, bomo porabili prej kakor ona, ki se dolgo drže. Pozimi bomo rabili bolj zabeljena jedila ko poleti.

Na vse strani se mora gospodinja obračati in premišljevati, da bo v prehrani čim bolje gospodarila. Kadar je v izobilju masti, olja, moke, jajc in mleka, se hitro najde primeren jedilnik in tudi spremembo kaj lahko spravimo v dnevno prehrano. Danes, ko smo navezani na določene skromne količine racioniranih živil, mora s tem dejstvom računati vsaka gospodinja. Treba se je prilagoditi obstoječim razmeram, se omejiti pri uporabi masti in olja in nadomestiti manjkajoče s toliko večjo skrbnostjo in pazljivostjo pri kuhanju. Poleg tega je treba jedilnike sestavljati tako, da vsebujejo vsaj eno izdatnejšo jed s potrebnimi količinami kalorij in hranilnih snovi, ki človeka nasiti in da organizmu potrebnih hranil. Tudi za spremembo jedilnika mora gospodinja skrbeti. To nam narekuje že pravilno gospodarjenje z zalogami, na katere se moramo predvsem ozirati. Ker je treba tudi s kurjavo varčevati, bodo enolončne jedi večkrat na redu. Mnogo jedi lahko že pripraviš opoldne, da jih serviraš za večerjo, segrete ali mrzle.

Ne moremo dovolj poudariti, da je treba danes kuhati z največjo pazljivostjo: nele da dragocenih živil po nepotrebnem ne kvarimo, temveč še posebej, ker je treba nedostatek tolšč dopolnjevati z raznimi začimbami, ki dajejo jedem dober okus in povečajo njih tečnost. Naše

gospodinje si morajo zato oskrbeti mnogo več čebule, česna, kumine, majarona, šetraja, sladke paprike, paradižnikove mezge, gorčice, hrena parmezana itd.

In še nekaj je važno! Nobena gospodinja naj ne pusti odnesti jedi na mizo, dokler ni napravila poslednjo preizkušnjo in dokler ni ugotovila, da je jed dovolj začinjena, pravilno slana, skratka: okusna. Ne misli, da se da jed še na mizi dosoliti in popraviti. S tem si ustvarila brez potrebe slabo voljo in ves tvoj trud ti bo zaradi malenkostne nepazljivosti poplačan z godrnjanjem in s kritiko velikih in malih okoli mize.

Kaj mora o prehrani vedeti vsaka gospodinja?

Človeško telo je sestavljeno iz stanic, ki se neprestano presnavljajo in porabljajo. Za to presnavljanje oziroma nadomeščanje sestavin, ki se porabljajo, rabi vsako organsko bitje snovi, ki jih prejema vase v obliki hrane. Vendar hrana organizmu ni potrebna le za splošno presnovo. Za vsako gibanje in delo potrebuje telo neko silo, energijo, ki jo je treba nadoknaditi z določeno množino kalorij, katero dobi s hrano. Tudi toploto, ki jo telesu odvzema hladnejša okolica, dopolnjujemo s hrano, da vrnemo telesu kalorije, ki gredo z ohladitvijo v izgubo. V razvojni dobi rabi človek hrano še posebej za rast telesa in za razvoj njegovih organov.

Ljudje se hranijo z živili. Ta vsebujejo snovi, ki jih sprejema človeški organizem vase, prebavlja in pretvarja v svoje lastne snovi; nadalje take, ki so neprebavne ter jih organizem izločuje, in končno snovi, ki nas ne hranijo, ki pa so za življenje nujno potrebne, to so vitamini ali dopolnila. Človeško telo potrebuje za življenje pet vrst hranilnih snovi: vodo, mineralne soli, beljakovine, ogljikove hidrate in tolšče. Poslednje navedene tri hranilne snovi so osnovna hranila.

Voda je človeškemu organizmu nujno potrebna. Dodajemo jo telesu v živilih, ki po večini vsebujejo več ali manj vode. Če organizmu primanjkuje vode, se pojavi žeja, ki jo utešimo z raznimi pijačami ali z naravno vodo.

Rudninske snovi so kisline in alkalije, ki se nahajajo v raznih solih, katere vsebujejo kalcij, natrij, kalij, železo, fosfor, žveplo, jod, klor itd. Prve štiri dajo telesu alkalije, ostale pa kisline. Meso, ribe, maščobe, jajca, sir, žitarice, ohrovt in stročnice vsebujejo in donajajo kot hrana organizmu kisline, mleko, med, krompir, sadje in skoro vse vrste zelenjav pa alkalije.

Človeško telo potrebuje le majhne količine soli; zadošča, če dovajamo telesu toliko soli, da alkalije nadvladajo kisline, ker to omogoča boljšo izrabo hranilnih snovi in je tudi sicer za zdravje organizma potrebno. Med rudninskimi solmi v hrani so za telo važne železo, apno in jod, ki jih najdemo zlasti v zelenjavah, v mleku, kruhu in morski soli. Da si ohranimo zdravje, moramo zavzeti čimveč alkaličnih živil.

Važnost **vitaminov**, ki jih vsebuje predvsem zelenjad, je našim gospodinjam že znana. Razlikujemo več skupin vitaminov.

Vitamin A (antikseroftalmičen) je potreben za funkcioniranje žlez in za odpornost telesa proti infekcijskim boleznim. Pri pomanjkanju tega

vitamina zbolí očesna roženica. Nahaja se zlasti v mleku, rumenjaku, v živalski drobovini, v ribjem olju in v zelenem delu povrtnine, v korenju in paradižniku.

Vitamin B (antinevritičen). Pomanjkanje povzroča slabenje telesa in hujšanje. Ta vitamin vsebujejo skoro vsa živila, zlasti korenje, špinača, ohrovt; največ ga je v kvasu.

Vitamin C (antiskorbutičen). Pomanjkanje tega vitamina povzroča otroški skorbut in bolezen dlesne (izpadanje zob). Vitamin C je skoro v vseh živilih, zlasti mnogo ga je v zeleni papriki, špinači, v limonah, pomarančah, rdečih jagodah, v paradižniku in v redkvicah. Občutljiv je za visoko temperaturo. S predolгим kuhanjem ga uničimo, oziroma se stopi v vodi. Zato take vode ne smemo odlivati, temveč uporabljati za juho ali dodatek k drugim jedilom.

Beljakovine. Beljakovine služijo posebno za obnovo telesnih stanic in so glavna sestavina mišic in krvi. Posebno so važne za doraščajoče telo. Otroci, katerih hrana ne vsebuje dovolj beljakovin, se slabo razvijajo in postanejo bolehní. Beljakovine so najvažnejše hranilo in jih ne moremo nadomestiti z nobeno drugo snovjo. Zato ne smejo primanjkovati v vsakdanji hrani. V naših živilih jih najdemo v mesu, mleku, siru, v jajcih, v krompirju, moki in kruhu in v rastlinskih hranilih, zlasti v stročnicah. Rastlinskih beljakovin rabimo več, ker imajo mnogo celuloze, ki je neprebavljiva. Beljakovine živalskega izvora so združene s tolščami in ogljikovimi hidrati.

Ogljikove hidrate uživamo v jedeh iz pšenice, rži, koruze, ječmena, ovsa in riža, iz krompirja, stročnic, sadja itd. Največ hidratov pa vsebujejo vse vrste sladkorja. Ogljikovi hidrati tvorijo v človeškem telesu toploto in energijo. Pri zauživanju hrane, ki vsebuje ogljikove hidrate (n. pr. močnate jedi), zgori v telesu ob razkrojitvi hrane kisik, ki se združi z ogljikom v ogljikovo kislino. Pri potrebnem razkrajanju hrane vrše važno nalogo prebavni sokovi, ustna slina, ki spreminja škrob v grozdni sladkor. Zato je važno, da se jedi v ustih dobro zdrobijo, zmeljejo in s slinami pomešajo, ker se sicer ne razkrojijo popolnoma, temveč neuporabljene odvajajo.

Ogljikovi hidrati so glavna sestavina človeških hranil. Treba jih je deset do petnajstkrat toliko kakor beljakovin in tolšč. V današnji dobi sprejemamo največ ogljikovih hidratov v obliki kruha, riža, fižola, krompirja, testenin in drugih močnatih jedi. Važno dopolnilo tvorijo sladkor, med, lešniki, mandeljni, orehi, vsakovrstno sadje, zlasti posušeno sadje (fige, češplje) in sir. Iz tabele naših živil je razvidno, koliko moramo zaužiti posameznih živil, da dobi naše telo dovoljno količino ogljikovih hidratov. Tako da n. pr. 100 g zaužitega kruha organizmu 60 g ogljikovih hidratov (500 Cal).

Množina hrane, ki jo človek rabi, je odvisna od raznih činiteljev, od starosti, spola in teže, dalje od energije, ki jo porablja z gibanjem in delom, ter končno tudi od temperature in podnebja, v katerem živi. Porabe hrane računamo v kalorijah in sicer: za sedeče poklice 2200 Cal, za težje delavce 3000 do 3600 Cal in za težake celo do 5000 Cal na dan. Ena kalorija (Cal) je tista množina toplote, ki je potrebna, da ogrejemo en kilogram ali en liter vode za eno stopnjo Celzija. Navedene količine kalorij, ki jih človek rabi, danes ne bomo mogli vsikdar dosežati. Otroci in žene rabijo manj kalorij. Moškemu v starosti 30 let bi zadoščalo za 24 ur tudi 1500 Cal, ako bi popolnoma miroval. Zato se pri pomanjkanju

hrane izogibamo nepotrebnih telesnih naporov, da porabimo manj kalorij. Zdravniki računajo, da rabi človek povprečno na vsak kg teže 36 kalorij.

Potrebno množino kalorij dobiva organizem v obliki hrane z ustrezno količino hranilnih snovi: ogljikovih hidratov, beljakovin in tolšč. Te snovi pa morajo biti v določenem razmerju. Zato moramo uživati mešano hrano. Najbolj primerna je hranwa, ki vsebuje beljakovine, tolšče in ogljikove hidrate v razmerju 1 : 1 : 10. Koliko teh hranilnih snovi imajo posamezna živila, je ugotovljeno po analizah in razvidno v tabeli naših živil. Tam smo navedli tudi kalorične vrednote živil.

Tabela naših živil

100 g hranila	Belja- kovine	Maščobe	Ogljik. hidrati	Vode	Kalorije	Vitamins
Svinjina, mastna	10	45	—	45	450	B
Svinjsko meso, prekaje- no, mastno	11	50	—	39	500	—
Govedina	20	7	—	73	147	B
Telečje meso	18	7	—	75	135	B
Telečja jetra	18	7	—	75	140	ABC
Ovčje meso	14	7	—	79	120	B
Ribe (postrv)	14	5	—	81	110	A
Jajce (eno)	6·6	5	0·3	88	70	A
Mleko (polno)	3·5	3·5	5	88	65	ABC
Surovo maslo	0·6	85	0·6	13	790	AB
Svinjska mast	0·5	98	—	1	920	—
Sir, masten	30	16	4	50	275	A
Ržen kruh	8·5	1	59	31	270	B
Prepečenec	9	1	73	17	420	B
Riž	6	1	75	12	340	—
Fižol	20	1·5	51	27	295	B
Grah (suh)	16	1	55	28	295	B
Leča	31	2	52	15	341	AB
Fižol v stročju	1·5	0·3	7	91	35	ABC
Krompir	1	0·2	21	77	80	BC
Špinača	1·6	0·5	1·5	96	15	ABC
Paradižniki	2	0·2	4	94	18	ABC
Jabolka in hruške	0·4	—	13	86	57	BC
Čokolada	14	50	10	26	545	—
Sladka čokolada	5	17	70	8	455	—
Sladkor	—	—	100	—	400	—
Med	—	—	80	20	320	—
Črešnje	0·6	—	16·5	86	70	AB
Grozdje	0·6	—	18	81	76	BC
Jagode	1	0·5	10	86	45	BC
Orehi	36	44	16	4	590	ABC
Mandeljni	15	54	13	18	600	B
Čaj	0·6	—	1	98	615	—
Med	0·3	—	79	18	325	—

Povprečno rabi odrasel človek 500 g ogljikovih hidratov, 25 do 80 gramov beljakovine in 50 g tolšč. **Znanstvene preiskave so dognale, da porabi odrasel srednje zaposlen človek za vsaki kg telesne teže dnevno: 1 g beljakovin, 1 g masti, 6—7 g ogljikovih hidratov in 30—35 g vode.** Tolšče in ogljikovi hidrati se lahko med seboj zamenjujejo.

Katere lastnosti naj ima hrana? Rekli smo, da mora biti **mešana** in naj vsebuje v določenem razmerju vsa potrebna hranila.

Pri hrani moramo biti **zmerni**. V normalnih časih se zlasti v mestih veliko preveč je. S preobilo hrano se obremenjujejo po nepotrebnem razni organi, zato se organizem prej iztroši. Danes smo gotovo vsi na potu, da prehrano omejimo na nujno potrebo, ker vlada splošno pomanjkanje. Tako zaradi zdravja ne bo treba svariti, da se moramo izogibati zlasti preveč zabeljeni hrani in preobilnemu uživanju mesa.

Ako govorimo o zmernosti v prehrani, ne mislimo, da je treba hrano krčiti pod resnično potrebo. Hrana mora biti **izdatna** po količini kalorij in naj vsebuje vsa potrebna hranila. Poleg tega pa mora biti **zajetna, okusna in lepo postrežena**. Hrana mora vzbujati tek in dražiti k izločevanju prebavne žleze, ker je to potrebno za prebavo hranil. Zadostiti mora užitku hrane in obenem nasiti. Vse to je danes še posebno važno, ker je potrebno, da organizem v zmanjšani količini zaužito hrano docela izkoristi ter jo dobro prebavi.

Da dobi hrana boljši okus, da se dražijo prebavila in tudi živčni sistem in da se ustvarja v človeku občutek telesnega ugodja, ji dodajamo tudi nekatera **dražila in nasladila**. To so predvsem začimbe: sol, poper, paprika, hren, čebula, česen, gorčica, cimet, vanilija itd. Že v uvodu smo poudarili, da so začimbe danes še bolj potrebne, ker je hrana pusta. Začimbe ne izboljšajo samo okusa hrane, temveč služijo pri težko prebavljivi jedi tudi sami prebavi. Vendar pri uporabi začimb ne smemo pretiravati, da ne škodujemo zdravju.

V skupino **nasladil** spadajo: kava, čaj in alkoholne pijače. Vplivajo osvežilno na človeški organizem, pospešujejo duševne procese, preženejo trudnost in dražijo želodčno sluznico k izločevanju. **Alkohol** je še poleg tega hranilo, ker se pretvarja v telesu v energijo. Alkohol prihrani telesu tolšče in ogljikove hidrate, da nam v mrazu občutek toplote in ugodja ter draži želodec k prebavi. Nedvomno ima v zmernih količinah za odrasle svoje prednosti, dasi je njegov vpliv na stanice organizma škodljiv. Starejšim ljudem in slabotnim bolnikom ga zdravniki priporočajo za zdravilo.

1. Mere in teže:

Živilo	1 velika žlica	1 mala žlica	1 skodelica	Živilo	1 velika žlica	1 mala žlica	1 skodelica
Moka	2 dkg		11·5 dkg	Sladkorna sipa	2·5 dkg		18 dkg
Zdrob	2 dkg	0·5 dkg	16·5 dkg	Orehi zmleti	2 dkg		11·5 dkg
Drobtine	2 dkg	0·5 dkg	11·5 dkg	Mandeljni, olupljeni	2·3 dkg		14·1 dkg
Riž	2·5 dkg		20 dkg	Rozine	2·5 dkg		16 dkg
Mast	4 dkg	1 dkg	23 dkg	Mleko, malinovec, voda	1·5 dkg		25 dkg
Maslo	4 dkg	1 dkg		Sol	3 dkg	1 dkg	

1 liter moke tehta 62 dkg, 3 pol litre moke = 1 kg

8 žlic tekočine = $\frac{1}{4}$ l

Zabela: kakor oreh velik košček masla = 1 dkg

Pod jušno zelenjavo razumemo po 1 komad korenčka, petersilja, zelene, pora, čebule.

Za prikuhe potrebujem:

Za glavno jed (enolončno) potrebujem:

testenin	skodelic . . . dkg		skodelic	dkg
zdroba	» . . . »		»	»
koruzne moke . . .	» . . . »		»	»
riža	» . . . »		»	»
fižola	» . . . »		»	»
leče	» . . . »		»	»

2. Količina jedi za 4 osebe:

Juhe za predjed: 1 l
 Juhe za enolončno jed: 2 l
 Mesa (s kostmi) $\frac{1}{2}$ kg
 Ribe: 1 kg
 Prikuhe: 1 kg
 Krompirja: 1—2 kg
 Omake: $\frac{1}{2}$ l
 Solate: $\frac{1}{4}$ kg

Kuhanega sadja: $\frac{1}{2}$ kg
 Testenin: 30—40 dkg
 Riža: 30—40 dkg
 Stročnic: 30—50 dkg
 Močnate jedi: 25 dkg
 Kave: $1\frac{1}{2}$ l tekočine
 Čaja: $1\frac{1}{2}$ l tekočine
 Kakao: 1 l tekočine

Splošna navodila za kuhanje

Že v uvodu smo označili v današnjem gospodinjstvu težave s posebnim ozirom na prehrano. Še posebej pa moramo podčrtati težkoče pri kuhanju, ako je treba s skromnimi sredstvi zadostiti okusu družinskih članov in z malimi stroški pričarati na mizo jedi, ki vsebujejo dovolj redilnih snovi. To mora biti glavna skrb dobre gospodinjke. Zdravje in odpornost vsakega človeka sta zlasti odvisna od prehrane. Zato smo dodali tabele o normalni teži odraslih in otrok, da bi jo mogla gospodinja kontrolirati.

Na kaj je treba pri kuhanju paziti:

1. Predvsem moramo vpoštevati, katera hranila so na razpolago in koliko je treba skuhati.

2. Kuharica mora poznati in prevdariti hranilno vrednost posameznih hranil in sestaviti jedilni list po razpoložljivih hranilih in njih hranilni vrednosti. Po možnosti naj sestavi s potrebno spremembo tedenski jedilni list.

3. Jedila je treba pripravljati po določenem receptu, ki ga zna kuharica na pamet ali pa se posluži kuharske knjige.

4. Pri kuhanju je treba strogo paziti na snago in pripravljati jedi tako, da že ob pogledu zbude tek.

5. Pazi, da jedi ne zasodiš, zasoliš ali sicer pokvariš, ker je danes vsako hranilo dragoceno.

6. Ko je jed skuhana, ugotovi, ali je pravilno slana in začinjena, ali je okusna, oziroma česa ji je treba še dodati.

7. Tudi v skromnih razmerah se naj miza za obed čedno pripravi in jed lepo servira. Ob nedeljah vsaj skromno okinčaj mizo s cvetjem ali zelenjem.

8. Ostanke jedi ne zametuj, ker se dajo koristno porabiti. Pretlačeni ostanki dajo okusne juhe in dodatek omaki; mnoge jedi so tudi pregrete prav dobre.

Da olajšamo gospodinjam sestavo tedenskih jedilnikov, smo v dodatku sestavili za vsako četrtletje primerno število jedilnikov.

Schmidt-Monnardova tabela za težo in velikost otrok od 1. do 30. meseca

Meseci	dečki kg	deklice kg	dečki cm	deklice cm	Meseci	dečki kg	deklice kg	dečki cm	deklice cm
1	3,5	3,2	50,6	50,1	16	9,4	8,8	74,1	72,5
2	4,1	4,0	54,1	53,8	17	9,8	9,2	71	73,8
3	4,8	4,8	55,6	57,8	18	9,9	9,2	74,6	74,1
4	5,7	5,4	55,9	59,3	19	9,8	9,2	76,1	73,8
5	5,9	5,9	60,5	61	20	10,0	9,1	77,5	74,6
6	6,9	6,4	63	62,2	21	9,9	9,3	75,7	75,2
7	7,1	6,9	64,4	64	22	10,3	9,9	78,2	77,7
8	7,2	6,9	66,1	66,9	23	10,4	9,7	78,1	77
9	7,6	7,4	67,4	67	24	10,5	10,1	78,8	78,5
10	8,3	7,5	65,7	67	25	10,5	10,0	80	79,2
11	8,4	7,6	69,6	67	26	11,1	10,3	81,6	80,4
12	8,6	7,8	71	68,1	27	11,1	10,5	80	80,3
13	8,7	8,3	70,7	71,8	28	11,0	10,1	82	83,5
14	8,9	8,4	72,2	70,9	29	11,1	11,1	82,5	83,4
15	8,8	8,4	73	70,9	30	11,4	10,8	83,7	83,6

Teža normalnega človeka v kg

V letih									
Višina v cm	10—19	20—24	24—29	30—34	35—39	40—44	45—49	50—54	55—65
150	56,5	59	61	63	64,5	65,5	66	66	66
151	57	59,5	61,5	63,5	65	66	66,5	66,5	66,5
152	57,5	60	62	64	65,5	66,5	67	67	67
153	58	60,5	62,5	64	65,5	66,5	67,5	67,5	67,5
154	58,5	61	63	64,5	66	67	68	68	68
155	59	61	63	64,5	66	67	68	68	68
156	59,5	61,5	63,5	65	66,5	67,5	68,5	68,5	68,5
157	60	62	64	65,5	67	68	69	69	69
158	60,5	62,5	64,5	66	67,5	68,5	69,5	69,5	69,5
159	61	63	65	66,5	68	69	70	70	70
160	62	64	66	67,5	69	70	71	71	71
161	62,5	64,5	66,5	68	69,5	70,5	71,5	71,5	71,5
162	63	65	67	67,5	69	71	72	72,5	72,5
163	64	66	68	69,5	70,5	71,5	72,5	73,5	73,5
164	64,5	66,5	68,5	70	71,5	72,5	73,5	74	74
165	65	67	69,5	71	72	73	74	74,5	74,5
166	65,5	67,5	70	71,5	73	74	74,5	75	75
167	66,5	68,5	71	72,5	73,5	74,5	75,5	76	76
168	67	69	71,5	73	74,5	75,5	76	76,5	76,5
169	67,5	70	72,5	74	75	76	77	77,5	77,5
170	68,5	71	73	74,5	76	77	78	78,5	78,5
171	69	71,5	74	75,5	77	78	79	79,5	79,5
172	70	72,5	75	76,5	77	79	80	80,5	80,5
173	70,5	73	75,5	77,5	79	80	81	81,5	81,5
174	71,5	74	76,5	78,5	80	81	82	82,5	82,5
175	72,5	75	77	79	81	82	83	83,5	83,5
176	73	75,5	78	80	82	83	84	84,5	84,5
177	74	76,5	78,5	81	83	84	85	85,5	85,5
178	74,5	77	79,5	82	84	85	86	86,5	86,5
179	75,5	78	80,5	83	85	86	87	87,5	87,5
180	77	79,5	81,5	84	86	87,5	88,5	89	89
181	78	80,5	82,5	85	87	88,5	89,5	90	90
182	79	81,5	83,5	86	88	89,5	90,5	91	91
183	80	82,5	85	87,5	89,5	91	92	92,5	92,5
184	81	83,5	86	88,5	90,5	92	93	93,5	93,5
185	82,5	85	87,5	90	92	93,5	94,5	95	95

I. Naš kruh

O pomenu kruha med hranili ni treba izgubljati besed. »Daj nam danes naš vsakdanji kruh«, prošimo v molitvi. To znači, da je kruh glavna življenjska hrana kulturnega človeka. Danes še posebno cenimo kruh zaradi njegove visoke hranilne vrednosti: saj vsebuje med razpoložljivimi hranili skoro največ ogljikovih hidratov (50 do 56) in prinaša človeškemu organizmu razmeroma mnogo kalorij. (100 g kruha da 220 do 260 kalorij.) Kruh je še najcenejša hrana. Tudi je nabava kruha v določenih količinah danes mogoča. Navadno se kupuje v pekarnah. Za večja gospodinjstva, zlasti taka, ki porabijo mnogo kruha, pa priporočamo peči kruh doma in to redno ali vsaj od časa do časa. Tudi za manjša gospodinjstva to priporočamo, ker se z racionirano količino moke boljše izhaja. Pri domači peki kruha lahko dodamo moki tudi krompirja ali moko iz soje.

Zato slede navodila za peko domačega kruha, ki se da ob primerni skrbnost tudi iz slabše moke prav okusno pripraviti:

1. Domači kruh. Sestavine: $3\frac{1}{2}$ l črne (enotne) moke (lahko tudi enotni moki dodamo 20% ajdove in 30% koruzne moke), 4 krompirje, 2 dkg kvasa, 1 žlico soli, pol žlice janeža.

Najprej skuhaj 4 dobro oprane krompirje, kuhane olupi in stlači v krompirjevi vodi in dodaj tople vode, da bo vse skupaj pol litra. V 2 žlicah tople vode razmešaj 2 dkg kvasa in dodaj stlačenemu krompirju, nato primešaj pol litra enotne moke. Vse dobro premešaj in postavi ta krompirjev kvas na gorko, da vzhaja.

V skledo, kjer miesiš testo za kruh, deni 3 litre krušne moke, eno žlico soli in pol žlice janeža; dolivaj med mešanjem $\frac{3}{4}$ litra precej vroče vode (ne kropa), potem pridene vzhajani krompirjev kvas in vse dobro zmešaj v testo. Gneti testo 10 do 15 minut z rokami, ga postavi na gorko ter pusti vzhajati. Ko je testo ($1\frac{1}{2}$ uri) dovolj vzšlo, ga pogneti na rahlo še enkrat in napravi iz tega 2 enako velika hlebca, katera postavi zopet na gorko, da vzideta. Po pol uri jih deni na pekaču v vročo pečico in peci eno uro. Mešani moki lahko dodaš mesto ajdove moke tudi moko iz soje.

2. Koruzni kruh. Sestavine: 2 litra koruzne moke, 2 litra pšenične moke, pol litra krompirjevega kvasa.

Najprej pripravi krompirjev kvas kakor zgoraj. V skledo za testo deni 2 litra koruzne moke, potrosi 1 žlico soli, nekaj janeža in prilij $\frac{3}{4}$ litra vrele vode. Vse dobro s kuhalnico premešaj, stresi med mešanjem k testu še $1\frac{1}{4}$ litra pšenične moke ter vse dobro pregneti. Nato napravi iz testa 2 hlebca, katera deneš v pogrnnjeni in z moko potreseni krušni skledi (košari) in postaviš na gorko. Ko vzidejo, jih deni na pekačo v vročo pečico in peci eno uro.

3. Boljši koruzni kruh. Sestavine: 2 litra pšenične moke, 1 liter koruzne moke, $\frac{1}{4}$ litra mleka, 3 do 4 dkg surovega masla, 1 jajce, 1 žlico soli, pol litra krompirjevega kvasa.

V toplo skledo za krušno testo deni 1 liter koruzne moke, natrosi 1 žlico soli, malo janeža in polij s pol litra vrele vode; nato zmešaj in pridene še 1 liter pšenične moke, $\frac{1}{4}$ litra mrzlega mleka, pol litra krompirjevega kvasa, 3 do 4 dkg surovega masla (po možnosti) in eno jajce. Vse dobro zmešaj, zgneti v testo še 1 liter pšenične moke in postavi na

gorko. Ko nekoliko vzide, ga še enkrat pogneti, napravi dva hlebčka v pogrnjena in z moko potresena peharja in postavi znova na gorko. Ko je testo kipnilo, deni hlebčke na pomazan pekač, napravi po vrhu vsakemu hlebu z nožem nekaj zares in jih peci v zelo vroči pečici eno uro.

4. **Domači kruh s krompirjem.** Sestavine: 2 kg krušne moke, 4 dkg kvasa, 1½ kg krompirja, 2 žlici soli, žličko krumne. Pristavi kvas iz 4 dkg, malo mlačne vode in nekoliko moke; zmešaj in pusti vzhajati. V sregreto skledo za mesenje kruha daš krušno moko, pripraviš v sredi jamico in vliješ kvas. Že prej skuhaj 1½ kg dobro opranega krompirja, ki ga odcediš, skuhanega olupiš in zmečkaš. Nato vzemi 1 l mlačne vode (krompirnice), deni vanjo zmečkan krompir, soli, kumne in dobro stolči s kuhalnico. To zmes zlij k moki, vse dobro zmešaj in spet tolči toliko časa, da se testo loči od kuhavnice. Testo deni na topel prostor, da počasi vzhaja. Čez dve uri ga stresi na desko in dobro zgneti; če je potrebno, pridaj še malo moke, da kruh ne bo preredeč. Napravi dva hlebca in deni v pogrnen, z moko potresen pehar in pusti vzhajati še pol ure. Kruh peci eno uro v vroči pečici.

II. Juhe

Juhe uživamo kot poživila in imajo namen, vzbuditi tek. Poslednje danes ni tako važno, ker v splošnem ne manjka teka, dokler smo zdravi. Včasih juhe niso bile na dobrem glas. Eni pravijo, da nimajo hranilne vrednosti, drugi pa so jo odklanjali, češ da juha debeli. Čista juha res nima mnogo hranilne vrednosti, pač pa vzbuja tek. Danes juh, mesnih in zelenjavnih, ne smemo podcenjevati. Prinašajo organizmu vitaminov in mineralnih snovi, ki pri kuhanju hranil ostajajo v juhi, v kolikor so v vodi topne. Juham lahko s primernimi zakuhami bistveno povečamo hranilno vrednost. Zakuhana mesna juha je prav tečna. Postne in druge juhe se pripravljajo iz maščobe, moke, sočivja, zelenjave, kruha, riža, ječmenčka in jajc.

Juhe so koristne zlasti v hladni dobi, ker nas ogrevajo, vzbujajo pa tudi mnogotere funkcije raznih žlez in važnih organov.

V času pomanjkanja mleka so juhe dobrodošla jed za zajutrek. Za starejše ljudi in otroke je primerno zakuhana juha povsem zadostna večerja. Zaradi pomanjkanja mesa in zaradi draginje ne moremo dnevno kuhati mesne juhe, vendar si lahko pomagamo s **kostno juho** in z **zelenjadno juho**. Obe sta za človeški organizem prav zdravi in koristni. Posebej še opozarjamo, da dobimo iz kosti koristne mineralne soli šele potem, ko smo jih kuhali več ur. Zato kosti sesekamo in dvakrat, trikrat prekuhamo. Dobili bomo vedno še prav dobro juho, zlasti za zalivanje postnih juh in enolončnih jedi.

Posebno priporočamo zelenjavno juho, ki jo uživamo kot juho in uporabljamo tudi za pripravljanje prikuh, omak in enolončnih jedi.

Ako je juha šibka, ji dodamo mesnega izvlečka ali nekaj kapljic na maslu rujavo ožganega sladkorja.

1.a OSNOVNI RECEPT za mesno ali kostno juho.

Sestavine: 1 $\frac{1}{4}$ l vode, 25 dkg govedine ali 50 dkg kosti, jušna zelenjava, sol.

Na koščke zrezano meso ali na drobno sesekane kosti in jušno zelenjavo pristavim v mrzlo vodo, kuham 2 do 3 ure in odcedim.

1.b OSNOVNI RECEPT za zelenjavno juho.

3 dkg masla ali masti, $\frac{1}{4}$ kg različne zelenjave (korenina peteršilja, korenje, por, koleraba, zelena, karfijola, ohrovt, paradižnik), 1 $\frac{1}{4}$ l vrele vode, sol.

Oprano, na drobno zrezano zelenjavo prepražim dobro na maslu ali masti, prilijem vrelo vodo, kuham 1 do 2 uri in odcedim.

Obe juhi lahko zakuham n. pr. z rižem, zdrobom, ječmenčkom, ovsenimi kosmiči, rezanci itd. ali pa z njima zalijem vse ostale juhe.

Pazi: Vse sestavine za kostno ali mesno juho pristavi v mrzli vodi! Pen, ki se tvorijo na juhi, ne posnemaj, ker vsebujejo največ redilnih snovi (beljakovine)! Uporabljalj lonec, ki ga lahko dobro zapreš! Vse juhe so okusnejše pripravljene na maslu, nadomestiš ga pa vedno lahko z mastjo, v mnogih slučajih tudi z oljem. (Zelenjavne juhe!)

JUHE Z MESNIMI PRIDATKI

2. GULJAŽEVA JUHA.

Sestavine: 2 do 3 dkg masti, 1 sesekljana čebula, 20 dkg govedine, 4 dkg moke, paprika, paradižnikova mezga, kostna juha ali voda, $\frac{1}{2}$ kg krompirja, 2 stroka česna, lovorjev list, timez.

Na masti prepražim sesekljano čebulo, da zarumeni, potem dodam na majhne koščke zrezano meso in žlico sladke paprike ter pražim toliko časa, da se sok izduši. Nato potreseš z moko, pridenem 1 žlico paradižnikove mezge in zalijem s kostno juho ali vodo. Ko je meso že skoraj mehko, dodam na kocke zrezani krompir, 2 stroka česna, lovorjev list in vršiček timeza ter kuham do mehkega.

3. MOŽGANJA JUHA.

Sestavine: 3 dkg masla, 3 dkg moke, kostna ali zelenjavna juha, 2 dkg masla, 1 žlica sesekljane čebule in peteršilja, 1 telečji ali svinjski možgani, poper.

Iz masla in moke napravim svetlo prežganje, ki ga zalijem s kostno, zelenjavno juho ali vodo. Posebej prepražim na maslu s sesekljano čebulo in peteršiljem očiščene in sesekljane možgane, ki jih opopram, pridenem juhi in dobro prevrem. Juho serviram z opečenimi kruhovimi kockami. Lahko jo zagostimo (legiramo) z 1 rumenjakom.

4. VRANIČNA JUHA.

Sestavine: 3 dkg masla, $\frac{1}{2}$ čebule, 1 rezina kruha, koreninica peteršilja, 2 korena, 1 mala vranica, žlica moke, poper, muškatni cvet.

Na maslu dobro prepražim čebulo, kruh, peteršilj in korenje. Ko zarumeni, pridenem na lističe zrezano vranico in moko ter pražim še nekaj časa. Zalijem s kostno juho ali vodo, začinim in kuham do mehkega. Juho pretlačim in serviram z opečenim kruhom.

5.

ČEŠKA VAMPOVA JUHA.

Sestavine: 4 dkg slanine ali 3 dkg masti, 2 žlici moke, paprika, majaron, čebula, česen, muškat, 30 dkg vampov, $\frac{1}{4}$ kg na kocke zrezanega krompirja, sesekljan peteršilj.

Na slanini ali na masti napravim prežganje, dodam dve žlici sesekljane čebule in strti česen. Začinim z žlico sladke paprike, majaronom in muškatom ter zalijem s kostno ali zelenjavno juho. Pozneje pridenem kuhane na rezance zrezane vampe in $\frac{1}{4}$ kg na kocke zrezanega krompirja ter kuham do mehkega.

6.

PRAŠKA KROMPIRJEVA JUHA.

Sestavine: 3 dkg masla, 2 žlici moke, $\frac{1}{2}$ kg krompirja, kostna juha ali voda, skodelica mleka, 10 dkg prekajene svinjine ali $\frac{1}{2}$ kranjske klobase.

Iz masti in moke napravim svetlo prežganje, kateremu pridenem v slani vodi kuham in pretlačen krompir in zalijem s kostno juho in skodelico mleka, ali če imam mleko, vsakega pol. Juhi pridenem na kocke zrezano kuhano svinjino ali $\frac{1}{2}$ kranjske klobase.

7.

JUHA IZ TELEČJE GLAVE.

Sestavine: Kos telečje glave, jušna zelenjava, 3 dkg masla, 4 dkg moke, sesekljana čebula in peteršilj, poper, gobice, opečene kruhove kocke.

Telečjo glavo skuham z jušno zelenjavo. Posebej napravim svetlo prežganje, pridenem sesekljana čebulo in peteršilj in zalijem z juho, v kateri se je kuhala glava. Meso odločim od kosti, zrežem na kocke in pridam juhi, ravno tako pest gobic, ki sem jih pražila na masti. Opoprām po okusu in serviram z opečenimi kruhovimi kockami.

8.

ORIJENTALSKA RIŽEVA JUHA.

Sestavine: 30 dkg jagnjetine, jušna zelenjava, cel poper, žafran.

Jagnjetino, katero poprej na malo masti hitro opečem, kuham z jušno zelenjavo in celim poprom. Ko je meso mehko, juho precedim, meso pokrito postavim na toplo. V juho zakuham 3 pesti riža, lahko pridenem tudi ščepec žafrana za lepšo barvo. Ko je riž kuhan, vlijem juho na zrezano jagnjetino in serviram.

9.

MINESTRONE ALLA MILANESE.

Sestavine: 2 pesti fižola, 3 krompirji, 3 korenčki, 3 tikvice (bučke), 1 čebula, 1 zelena, 6 paradižnikov, 30 dkg ne premastne svinjine, 5 dkg slanine, sesekljan peteršilj, 3 stroki česna, 3 lističi kadulje, 4 pesti riža, parmezan.

V lonec mrzle vode pristavim fižol, ki je bil preko noči namočen, na koščke zrezano korenje, zeleno, tikvice, paradižnik, čebulo in na primerne koščke zrezano svinjino. Vse to naj zavre. Medtem prepražim na sesekani slanini drobno sesekljan peteršilj, 3 stroke strtega česna in sesekljana kaduljo ter pridenem, da se kuha z ostalim. Ko je zelenjava že precej mehka, dodam še olupljeni, na koščke zrezani krompir in kuham do mehkega. Nazadnje zakuham 4 žlice riža in serviram s parmezanom.

10.

RIŽEVA JUHA Z DROBOVJEM.

Sestavine: Košček telečjega srca, pljuč in jeter, jušna zelenjava, 3 dkg masla, žlica sesekljanе čebule in peteršilja, poper, zelenjavna juha, 3 do 4 pesti riža.

Telečje drobovje skuham z jušno zelenjavo in kuhano zrežem na tanke rezance. Na maslu posebej prepražim sesekljanо čebulo in peteršilj, dodam fino zrezano drobovje, da se vse skupaj praži še nekoliko časa. Ko je zarumenelo, prilijem odcejeno juho, v katero naposled zakuham riž, ki naj vre na močnem ognju.

11.

ZAJČJA JUHA.

Sestavine: 30 dkg zajčjega mesa ali slabši kosi sprednjega dela, 3 dkg masla, $\frac{1}{2}$ čebule, 2 korena, $\frac{1}{4}$ zelene, 1 por, paradižnik ali mezga, 1 lovorjev list, vršiček timeza, par zrn popra, 2 do 3 pesti leče, poper.

Zajčje meso pražim na maslu z zrezano zelenjavo, tako dolgo, da zarumeni. Predno zalijem s kostno ali zelenjavno juho, potreseм še z dvema žlicama moke. Potem pridenem 2 do 3 pesti leče, začinim in kuham do mehkega. Kuhano meso poberem iz juhe, ki jo pretlačim, opopram in pridenem na majhne koščke zrezano meso. Na isti način napravim juho tudi iz druge divjačine.

12.

RIBJA JUHA I.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg ribe (še bolje različnih), 4 dkg masla, 1 sesekana čebula, 2 do 3 zelene paprike, 1 žlica sladke paprike, žlička paradižnikove mezge, 2 pesti riža, 3 žlice kisle smetane, 1 rumenjak.

Ribo zrežem na primerne koščke in nasolim. Na maslu opražim zrezano čebulo in zeleno papriko. Ko je svetlorumeno, dodam pol žlice sladke paprike (rdeče) in 1 žličko paradižnikove mezge. Vse zalijem z vodo, pridenem koščke rib in pustim, da se po malem kuha. Ko je riba kuhana, jo vzamem iz juhe. Juho precedim in v njej zakuham 2 pesti riža. Na koncu juho zgostim s par žlicami kisle smetane in rumenjakom.

13.

RIBJA JUHA II.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg ribe slabše vrste ali ribje glave in drugi ribji odmečki, jušna zelenjava, beli poper, 1 do 2 žlici kisa, 3 dkg masla, 4 dkg moke, sesekljana čebula, opečene kruhove kocke.

Ribo slabše vrste ali pa dobro očiščene glave in drugo kuham z jušno zelenjavo, belim poprom v $1\frac{1}{2}$ l vode, kateri pridenem malo kisa po okusu. Ko je vse mehko, stolčem ribo ali glave v možnarju in vse skupaj pretlačim. Iz masla in moke ter sesekljanе čebule napravim svetlo prežganje, ki ga zalijem s pretlačeno ribjo juho. Dobro prevrem in serviram z opečenimi kruhovimi kockami.

POSTNE JUHE

14.

PREŽGANKA.

Sestavine: 3 dkg masla ali masti, 5 dkg moke, zelenjavna juha ali voda, kumina, 1 jajce, opečene kruhove kocke.

Iz masla in moke napravim temno prežganje ter ga zalijem z zelenjavno juho ali vodo, pridenem kumino in dobro prevrem. V juho

zakuham stepeno jajce in serviram z opečenimi kruhovimi kockami ali ajdovimi žganci.

15.

KRUHOVA JUHA.

Sestavine: 3 dkg masla, žlica sesekljanе čebule in peteršilja, 3 kosi opečenega kruha, kostna ali zelenjavna juha, 1 safalada ali hrenovka.

Na maslu prepražim sesekljano čebulo, peteršilj in opečeni kruh. Zalijem z juho ali vodo, kuham do mehkega in pretlačim. Okus juhe izboljšam, če pridenem na kocke zrezano safalado ali hrenovko.

16.

MOČNIKOVA JUHA.

Sestavine: 1 jajce, $\frac{1}{4}$ l moke, 3 dkg masla, $1\frac{1}{4}$ l vode.

Iz jajca in moke napravim močnik. Polovico močnika skuham na vodi, polovico pa prepražim na maslu zlato rumeno, dodam juhi in še malo pokuham.

17.

ZDROBOVA JUHA.

Sestavine: 3 dkg masla, 3 žlice pšeničnega zdroba, žlička paradižnikove mezge, zelenjavna ali kostna juha, 1 rumenjaki.

Na maslu prepražim zdrob, da dobi svetlorjavo barvo, dodam žličko paradižnikove mezge in zalijem s kostno ali zelenjavno juho, v kateri skuham zdrob do mehkega. Juho legiram z 1 rumenjaki.

18.

JEČMENČKOVA JUHA Z ZELENJAVO.

Sestavine 15 dkg ječmenčka, kostna juha ali voda, 3 dkg masla, 2 do 3 stroki česna, 1 koren, zelena, koreninica peteršilja, 3 paradižniki ali mezga, poper, $\frac{1}{2}$ lovorjevega lista, 1 rumenjaki.

Dobro opran ječmenček zalijem s kostno juho ali vodo, dodam na maslu prepraženo na koščke zrezano zelenjavo, sol, poper in lovorjev list ter vse kuham do mehkega. Kuhano juho zagostim z rumenjaki.

19.

PARADIŽNIKOVA JUHA.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg paradižnikov, za oreh masla, 3 dkg masla, 5 dkg moke, sesekljana čebula, peteršilj, 2 pesti riža.

Na maslu prepražim paradižnike, ki jih zalijem z vodo in kuham do mehkega. Posebej napravim svetlo prežganje, s čebulo in peteršiljem dodam pretlačene paradižnike in potrebno vodo. V juho zakuham 2 pesti riža.

20.

PRETLAČENA FIŽOLOVA JUHA.

Sestavine: 30 dkg fižola, 3 dkg masla ali masti, 2 žlici moke, sesekljana čebula, peteršilj, česen, 2 žlici kisa, poper, lovorjev list, 2 pesti riža.

Fižol skuham do mehkega in ga pretlačim. Iz masla in moke napravim prežganje, dodam čebulo, peteršilj, česen, pretlačim fižol in zalijem s fižolovko. Na koncu dodam 2 žlici kisa, lovorjev list in malo popra. Juho zakuham z rižem ali drobnimi testeninami.

21.

KMEČKA JUHA.

Sestavine: 3 dkg masti, korenje, repa, koleraba, zelena, ohrovtova glavica, 30 dkg krompirja, 2 rezini črnega kruha, kostna ali zelenjavna juha.

Na masti prepražim na primerne koščke zrezano zelenjavo, zalijem z juho, pozneje pridenem na koščke zrezan krompir in kuham do mehkega. Juho zagostim s črnim kruhom, ki ga namočim v vreli juhi in žvrkljanega dolijem juhi, da se pokuha. Posebno okusna je ta juha, če kuham v njej malo prekajene svinjine.

22. AMERIKANSKA KROMPIRJEVA JUHA.

Sestavine: 3 dkg masla ali prekajene slanine, 1 zelena, 1 čebula, drobnjak, kostna juha, $\frac{1}{2}$ kg krompirja zrezanega na kocke, mleko ali smetana, sesekljan peteršilj, poper.

Na slanini ali masti prepražim na koščke zrezano zelenjavo, zalijem s kostno juho ali vodo in kuham. Pozneje pridenem na kocke zrezani krompir in ko je mehak, 1 skodelico mleka ali 2 žlici smetane, drobno sesekljan peteršilj in popra po okusu.

23. KROMPIRJEVA JUHA S POROM.

Sestavine: 3 dkg masla, 2 do 3 stebli pora, $\frac{1}{2}$ kg krompirja, $1\frac{1}{4}$ l vode, 2 žlici smetane, muškato.

Na maslu dušim drobno zrezan por, zalijem z vodo in prevrem. Pridenem olupljen, na kocke zrezani krompir, začinim z muškatom, pridam kislo smetano in sesekljan drobnjak.

24. KMEČKA KROMPIRJEVA JUHA.

Sestavine: 3 dkg masti, $\frac{1}{2}$ kg pretlačenega krompirja, 2 žlici moke, sesekljana čebula, peteršilj, strok česna, poper, 3 pesti testenin.

Na svetlem prežganju prepražim čebulo, peteršilj, česen in pridam kuhan pretlačen krompir s krompirjevko ter začinim s poprom in muškatom. V juho zakuham na drobno zlomljene špagete ali makarone.

25. GOBOVA JUHA S KROMPIRJEM.

Sestavine: 2 dkg masla, 4 dkg moke, $\frac{1}{2}$ kg na kocke zrezanega krompirja, 2 pesti gobic, peteršilj, česen, poper 2 žlici kisa.

Prežganje zalijem s kostno ali zelenjavno juho, pridenem na kocke zrezan krompir in gobice, ki sem jih poprej dušila na malo masla s strtim česnom in peteršiljem. Juho opopram in okisam po okusu.

26. ZELENJAVNA JUHA.

Sestavine: 3 dkg masla, 2 žlici moke, vseh vrst zelenjava, 2 krompirja, kostna juha ali voda, poper, opečene kruhove kocke.

Na maslu prepražim na koščke zrezano zelenjavo kot: čebulo, peteršilj, korenje, kolerabico, cvetačo, ohrovt, krompir itd. Ko se sok izduši, potresem zelenjavo z moko, ki jo tudi še malo pražim in zalijem s kostno juho. Ko je zelenjava mehka, jo pretlačim, odišavam in serviram z opečenimi kruhovimi kockami.

27. ŠPINAČNA JUHA.

Sestavine: 3 krompirji, korenje, peteršiljeva koreninica, čebula, 2 stroka česna, 3 dkg masla, $\frac{1}{4}$ kg surove špinače, dišave.

O olupljen krompir in zelenjavo zrežem in kuham do mehkega, nakar pretlačim. Medtem zrežem očiščeno špinačo na rezance in jo dušim na maslu v lastnem soku. Ko je mehka, jo pridenem juhi in opopram. Juha je okusnejša, če ji prilijem malo mleka ali malo kisle smetane.

28.

OHROVTOVA JUHA.

Sestavine: 3 dkg masla, 1 glavica ohrovta, $\frac{1}{2}$ sesekljane čebule, česen, peteršilj, 5 dkg moke, na kocke zrezan krompir, hrenovka.

Na maslu dušim na rezance zrezan ohrovt, čebulo, česen in peteršilj, dokler se ves sok izpari. Potem posujem z moko, še malo prepražim ter zalijem s kostno juho. Ko je ohrovt kuhan, pridam na kocke zrezan kuhan krompir in na lističe zrezano hrenovko.

29.

ČEBULNA JUHA.

Sestavine: 3 dkg masti, $\frac{1}{4}$ kg sesekljane čebule, 3 dkg moke, poper, voda, opečene kruhove kocke ali na kocke zrezan krompir.

Čebulo zarumenim, pridenem moko in ko je oprazena, zalijem z vodo in opopram. Juhi pridenem na kocke zrezan krompir ali pa serviram z opečeni kruhovimi kockami.

30.

KORENOVA JUHA S KROMPIRJEM.

Sestavine: 3 dkg masla, 1 žlica sesekljane čebule in peteršilja, 3 nastrgani koreni, voda ali zelenjavna juha, 4 na kocke zrezani krompirji, drobnjak, sir.

Na masti prepražim čebulo, peteršilj in nastrgano korenje, zalijem z vodo ali zelenjavno juho ter pridenem na kocke zrezani krompir. Ko je kuhano, lahko zagostim z 1 ali 2 žlicama prežganja, dodam drobnjak ali malo sira.

31.

POMLADANSKA JUHA.

Sestavine: 2 dkg masla, $\frac{1}{2}$ čebule, zelen peteršilj, koprive, špinaca, kislica, regrat, krebujica, par listov solate itd., kostna juha, 2 dkg masla, 4 dkg moke, 3 žlice smetane, poper.

Na maslu prepražim sesekljano čebulo in peteršilj, pozneje pridenem še druga zelišča in jih dušim do mehkega. Posebej napravim prežganje, zalijem s kostno juho, pridam pretlačena zelišča in dobro prekuham. Pred serviranjem juho opopram in dodam kisle smetane.

32.

VIPAVSKA JUHA.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg fižola, $\frac{1}{4}$ kg kislega zelja, 3 žlice olja, 2 žlici moke, žlica sesekljane čebule, 2 stroka česna.

Fižol skuham do mehkega in ga pretlačim. Posebej kuhano kislo zelje zmešam s fižolom in fižolovko in dolijem potrebne vode. Razbelim olje, na katerem zarumenim moko, čebulo in česen in s tem zabelim juho, ki naj še dobro prevre.

33.

GRAHOVA JUHA.

Sestavine: 30 dkg suhega graha, 3 dkg masla, 4 dkg moke, žlica sesekljane čebule in peteršilja, kostna ali zelenjavna juha, $\frac{1}{2}$ kranjske klobase ali 1 hrenovka.

Iz masla, moke, čebule in peteršilja napravim svetlo prežganje, kateremu pridenem kuhan in pretlačen grah in zalijem s kostno juho. Juho opopram in dodam na koščke zrezano klobaso, safalado ali hrenovko.

34.

SIROVA JUHA.

Sestavine: 2 dkg masla, 3 dkg moke, kostna juha ali voda, 4 žlice nastrganega sira ali parmezana, testenine.

Iz masla in moke naredim svetlorjavo prežganje, ki ga zalijem v kostno juho ali vodo. Vre naj pol ure, potem pridenem nastrgan sir. Na juho zakuham drobne testenine ali vlivance.

35. ZELENA RIŽEVA JUHA.

Sestavine: 3 dkg masla ali olja, 1 sesekana čebula, sesekljan peteršilj in druga aromatična zelišča, sesekljana špinača, paradižnik ali mezga, $\frac{1}{8}$ kg zelenega graha, kostna juha ali voda, 3 pesti riža.

Na maslu ali olju prepražim čebulo, peteršilj, sesekljana aromatična zelišča, pozneje dodam še špinačo, paradižnik in mlad grah. Ko je vse prepraženo, zalijem z $1\frac{1}{4}$ l vode, kuham do mehkega, nazadnje zakuham riž. Juho serviram z ali brez parmezana.

III. Mesne jedi

GOVEDINA

36. DUŠENA GOVEDINA.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg govedine, 2 dkg masti, jušna zelenjava, paradižnik ali mezga, 1 kozarec vina.

Kos govedine (najbolje križ ali pleče) potolčem z lesenim kladivom in osolim. Na razbeljeni masti malo prepražim na koščke zrezano jušno zelenjavo, dodam paradižnik, položim na to meso in ga malo opečem od vseh strani; nato pokrito dušim do mehkega. Meso večkrat obrnem in oblivam z vodo, vinom in sokom. Ko je meso mehko, ga zrežem na rezine in oblijem s pretlačeno omako, ki jo lahko zagostim z žlico prežganja.

37. GOVEJI ZREZKI V PIKANTNI OMAKI.

Sestavine: 40 dkg mesa (stegna), 3 dkg masti, 1 žlica moke, 1 žlica sesekljane čebule, 1 žlica kaper, 2 sardeli, 1 kisla kumarica, juha ali voda.

Meso narežem na 4 enake zrezke, jih potolčem, vsakega posujem na eni strani z moko in hitro opečem od obeh strani na razbeljeni masti. Zrezke postavim na toplo, na ostali masti pa prepražim sesekljan čebulo in ko zarumeni, še sesekljane kapre, sardele in kumarice. Zalijem z zajemalko vode ali juhe. V tej omaki dušim pokrite zrezke do mehkega; po potrebi dodam še malo vode.

38. GOVEDINA NA NAČIN DIVJAČINE.

Sestavine: Kvaša: $\frac{1}{2}$ l vode, $\frac{1}{4}$ l kisa, 1 čebula, 2 stroka česna, koreninica peteršilja, korenje, cel poper, 3 klinčki, 2 lovorjeva lista, vršiček timeza, $\frac{1}{2}$ kg govedine (križ), 2 dkg masti, poper, 2 žlici moke.

Meso polijem z mrzlo kvašo in ga pustim v njej 2 do 3 dni. Nato ga vzamem iz kvaše, nasolim, opopram in dam na razbeljeno mast z vso zelenjavo iz kvaše in pečem $\frac{3}{4}$ ure; medtem meso vedno oblivam s kvašo. Ko je pečeno, ga zrežem na rezine. Zelenjavo potreseš z moko, malo prepražim, zalijem z vodo ali juho, pretlačim in dodam po možnosti 2

žlici kisle smetane in žličko gorčice. Vse prevrem in polijem po zrezani pečenki.

39.

GOVEJI GULJAŽ.

Sestavine: 40 dkg mesa, 3 dkg masti, 40 dkg sesekljane čebule, 2 stroka česna, malo kumine, 1 žlica sladke paprike, 1 žlica kisa, 1 žlica paradižnikove mezge, 1 žlica moke, voda ali juha.

Čebulo lepo rumeno prepražim na masti, pridenem na primerne koščke zrezano meso, česen in kumino ter pražim še nekaj časa. Nato pokapam s kisom, pridam papriko in paradižnik, zalijem z nekoliko vode in dušim pokrito, dokler se voda ne izpari. Nato potresem meso z moko, prepražim in zalijem s potrebno vodo ali govejo juho ter pustim vreti, da je meso popolnoma mehko.

40.

SEKANICA IZ KUHANE GOVEDINE.

Sestavine: 40 dkg zmlete kuhane govedine, 3 dkg masla, skodelica mleka, 2 žlici moke, muškati, poper, 2 rumenjaka, sneg 2 beljakov.

Iz masla, mleka in moke skuham bešamel, kateremu pridam zmleto govedino, primešam 2 rumenjaka — odišavam — in naposled še sneg 2 beljakov. Zmes pečem v podolgovatem, ozkem pekaču. Pečeno sekanico zrežem na rezine in serviram s paradižnikovo omako ali srbsko solato. Sekanico lahko tudi kuham v sopari.

41.

POLPETI.

Sestavine: 40 dkg kuhane govedine (tudi drugih mesnih ostankov), 2 dkg masti ali slanine, 1 žlica sesekljane čebule in peteršilja, 1 strok strtega česna, 1 kos namočenega ožetega kruha, 1 jajce, poper, ščep majarona, 2 do 3 žlice mleka.

Postopek je isti kot pri mesnih hlebčkih.

42.

MESNI HLEBČKI.

Sestavine: 40 dkg zmlete sveže govedine, 1 rezina namočenega kruha, 1 oreh masti; 1 žlica sesekljane čebule, peteršilj, strt česen, 1 jajce, poper.

Meso zmeljem na mesnem stroju. Na masti pražim čebulo, pridam dobro ožet kruh, peteršilj in česen. Temu praženju dodam zmleto meso, 1 jajce, soli in popra in vse dobro premešam. Iz te zmesi napravim 4 hlebčke, ki jih potresem z moko in opečem na razbeljeni masti. Mesto kruha lahko uporabim 3 žlice na pol kuhanega odcejenega riža.

43.

LAŠKA PEČENKA. (Stufato.)

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg govejega križa ali stegna, 2—3 dkg masti ali prekajene slanine, 1 sesekljane čebula, 2 nastrgana korenja, 2 stroka strtega česna, 4 očiščeni paradižniki ali 3 žlice mezge, poper, 1 kozarec črnega vina, 40 dkg makaronov, parmezan.

Na razbeljeni masti na hitro opečem meso od vseh strani, potem pridenem čebulo, korenje in česen in ko se to prepraži, še paradižnik, zalijem z vinom, po potrebi tudi malo vode. V tem dušim meso do mehkega (1—1 $\frac{1}{4}$ ure). Posebej skuham makarone, kuhane odcedim, jih oblijem z omako, potresem z nastrganim parmezanom. Makarone obložim z mesom, rezanim na rezine.

44.

LOVSKA PEČENKA.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg govedine, $\frac{1}{4}$ kg svinjine ali $\frac{1}{2}$ kg same govedine, 1 kos namočenega kruha, 1 do 2 dkg masti, 1 mala sesekljana čebula, peteršilj, poper, 1 jajce, 2 dkg masti za pečenje, jušna zelenjava, lovorjev list, timez, celi poper, lžlica moke, 2 žlici kisle smetane.

Na masti prepraženo čebulo in peteršilj pridam zmletemu mesu z dobro ožetim kruhom, poprom in jajcem, osolim in vse dobro premešam. Iz te zmesi naredim štruco, ki jo dobro povaljam v moki ter jo pečem na masti, dodam na koščke zrezano jušno zelenjavo, lovor, timez in celi poper. Med pečenjem oblijem z vodo. Ko je pečenka gotova, potresem zelenjavo z moko, prepražim, zalijem z malo vode ali juhe, dodam 2 žlici smetane, prevrem in oblijem pečenko, ki sem jo zrezala na rezine.

45.

MESO Z ZELENIH STROČJIM FIŽOLOM.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg govejega ali koštrunovega mesa, žlica masti, par paradižnikov, paprika, sol, $\frac{1}{4}$ kg stročjega fižola.

V kozo daj meso zrezano kot za golaž, žlico masti, paradižnike, malo paprike, sol in pokrito duši, da se meso zmehča. Potem dolij par žlic vode, vzemi paradižnike ven, pretlači jih ter jih zopet dodaj mesu. Posebej kuhaj fižol (ne premehko), odcedi ga ter dodaj mesu. Vse skupaj še nekaj minut duši.

TELETINA

46.

DOMINIKANSKO TELEČJE STEGNO.

Sestavine: 60 dkg telečjega stegna, 2 kislí kumarici, 1 korenček, (slanina), 3 dkg masti, žlica sesekljané čebule, 1 žlica moke, kozarec vina, malo dušenih gobíc.

Telečje stegno pretaknem s kislími kumaricami, korenčkom in po možnosti s slanino. Na razbeljeni masti ga oprážim od vseh strani, nakar pridenem sesekljano čebulo, da še ta nekoliko zarumeni. Nato oblijem meso z juho in belim vinom ter dušim pokrito do mehkega, da se sok izpari. Mast potresem z moko, zalijem, dodam na maslu dušenih gobíc, prevrem in s to omako oblijem na rezine zrezano pečenko.

47.

ZVITO TELEČJE STEGNO.

Sestavine: 50 dkg telečjega stegna ali pleča, mast za pečenje, 3 dkg masla, 1 rumenjaki, 1 košček namočenega kruha, pest na maslu dušenih gobíc, poper.

Telečjemu stegnu porežem kožico ter ga prerežem in potolčem tako, da dóbi obliko malo debelejšega velikega zrezka. Osolim, namažem s sledečim nadevom, zvijem, prevežem z vrvico in pečem na masti kot druge pečenke. — Nadev: Maslo umešam s celim jajcem, pridenem ožet kruh, na maslu dušenih gobíc, opopram in vse dobro premešam.

48.

TELEČJA OBARA.

Sestavine: 40 dkg pleča ali vratu, 3 dkg masti, 1 žlica moke, juha ali voda, $\frac{1}{2}$ kozarca belega vina, 1 košček limonine lupinice, vršček majarona, muškátov cvet.

Meso zrezano na primerne koščke opražim na masti, dodam moko in ko je ta tudi malo prepražena, zalijem z juho ali vodo in belim vinom. Odišavim z limonino lupinico, muškatovim cvetom in vršičkom majarona. K obari dam dušen riž ali krompir v kosih.

49. TELEČJA OBARA Z ZELENJAVO.

Sestavine: 40 dkg telečjega plečeta ali vratu, 3 dkg masti, jušna zelenjava (zrezana), 2 žlici moke, 1 manjša cvetača, 2 na kocke zrezana korenja, $\frac{1}{2}$ l graha, limonova lupinica.

Telečje meso zrežem na primerne koščke in prepražim na masti z zrezano jušno zelenjavo. Ko je prepraženo, dodam 2 žlici moke, zarumenim in zalijem z vodo ali juho ter kuham do mehkega. Ko sta meso in zelenjava mehka, odberem meso in pretlačim omako. Na koncu dodam omaki kuhano cvetačo (razdeljeno na cvetke), kuhano, na kocke zrezano korenje in grah. Po okusu dam v omako pokuhati malo limonove lupinice.

50. TELEČJE NOGE.

Sestavine: 4 telečje noge, jušna zelenjava, lovorov list, 2 žlici masti in 3 žlice moke, pol limone (sok), malo vina in octa.

Nasekane telečje noge kuhaš 1—1½ ure v slani vodi, kateri si dodala jušno zelenjavo in lovorjev list. Napravi z mastjo in moko svetlo prežganje, katero zaliješ z juho in dodaš malo vina ali octa, citronovo lupino in soka ter pustiš dobro prevreti. Ko so telečje noge že mehke, jih dodaj omaki in kuhaj še nekaj časa.

51. TELEČJI PAPRIKAŠ.

Sestavine: 40 dkg telečjega pleča, vratu ali prs, 2 dkg masti, 30 dkg sesekljane čebule, 1 žlica sladke paprike, 1 žlica paradižnika, 1 žlica moke, 2 žlici kisle smetane ali zajemalka mleka.

Na masti opražim čebulo, pridam na koščke zrezano meso, papriko, paradižnik, moko, vse prepražim in zalijem s potrebno vodo. Ko je meso mehko, dodam kisló smetano ali mleko, prevrem in serviram z žličniki, špageti, ajdovimi žganci ali slično.

52. PLJUČKA V OMAKI.

Sestavine: 40 dkg telečjih pljuč, jušna zelenjava, lovorjev list, cel poper, voda, 3 dkg masti, 4 dkg moke, sesekljana čebula, peteršilj, 1 žlica paradižnikove mezge, poper, limonova lupinica, 1 žlica kisa ali limoninega soka.

Pljučka skuham v vodi z jušno zelenjavo, lovorjevim listom in celim poprom do mehkega ter ohlajena zrežem na rezance. Na masti napravim prežganje, dodam čebulo, peteršilj, nazadnje paradižnik, pljučka ter zalijem z juho, v kateri so se kuhala pljučka. Odišavim s poprom, limonovo lupinico, okisam in pustim še nekaj časa vreti.

53. VAMPI ALI TRIPE NA LAŠKI NAČIN.

Sestavine: ½ kg kuhanih vampov, 2 žlici olja ali žlico masti, 1 sesekljana čebula, peteršilj, 3 stroki strtega česna, 1 žlica moke, 1 žlica drobtin, 3—4 paradižniki ali 2 žlici paradižnikove konzerve, poper ali paprika, parmezan.

Na olju prepražim čebulo, peteršilj, česenj, moko in drobtine, da postane svetlorumeno, potem pridenem na rezance zrezane vampe, očiščene

paradižnike ali 2 žlici mezge, opopram in pražim še nekaj časa. Nato zalijem z juho ali vodo in dušim še 10 minut. Pred serviranjem potresem z nastrganim parmezanom.

54. SESEKLJANA PLJUČA.

Sestavine: Mast, čebula, peteršilj, drobtine, pljuča, poper, 1 rumenjaki ali žlica kisle smetane.

Zarumeni na masti čebulo, peteršilj, drobtine, prideni kuhana, drobno sesekljana pljuča, osoli, popraj, pridaj rumenjaki ali žlico kisle smetane. Popražena stresi v skledo, obloži z rezanci ali praženim krompirjem.

SVINJINA

55. SVINJSKO MESO S KISLIM ZELJEM.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg mastnega svinjskega mesa, 1 l kislega zelja, pol čebule, poper, sol, žlica masti.

Duši v kozi žlico masti, na kocke zrezano meso, na koščke zrezano čebulo in žlico vode; ko je skoraj mehko, dodaj poper, sol in kuhano kislo zelje. Ko vse skupaj nekaj časa vre, daj s krompirjevimi kosi na mizo.

56. SVINJSKO MESO Z MAKARONI.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg svinjskega mesa, žlico masti, 35 dkg makaronov, čebula, poper, par žlic pretlačenih paradižnikov.

Meso zrezi na drobne koščke, daj v kozo obenem z mastjo, drobno zrezano čebulo, pokrij in praži, da se zmehča in zarumeni. Potresi meso z moko, zalij s $\frac{1}{2}$ l juhe ali vode, pridaj paradižnik, poper in kuhaj $\frac{1}{4}$ ure. Posebej kuhaj poparjene makarone, odcedi, polij z mrzlo vodo, pridaj mesu. Zraven daj parmezan.

57. SZEKELY GOLJAŠ.

Sestavine: 40 dkg svinjine, za oreh masti, 2 žlici sesekljane čebule, 1 žlico sladke paprike, $\frac{1}{2}$ kg kislega zelja, 1 žlica paradižnikove mezge, 1 žlica prežganja.

Čebulo in na koščke zrezano meso prepražim na masti, dodam papriko, paradižnik, kislo zelje, potrebno vodo in dušim do mehkega. Proti koncu dodam žlico prežganja in dobro prevrem. Poleg dam krompir v kosih, kruhove cmoke itd.

JAGNJETINA

58. DUŠEN KOŠTRUN Z OHROVTOM.

Sestavine: 50 dkg koštrunovega stegna ali zarebernic, 3 dkg masti, 1 sesekljana čebula, peteršilj, 2 stroka strtega česna, 4 male ohrovtove glavice.

Koštrunovo stegno na hitro opečem od vseh strani, nato pridenem sesekljana čebulo, da malo zarumeni, potem peteršilj in strt česen, zalijem in pokrito dušim. Ko je meso že precej mehko, dodam na pol prerezanih ohrovtovih glav in dušim še toliko časa, da se še ohrovt zmehča.

59.

TRŽIŠKA BRŽOLA.

Sestavine: 4 koštrunove bržole, 1 žlica masti, 1 čebula, par zrn popra in brinjevih jagod, 3 stroke česna, vršiček šetraja, zajemalka vode, 10 do 12 drobnih krompirjev.

Bržole potolčem in posolim. V kozici prepražim na masti zrezano čebulo, nakar pridenem bržole, dišave in vodo ter dušim pokrito in večkrat premešam. Ko je meso že skoraj mehko, dodam olupljen krompir, da se z bržolami vred speče. Bržole zložim na krožnik, okrog pa krompir.

60.

KOŠTRUN V SLADKI REPI.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg koštruna, $\frac{3}{4}$ l vode, 3—4 repe, 1 žlička kumine, 3—4 krompirje, 1 žlica prežganja.

Poparjenega koštruna denem v lonec, osolim, zalijem in zavrem. Nato pridenem repo, zrezano na rezine, kumino in kuham. Ko je repa že napol mehka, pridenem zrezan krompir in slednjič še žlico prežganja. Repo in krompir stresem v skledo, zrezano meso pa zložim po vrhu.

61.

KOŠTRUN V SLADKEM ZELJU.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg koštruna, $\frac{3}{4}$ l vode, cel poper, kumina, 1 zeljnata glava, 4—5 krompirjev.

Poparjeno koštrunovo meso zalijem z vodo, pridam cel poper in kumino. Ko nekaj časa vre, dodam sladko zelje in ko je vse to napol kuhano, še zrezan krompir in kuham do mehkega. Meso zrežem na rezine in dam okrog zelja in krompirja.

62.

KOŠTRUNOVA OBARA.

Sestavine: 40 dkg koštrunovega mesa (pleče), 3 dkg masti, $\frac{1}{2}$ kozarca belega vina, 1 žlica moke, 1 cela čebula, 1 koren, 2 stroke česna, korenico peteršilja, vršiček šetraja, $\frac{1}{2}$ žlice paradižnikove mezge.

Meso zrežem na primerne koščke, ki jih na masti malo opražim in polijem z vinom. Ko je vino povrelo, potresem meso z moko, prepražim še malo in zalijem s potrebno vodo. Obari pridenem čebulo, koren, česen, peteršilj, šetraj in paradižnik. Ko je meso kuhano, ga dam v skledo s precejeno obaro.

KUNČJE MESO

63.

KUNEC V PARADIŽNIKOVI OMAKI.

Sestavine: 1 mlad kunec, 1 žlica masti, 1 sesekljana čebula, 3 žlice paradižnikove mezge, timez, kadulja, 1 žlica sesekljanega peteršilja, 1 kozarec belega vina, sesekljana kunčja jetra.

Na koščke zrezanega kunca prepražim na masti s čebulo, da lepo zarumeni. Posebej napravim omako iz paradižnika, timeza, kadulje, peteršilja, zalijem s kozarcem vina in malo vode ter pridam še sesekljana jetra. To omako polijem po kuncu in dušim pokrito do mehkega.

64.

KUNEC V ZELENJAVI.

Sestavine: 1 mlad kunec, 1 žlica masti, 2 žlici moke, 3 na kocke zrezani koreni, 4 očiščeni paradižniki, pest šalotk, $\frac{1}{2}$ l graha.

Na primerne koščke zrezanega kunca zarumenim na masti in potem potreseš z moko. Ko je moka malo oprazena, zalijem s potrebno vodo, dodam korenje, paradižnike, šalotko, grah, vse skupaj dušim do mehkega, voda se mora skoraj popolnoma izpariti.

65.

KUNČJA OBARA.

Pripravi prav tako kot telečjo obaro (glej recept št. 49).

66.

KUNČJI PAPRIKAŠ.

Postopek je isti kot pri telečjem paprikašu (glej recept št. 51).

RIBE

67.

BAKALA Z RIŽEM.

Sestavine: 4—5 žlic olja, polenovka (namočena), 1 sesekljana čebula, 3—4 paradižniki ali mezga, 2 žlici sesekljanega peteršilja, 30 dkg riža.

Na olju prepražim lepo rumeno čebulo in dodam očiščeno na koščke zrezano polenovko ter pražim še nekaj časa. Potem dodam paradižnike in peteršilj in dušim pokrito do mehkega. Ko je polenovka mehka in voda izparela, primešam v slani vodi kuhan in odcejen riž.

68.

POLENOVKA NA LAŠKI NAČIN.

Sestavine: 1 kg polenovke, $\frac{3}{4}$ kg krompirja, 4 stroki česna, zelen peteršilj, poper, sol, $\frac{1}{8}$ l olja.

Namočeno polenovko skuhaj in očisti. Olupi krompir, operi in nareži na listke v kozo plast krompirja, nanjo daj plast polenovke, to delaj izmenoma, dokler imaš polenovko. Med plasti daj drobno zrezan česen, zelen peteršilj, poper in soli. Na vrh nalij olje in $\frac{1}{4}$ l mrzle vode. Pokrij, postavi v pečico ter duši 1 uro. Premešaj samo enkrat. Dobra je s kislim zeljem.

69.

DIVJI BRODET S PARADIŽNIKOM.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg osnažene ribe (morske), 2 žlici olja, drobno zrezan peteršilj, česen, čebula, 2 žlici pretlačenih paradižnikov.

Ko se olje razbeli, daj nanj na koščke razrezano ribo. Ko riba zarumeni, jo poberi na krožnik, v olje pa daj drobno zrezan peteršilj, česen, čebulo, pretlačene paradižnike, katere zmešaj s 4 žlicami gorke vode, sol. Ko vse zavre, dodaj ribo ter jo pusti vreti še $\frac{1}{4}$ ure. Stresi v skledo in obloži s polento, rižem ali makaroni.

IV. Enolončnice z mesom

70.

ARABSKI MAKARONI.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg makaronov, $\frac{1}{4}$ kg govejega mesa, poper, žlica masti, čebula, 2 srednje debela paradižnika, parmezenski sir, žlica kisle smetane.

Kuhaj poparjene makarone v slani vodi, stresi na rešeto, da odtečejo. Meso zreži na male koščke, deni v kozo, soli, popraj, pridaj žlico masti, nekaj koščkov čebule, nekaj žlic vode, pokrij in duši, da se zmehča. Posebej kuhaj paradižnike v $\frac{1}{4}$ l vode ter jih kuhane z vodo vred pretlači. V kozo naloži makarone, polovico mesa, zopet makarone, katere potresi s parmezanom, nato meso in končno ostale makarone, potresi s parmezanom, pridaj pretlačene paradižnike in kislo smetano ter postavi za 10 minut v pečico.

71.

MAKARONOVO MESO.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg govedine, 2 dkg masti, 2 sesekljeni čebuli, 2 stroka strtega česna, $\frac{1}{2}$ žlice sladke paprike, 2 žlici paradižnikove mezge, 40 dkg testenin.

Sesekljano čebulo prepražim na masti, pridenem na majhne koščke zrezano meso, česen, papriko in paradižnik, zalijem z malo juhe ali vode in dušim do mehkega. Posebej skuham makarone ali druge testenine, jih odcedim, oblijem z omako in dobro premešam.

72.

BEŽIGRAJSKI LONEC.

Sestavine: 25 dkg mastne govedine, 25 dkg koštruna, $\frac{1}{2}$ zeljnate glave, $\frac{1}{2}$ ohrovtove glave, 3 krompirji, 3 zelene paprike, 3 paradižniki, 1 čebula, 4 stroki česna, poper, $\frac{1}{4}$ l vina.

Oprano meso zrežem na primerne koščke, čebulo, zelje, ohrovt, paradižnik, papriko pa na široke rezance. V primeren lonec naložim najprej plast zelenjave, nato meso, osolim, opopram sproti in potresem s strtim česnom. Slednjič oblijem z vinom in malo vode, zavežem lonec s pergamentnim papirjem in pokrijem s pokrovko. Jed naj na štedilniku zavre, nato pa naj se duši v pečici 2 uri.

73.

KROMPIRJEVA MUSAKA.

Sestavine: $1\frac{1}{2}$ kg krompirja, 25 dkg zmlete govedine, 2 dkg masti, 2 žlici sesekljane čebule, peteršilj, strok strtega česna, $\frac{1}{2}$ žlice paprike, pest drobtinic, 3 jajca, $\frac{1}{10}$ l mleka.

Krompir olupim in zrežem na tanke listke. Preje pa prepražim na masti čebulo, peteršilj, česen in zmleto meso. Dodam papriko, drobtinice in 1 jajce ter vse dobro premešam. Potem polagam na pomazano pekačo plast krompirja, nato plast zmlatega mesa; to ponovim dvakrat tako, da je na vrhu krompir. Vse skupaj polijem s $\frac{3}{10}$ l mleka, v katero žvrkljam 2 jajci in pečem 1 uro v pečici.

74.

DJUVEČE.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg sveže svinjine, 6 dkg masti, 30 dkg čebule, 20 dkg riža, 3 krompirji, 4—5 paradižnikov, 4 zelene paprike, 2 melancani ali malo ohrovta, zelen peteršilj, $\frac{1}{4}$ l vode.

Svinjino zrežem na primerne koščke. Posebej prepražim na masti na liste zrezano čebulo in z mesom pražim 10 minut. Nato položim na po-

mazano pekačo nekoliko riža in čebule, potem na lističe zrezan surov krompir, meso, paradižnik (zrezan), očiščeno zrezano papriko, ohrovt in melancane. To ponavljam toliko časa, dokler vsega ne porabim. Sproti osolim in zalijem končno z vodo toliko, da je jed namočena. Dušim počasi v pečici 2 uri.

75.

FIŽOLOV GULJAŽ.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg mastne govedine ali drugega mesa, pol litra fižola (fižolice), 2 čebuli, 2 dkg masti, žlico sladke paprike, malo kumne in česna, 10 dkg sesekljanе slanine ali drobno narezana klobasa.

Kuhaj pol litra namočenega fižola, posebej praži 2 veliki čebuli na masti, dodaj 1 žlico sladke paprike, ki jo zaliješ s 3 žlicami mrzle vode, malo kumne in česna, slično kakor za guljaž, dodaj zrezano meso in duši 20 minut. Ko je fižol že skoro kuhan, ga s fižolovko vred dodaj dušenemu mesu in vse dobro premešaj, potem ko si dodala še 10 dkg sesekane slanine ali eno drobno narezano klobaso. Postavi kozico v pečico, kjer naj ostane v miru, dokler fižol ni popolnoma mehak.

76.

BUČNI GULJAŽ.

Sestavine: 25 dkg mastne govedine ali svinjine, $\frac{1}{2}$ kg krompirja, $\frac{3}{4}$ kg olupljenih buč, 1 žlica sladke paprike, malo kumna in česna.

Praži 2 večji čebuli na masti, dodaj žlico sladke paprike, ki jo zaliješ s 3 žlicami mrzle vode, malo kumne in česna, kakor za guljaž. Dodaj zrezano meso in duši 20 minut. Potem dodaj $\frac{1}{2}$ kg na kocke zrezanega krompirja in $\frac{3}{4}$ kg naribanih buč, prilij $\frac{3}{4}$ l vode ali zelenjavne juhe in duši pol ure. Da bolj izda, lahko dodaš še 10 dkg posebej skuhanih testenin.

77.

NADEVANA PAPRIKA.

Sestavine: 4 paprike, za oreh masti, 20 dkg zmlete svinjine ali govedine, sesekljana čebula, zeleni peteršilj, 1 jajce, poper, 2 pesti napol kuhanega riža. Omaka: 2 dkg masti, 1 zrezana čebula, zelen peteršilj, 3—4 paradižniki, 1 žlica prežganja.

Na masti prepražim čebulo, peteršilj in meso. Dodam riž, jajce, poper in vse dobro premešam. S tem nadevom napolnim očiščene paprike. Na masti prepražim čebulo, peteršilj, 3—4 paradižnike, zalijem, dodam prežganje, kuham nekaj časa in potem pretlačim. V tej omaki kuham paprike do mehkega.

78.

SARMA.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg zmletega svinjskega ali govejega mesa, 2 dkg masti, žlica sesekljanе čebule, peteršilj, 1 strok strtega česna, 1 skodelico napol kuhanega riža, poper, 1 jajce, zeljnati listi za zavijanje, $\frac{1}{2}$ kg kislega zelja, 1 žlica masti, 3 žlice sesekljanе čebule, 2 žlici moke, 1 žlica paradižnikove mezge, $\frac{1}{2}$ žlice sladke paprike.

Zmletemu mesu pridenem na masti oprazeno čebulo, peteršilj, česen, riž, jajce, poper ter vse dobro premešam. Iz te zmesi naredim za prst debele klobasice, ki jih zavijem v list kislega ali poparjenega svežega zelja. Medtem prepražim na masti sesekljano čebulo in moko, dodam paprike in paradižnik. Vse to pridam kislemu zelju, na katero položim klobasice, dolijem malo vode in pokrito dušim do mehkega.

79.**ZELJNATA KLOBASA Z RIŽEM.**

Sestavine: Srednje velika zeljnata glava, $\frac{1}{8}$ l riža, 1 jajce, 1 žlica kisle smetane, sol, poper, pest drobno zrezanega kuhanega svinjskega mesa.

Zelje skuhaj v slani vodi napol mehko, polij z mrzlo vodo, odcedi, razdeli liste ter malo izreži steblo. V malo masla zarumeni nekaj čebule, stresi vanj riž ter ga skuhaj, a ne premehko. Ohlajenemu dodaj jajce, kislo smetano, svinjsko meso in poper. Potem namaži s tem nadevom zeljnate liste, zvij jih v klobaso, položi jih v namazano kozo ter jih $\frac{1}{4}$ ure peci.

80.**JEČMENOV GULJAŽ.**

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg mastnega svinjskega mesa, $\frac{1}{4}$ l fižola, $\frac{1}{4}$ l debelega ječmenčka, čebula, mast, paprika, kumna.

Prejšnji večer namočen fižol prevri, odlij vodo, nanovo zalij z $1\frac{3}{4}$ l vode, osoli in kuhaj $\frac{1}{2}$ ure. V kozo daj žlico masti, na koščke zrezanega mesa, drobno zrezano čebulo in duši, da malo zarumeni; nato dodaj v vroči vodi oprani ješprenj, sol, papriko, kumno in ko vse zarumeni, fižol s fižolovko vred, kuhaj še 2 uri.

81.**ZDRAVILNI JEČMENČEK.**

Sestavine: $\frac{1}{4}$ litra ječmenčka ali kaše, ena velika čebula, $\frac{1}{4}$ kg zreznega telečjega ali svinjskega mesa, 2 dkg masti, 1 žlica sladke paprike, 3 paradižniki, tri zelene paprike, 2 kolerabi, $\frac{1}{2}$ kg zelenega fižola, 3 olupljeni krompirji, 1 glava ohrovta, $\frac{1}{4}$ litra graha, 4 korenčki, nekaj zelene in pora, žlica drobno zrezanega peteršilja.

Ječmenček ali kašo, ki si ga prej namočila, duši do mehkega. Posebej praži 1 veliko čebulo na masti in dodaj $\frac{1}{4}$ kg telečjega ali svinjskega mesa, zrezanega na precej drobne kose. Čez nekaj časa primešaj žlico sladke paprike ter 3 žlice vode. Nato zreži na rezine 2 do 3 rajčice, tri zelene paprike, 2 kolerabi, 3 olupljene krompirje, pol kg zelenega fižola, 4 korenčke, ohrovt in nekaj zelene in pora, dodaj $\frac{1}{4}$ litra graha in duši skupaj z mesom do mehkega, potem ko si vse zalila z zelenjarno juho ali vodo. Dodaj dušen ječmenček ali kašo in peteršilja ter duši še 10 minut. — Ječmenček lahko zamenjaš tudi z rižem, sveže meso s suho slanino ali klobaso; ki je pa ne pražiš, temveč dušiš z ostalo povrtnino.

82.**JEČMENČKOVA MEŠANICA.**

Sestavine: $\frac{1}{4}$ l okroglega debelega ječmenčka, $\frac{1}{4}$ l fižola, $\frac{1}{4}$ kg svežega mastnega svinjskega mesa, 1 debel krompir, sol, peteršilj, česen, polovica srednje velike zeljnate glave, poper, $\frac{1}{2}$ čebule, mast.

V segreto mast daj zrezano čebulo in z vročo vodo opran ječmenček; ko se malo popraži, prilij $\frac{1}{2}$ l tople vode in ko se pokuha, polagoma prilivaj 1 l vode, v kateri si kuhala fižol (namoči ga že prejšnji večer). Ko se že kuha 1 uro, dodaj na kose zrezano meso, olupljen, na kose zrezan krompir, sol, peteršilj, strok česna, čez pol ure pa še na rezance zrezano zelje (preje ga prevri s kumino v slani vodi in odcedi); vse zmešaj in kuhaj še najmanj pol ure. Nazadnje še stresi vanj kuhan fižol in popraj. Namesto svežega, lahko daš suho svinjsko meso.

83.**JEŠPRENJČEK Z ZELENJAVO.**

Sestavine: $\frac{1}{4}$ l bolj debelega ješprenjčka, če imaš košček prekajenega mesa ali klobaso, za mal krožnik drobno narezanega ohrovta, korenja, zelene, peteršilja, kolerabe, česen, poper, lahko tudi pest fižola, 1 krompir.

Zvečer ješprenjček namoči, drugi dan ga prevri, vodo odlij ter nanovo zalij z $1\frac{1}{2}$ l gorke vode ali juhe; osoli, dodaj poparjeno in odcejeno zelenjavo, morebiti meso, pokrij in kuhaj počasi 1 uro, dodaj na kose zrezan olupljen krompir ter kuhaj še kako uro. Če nimaš mesa, lahko daš sesekljanih ocvirkov, strok česna in noževo konico popra. Kadar daš ješprenjček kuhat, lahko prideneš še pest fižola. Ako dodaš namesto suhega mesa klobaso, jo dodaj obenem s krompirjem.

84.

KAŠA S PRAŠIČEVIM MESOM.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg mastnega svinjskega mesa, žlica masti, čebula, $\frac{1}{2}$ l kaše.

Meso, zrezano na kocke, mast, drobno zrezano čebulo pokrij, duši, da se zmehča in zarumeni. Dodaj v vreli vodi oprane kaše, mešaj, da se malo popraži, zalij s $\frac{3}{4}$ l gorke vode, osoli in pokrito kuhaj $\frac{1}{2}$ ure. Lahko dodaš tudi žlico paradižnikove mezge in malo paprike.

85.

RIŽ S SVINJSKIM MESOM IN OHROVTOM.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg mastnega svinjskega mesa, $\frac{1}{2}$ drobne ohrovtove glave, $\frac{1}{2}$ l riža, mast, čebula.

Duši $\frac{1}{4}$ ure žlico masti, par koščkov čebule, na male koščke zrezano svinjsko meso, na rezance zrezan ohrovt in par žlic vode. Nato dodaj riž, premešaj in zalij z $1\frac{1}{2}$ l vode ali juhe, osoli, kuhaj kakih 20 minut ter serviraj s parmezanom.

86.

SVINJSKO MESO Z RIŽEM IN STROČJIM FIŽOLOM.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg mastnega svinjskega mesa, čebula, 4 pesti riža, 1 liter juhe, 1 krožnik na poševne kose zrezanega stročjega fižola.

Na kocke zrezano meso deni v kozo, osoli in pusti pokrito 1 uro. Nato dodaj mast in malo čebule ter praži, da zarumeni; dodaj sladke paprike in žlico paradižnikove mezge. Prideni riž, pomešaj, ter pusti par minut stati, nato prilij juho, čez $\frac{1}{4}$ ure pa kuhan fižol, rahlo pomešaj in kuhaj še kakih 10 minut.

87.

ZELENJAVNA RIŽOTA.

Sestavine: 5 dkg sesekljane prekajene svinjine, 2 dkg masti, 1 sesekljana čebula, 1 zelena, 2 korenja, peteršilj, krebujlica, majoran, timijan, 40 dkg riža, 2 dkg masla, parmezan.

Drobno sesekljano meso in zelenjavo prepražim na masti in zalijem z vodo ali juho. Pridam riž, parkrat premešam in kuham do mehkega. Na koncu primešam maslo in nastrgan parmezan.

88.

RIČET.

Sestavine: 30—50 dkg prekajene svinjine (glava, parklji, rep), $\frac{1}{4}$ kg ješprenja, 12 dkg fižola, 1 korenina peteršilja, 1—2 korenja, 3 stroke česna, 1 lovorjev list, 2—3 krompirji.

Dobro opran ješprenj, prekajeno meso in namočen fižol zalijem v precej velikem loncu z vodo, pridenem zrezano peteršiljevo korenino, korenje, strt česen in lovorjev list. Ko je napol kuhano, pridenem še zrezan krompir in vse kuham do mehkega. Jed mora biti precej gosta. Preden dam na mizo, oberem meso od kosti, zrežem na manjše koščke in denem nazaj v ričet.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg mastnega svinjskega mesa, par listov zelja in ohrovt, 1 koren, 1 list pora, korenina peteršilja, košček zelene, 5 krompirjev, 1 žlica vina in kisa, poper.

Na kocke zrezanemu mesu dodaj na rezance zrezano zelenjavo (zelje, ohrovt, koren, por, peteršilj, zeleno), olupljen, na kosce zrezan krompir, vino in kis, sol, poper, $\frac{1}{2}$ l vode, pokrij in duši najmanj 1 uro.

Sestavine: 2—3 korenja, 1 rumena koleraba, 2 repi, 4—6 krompirjev, $\frac{1}{2}$ glavice zelja, $\frac{1}{2}$ kg svinjskih parkljev ali glave.

Zelenjavo zrežem na enakomerne koščke ter jo s parklji ali glavo vred pristavim z mrzlo vodo, da je vse pokrito. Ko je vse napol kuhano, dodam krompir. Skuhano dam vse v skledo, povrhu pa naložim zrezano glavo oz. parklje. Če nimam svinjske glave ali parkljev, napravim šaro lahko s koštrunovim mesom.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg jagnjetine (svinjine), 1 žlica masti, 2 sesekljeni čebuli, 1 zelena, 40 dkg riža, 1 žlica paradižnikove mezge, 1 žlica sesekljane peteršilja.

Meso zrežem na koščke in oprážim na masti s čebulo in zeleno. Zalijem z vodo in dušim 1 uro. Nato dodam paradižnik, peteršilj in riž ter kuham do mehkega ca 20 minut.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ l ješprenja, pest fižola, $\frac{1}{4}$ kg svežega ali suhega koštrunovega mesa, korenina peteršilja, lovorjev list, kos korenja, sol, strok česna, čebula, poper.

Prejšnji večer namočen ješprenj in fižol prevri, vodo odlij ter zalij z 2 litroma kropa in počasi kuhaj 1 uro. Nato dodaj koštrunovo meso, korenino peteršilja, koren, lovorjev list, drobno zrezan česen in čebulo, sol, poper ter kuhaj 1—2 uri. Meso vzemi iz ješprenja, zreži na male kose, ješprenj daj v skledo ter potresi po vrhu z mesom.

Sestavine: 40 dkg raznega mesa, 3 dkg masti, 2 sesekljeni čebuli, majaron, lovor, 4—5 krompirjev, 2 kisli kumarici, 1 žlica kaper, 2 žlici prežganja.

Na koščke zrezano meso pražim s čebulo na masti in odišavam z majaronom in lovorjem. Ko je meso že na pol mehko, pridenem krompir, zrezane kumarice in kapre. Ko je kuhano, zagostim z 2 žlicama prežganja in dobro prevrem.

Sestavine: Cela svinjska pljuča, peteršilj, žlica masti, drobno zrezana čebula, $\frac{1}{2}$ l riža, majaronove plese, cimet, nageljčki.

Skuhaj cela pljuča, med kuhanjem pridaj nekoliko peteršilja; kuhana vzemi iz juhe in jih drobno seseklaj. Deni v kozo mast, pridaj nekoliko drobno zrezane čebule, da se speni, ne pa zarumeni, dodaj pljuča, duši 2 minuti, dodaj $\frac{1}{2}$ l riža, duši 1 minuto, dodaj $\frac{1}{2}$ l juhe, v kateri so se kuhala pljuča, poper, majaron, za noževu konico cimeta in nageljčkov,

osoli in kuhaj 20—25 minut. Serviraj s kislim zeljem in kuhanimi krompirjevi kosci.

95.

VAMPI S KROMPIRJEM.

Sestavine: $\frac{3}{4}$ kg kuhanih vampov, 1 kg krompirja, žlica masti, 2 sesekljeni čebuli, 2—3 stroki česna, 1 žlica paprike, lovorjev list, 2—3 žlice kisa.

Na koščke zrezani krompir kuham s česnom in lovorjevim listom. Ko je napol mehak, dodam na rezance zrezane kuhane vampe in kuham do mehkega. Na masti napravim prežganje iz moke in čebule in 1 žlico paprike, dodam jedi, okisam in kuham še 10 minut.

96.

PRIŽELJC V PAPRIKI.

Sestavine: Maslo, polovico srednje velike čebule, paprika, pol žlice moke, $\frac{3}{8}$ l juhe, priželjč, 2 žlici kisle smetane, za kavino žličko sesekljanih kaper, nekaj kapljic limonovega soka ali kisa.

Prepraži čebulo na masti, dodaj za noževo konico paprike in moko, ko zarumeni dodaj $\frac{3}{8}$ l juhe, pusti vreti $\frac{1}{4}$ ure, pridaj na male kose narazan in v slani vodi prevret priželjč, kislo smetano, kapre, limonov sok ali kis. Potem dodaj posebej skuhane makarone in ko vre $\frac{1}{4}$ ure, daj na mizo.

97.

RIŽ Z MOŽGANI.

Sestavine: 8 pesti riža, 1 možgani, mast.

Prepraži riž na masti ali maslu ter zalij z litrom juhe. Ko je napol kuhan, dodaj osnažene v slani vodi prevrete za prst debele kose možganov, kuhaj še 10 minut, stresi v skledo ter potresi s parmezanom.

98.

KAŠA Z MOŽGANI.

Sestavine: Žlica masti, čebula, $\frac{1}{2}$ l kaše, možgani, parmezanski sir.

V razgreto mast stresi zrezano čebulo in z vrelo vodo oprano kašo, premešaj, prilij 1 liter gorke vode ali juhe. Ko je kaša kuhana, prideni za prst debele koščke osnaženih možganov, pusti 10 minut vreti, stresi v skledo in potresi s parmezanom.

99.

POLENTA S KRVAVICAMI.

Sestavine: 2—3 dkg masla, 2 sesekljeni čebuli, 2 krvavici, 3 žlice paradižnikove mezge, polenta.

Na maslu prepražim čebulo, da je svetlorjava, zalijem in dušim do mehkega, nato dodam paradižnik in nazadnje krvavice (brez kože), vse dobro premešam, dolijem potrebne vode, prevrem in s to omako oblijem kuhano polento.

100.

REZANČEVA JED S SVINJINO.

Sestavine: 1 jajce, $\frac{1}{4}$ l moke, nađev: 3 žlice kisle smetane, 2 jajca, pest drobno zrezane prekajene kuhane svinjine, žlica drobtin, peteršilj.

Napravi iz jajca in moke testo, razvaljaj ter zreži osušene krpe kot široke rezance. Zmešaj smetano, 2 rumenjaka, svinjino, drobtine, sneg beljakov, zrezan peteršilj, dodaj kuhane, ohlajene in odcejene rezance, stresi vse v namazan pekač ter peci $\frac{1}{4}$ ure.

V. Stročnice in zelenjava

101.

FIŽOL Z ZELJEM IN RIŽEM.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ l svežega oluščenega fižola, 1 krožnik na debelo narezanega, poparjenega zelja, 2 pesti riža, žlica masti, $\frac{1}{2}$ žlice moke.

Fižol kuhaj v $\frac{1}{2}$ l vode in ga soli. Posebej kuhaj zelje. Ko je zelje skoraj kuhano, pridaj riž ter vse skupaj kuhaj še kake $\frac{1}{4}$ ure. Potem primešaj kuhan fižol in prežganje, ki si ga napravila iz žlice masti in $\frac{1}{2}$ žlice moke. Ko vse dobro prevre, serviraj kot prikuho ali pa kot samostojno jed.

102.

FIŽOLOV JABOLČNIK.

Sestavine: 1 l svežega oluščenega fižola, 7 srednje debelih jabolk.

Skuhaj svež oluščen fižol v 1 l vode ter ga soli. Posebej kuhaj jabolka v $\frac{3}{4}$ l vode. Ko je fižol kuhan, ga z vodo vred pretlači v jabolka. Potem ocvri na masti polovico stare, na kocke zrezane žemlje (kruh!) in zamešaj v pretlačen fižol z jabolki. Ko prevre, premešaj in jed gorko serviraj.

103.

FIŽOL S KAŠO.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ l fižola, $\frac{1}{4}$ l kaše, majaronova vejica, rezina kruha, 4 dkg masla.

Namočen fižol zavri, vodo odcedi ter nanovo zalij z $1\frac{3}{4}$ l gorke vode; osoli, kuhaj skoro do mehkega, nato pridaj z vrelo vodo oprano kašo in majaronovo vejico. Kuhaj počasi kakih 25 minut, pridaj na masti prepražen zrezan kruh in serviraj.

104.

JOTA.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg kislega zelja, $\frac{1}{4}$ kg namočenega fižola, 2—3 krompirji, 1 žlica masti, 2 žlici moke, 1 čebula, 1 žlica paradižnikove mezge, česen, timez.

Namočen fižol, zelje in krompir kuham vsakega posebej; ko je vse troje mehko, dam vse skupaj v večji lonec s česnom in timezom. Posebej napravim temno prežganje, kateremu dodam sesekljane čebule in 1 žlico paradižnikove mezge, dodam mešanici in pustim, da vre še nekoliko časa.

105.

PRETLAČEN FIŽOL IN KROMPIR.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ l fižola (bel), 1 srednje debel koren, 4 krompirje, 5 dkg ocvirkov, drobno sesekljan peteršilj, poper.

Prejšnji večer namočen fižol kuhaj $\frac{1}{4}$ ure, nato vodo odlij; zalij z 1 l gorke vode, dodaj osnažen, zrezan koren; olupljen, na kose zrezan krompir ter kuhaj do mehkega. Kuhano pretlači s $\frac{1}{4}$ l juhe. Razgrej ocvirke, dodaj žlico drobno sesekljanega peteršilja, pretlačeno dodaj, ščepec popra in ko malo prevre, postavi na mizo.

106.

MRZLA FIŽOLOVA OMAKA.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg fižola, lovorjev list, česen, sol, hren in gorčica ali sardela.

Namočen fižol kuhaj z lovorjevim listom, čebulo, česnom in soljo. Potem ga pretlači, prideni olja in kisa, nastrganega hrena in gorčico ali namesto obeh pretlačeno sardelo ter opopraj.

Sestavine: Kuhana fižolica, malo olja, kis, kisle kumarice, kapre, kumna, sladka paprika, 1 sardela, žlica gorčice.

Za dve pesti kuhane fižolice pretlači, polij z oljem in malo kisa. Dodaj drobno sesekljanih kislh kumaric, kapre, kumne, sladke paprike in seseklano sardelo. Na koncu dodaj žlico gorčice. Zelo dobro za na kruh.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ l suhega graha, 2 srednje debela krompirja, maslo, peteršilj, poper.

Preko noči namočen grah prevri, vodo odlij ter nanovo zalij s toplo vodo in soli. Posebej kuhaj olupljena krompirja. Kuhan grah odcedi, stlači in pretlači. Razgreti masti dodaj zrezanega peteršilja, čebulo, poper, dobro stlačen krompir s krompirjevko vred in grah, dobro premešaj, pusti, da prevre ter postavi s kislim zeljem ali repo na mizo.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ l leče, $\frac{1}{4}$ l kaše, 4 dkg masti ali masla, rezina kruha, majaronova vejica.

Lečo prevri, vodo odlij ter nanovo zalij z 2 litroma tople vode, skuhaj do polovice; nato dodaj v vreli vodi oprano kašo, majaronovo vejico, osoli ter vse skupaj kuhaj naprej približno še 25 minut. Na koncu pridaj na masti prepražen kruh. Namesto kruha zabeli z razgretimi ocvirki in jim dodaj velik ščep moke. Vse skupaj premešaj, nalahko prevri ter serviraj.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg očiščenega stročjega fižola, mala ohrovtova ali zeljnata glava, $\frac{1}{4}$ l zluščenega svežega graha, 2 žlici kisle smetane, 1 jajce, 3 pesti kruhovih drobtin, sol, peteršilj, poper.

Vsako zelenjavo posebej kuhaj, odcedi ter na deski drobno sesekljaj. Pridaj peteršilj, poper, smetano, jajce, sol, drobtine, napravi male zrezke, potresi jih na obeh straneh z drobtinami in peci v razbeljeni masti.

Sestavine: globok krožnik osnaženih, zrezanih svežih gob, $\frac{1}{8}$ l kisle smetane, 2 sardeli, 2 pesti krušnih drobtin, popra, muškaten oreh, 1 jajce, 4 dkg masti.

Gobe polij, ožmi, sesekljaj ter prepraži na razbeljeni masti z drobno sesekljano čebulo. Prepražene osoli, pridaj kislo smetano, osnaženi, sesekljani sardeli, krušne drobtine, noževo konico popra in muškatega oreha, jajce ter pusti kake pol ure stati. Napravi male zrezke, potresi jih na obeh straneh z drobtinami in speci.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg suhega graha, 1 čebula, 1 krompir, 1—2 žlici drobtin, 1 jajce, 5 dkg sesekane slanine.

Grah kuhaj v manjši količini vode in odcedi skozi sito. Na masti zarumeni drobno zrezano čebulo, primešaj pretlačenemu grahu in krompirju, soli, popraj, prideni drobtine, jajce in slanino. Naredi manjše zrezke, povaljaj v moki, jajcu in drobtinah ter speci v olju ali masti.

113.**SOLATNI ZREZKI.**

Sestavine: $\frac{1}{2}$ l kuhane sesekljanane solate, 1 jajce, poper, 4 pesti kruš-nih drobtin, 1 žlica kisle smetane.

Kuhani in sesekljeni solati (dobri so zeleni listi, ki ostanejo, če solato trebimo) dodaj sol, jajce, poper, drobtine, kislo smetano, napravi male zrezke, potresi jih na obeh straneh z drobtinami ter speci hitro na od-prtem ognju.

114.**ZELJNATI ZREZKI.**

Sestavine: Mala zeljnata glava, 2 žemlji (kruh), 1 jajce, sol, poper, čebula, peteršilj.

Zeljnate liste napol mehko kuhaj, ožmi in sesekljaj na deski. V kozo daj malo masla, pest na male kose zrezane žemlje (kruh), drobno sesek-ljano čebulo in peteršilj, pusti, da žemlji zarumenita, dodaj jajce, zelje, v vodi namočeni žemlji (kruh), sol, poper, dobro zmešaj, napravi male zrezke, potresi jih na obeh straneh z drobtinami in peci v razbeljeni masti.

115.**MOČNIK Z GOBAMI.**

Sestavine: 3 pesti zrezanih, poparjenih, ožetih gob, 4 pesti moke, 1 jajce.

Zavri 2 l vode, osoli, prida j gobe, pusti jih vreti nekaj minut, prida j močnik, ki ga napraviš iz moke in jajca, pusti 10 minut vreti in končno dodaj svetlo, redko prežganje. Ko vse prevre, dodaj žlico kisa ter serviraj.

116.**NADEVANI PARADIŽNIKI.**

Sestavine: 4 paradižniki, 2 dkg masti, 30 dkg zmletih mesnih ostankov ali svinjine, 2 žlici čebule, peteršilj, strok strtega česna, 1 žlica drobtinic, poper, 2 žlici vina, 1 jajce.

Na masti prepraženi čebuli, peteršilju in česnu pridenem zmleto meso, drobtinice in dobro prepražim. Začinim s poprom in vinom ter dodam jajce in zmešam. S tem nadevom napolnim paradižnike, ki sem jim odrezala kapice in jih očistila. Paradižnike pokrijem s kapico, dam drugega poleg drugega v kozico, po vrhu razdrobim 3 dkg masla in pokrito dušim do mehkega.

117.**SLADKO ZELJE S KROMPIRJEM IN MAKARONI.**

Sestavine: 1 zeljnata glava, 4 krompirji, $\frac{1}{4}$ kg makaronov, žlica masti, 2 žlici moke, 1 sesekljana čebula, 2 stroka česna, majoran, kumina, poper.

Olupljen krompir zrežem na koščke, zelje na široke rezance in skupaj kuham z majoranom, strtim česnom, kumino in poprom. Posebej kuham makarone ali druge testenine in ko so kuhani, pridam zelju in krompirju s prežganjem in čebulo in pustim vreti še par minut.

118.**OHROVT S KROMPIRJEM IN FIŽOLOM.**

Sestavine: Velika ohrovtova glava, 1 debel krompir, $\frac{1}{2}$ l fižola, nekaj žlic olja ali masti, žlica moke, drobno zrezan peteršilj, čebula, česen, poper.

Posebej kuhaj zrezan ohrovt, na male kocke zrezan krompir in fižol. V vročo mast daj moko, ko prav malo zarumeni dodaj peteršilj, strok česna in košček čebule, odcejeni ohrovt, krompir s krompirjevko, odcejeni fižol, poper, sol in kuhaj vse skupaj še kake $\frac{1}{4}$ ure.

119.**KOLERABE S' KROMPIRJEM.**

Sestavine: 5 drobnih kolerab, 2 žlici olja, peteršilj, žlica moke, čebula, 1 krompir.

Posebej kuhaj zrezane kolerabne liste (ko so kuhani, jih polij z mrzlo vodo) ter olupljene kolerabe (ko so skuhanе, jih zreži na kocke). Napravi blede prežganje iz olja in moke, dodaj drobno zrezan peteršilj, čebulo, kolerabe, perje, sol, na kocke zrezan, posebej kuhan krompir z vodo vred, poper; če je pregosto, dodaj še malo vode. Naj vre še nekaj časa.

120.**SLADKA REPA S KROMPIRJEM.**

Sestavine: 2 repi, 2 krompirja.

Posebej kuhaj oprano, na male kocke zrezano repo in olupljen, na kocke zrezan krompir. V blede prežganje stresi odcejeno repo in krompir s krompirjevko. Naj še malo prevre. Lahko dodaš malo kumine in sladke paprike in paradižnikove mezge.

121.**KUHANA SOLATA Z GRAHOM.**

Sestavine: solatni listi, pest svežega zelenega graha, mast, moka, peteršilj, čebula.

Oprane solatne liste kuhaj v slanem kropu, polij z mrzlo vodo in seseklaj. Napravi prežganje, dodaj seseklano solato in zalij z $\frac{1}{8}$ l gorke vode ali juhe. Ko je prevrelo, dodaj v surovem maslu s peteršiljem in čebulo dušenega graha. Vse skupaj še malo prevri.

122.**KISLICA S ŠPINAČO.**

Sestavine: Enaka množina kislice in špinache, 1 žlica masti, 1 žlica krušnih drobtin, drobno zrezan drobnjak, $\frac{1}{4}$ l juhe, 1 žlica masti.

Špinacho in kislico operi, skuhaj v slani vodi, odcedi in seseklaj. Napravi prežganje iz masti in drobtin, dodaj drobno zrezanega drobnjaka, špinacho, zalij s $\frac{1}{4}$ l juhe, pusti vreti 10 minut, dodaj še smetano in serviraj.

123.**KOPRIVE IN REGRAT.**

Sestavine: Pekoče koprive, regrat, mast, moka, drobno zrezan peteršilj, čebula, poper, sol, nekaj žlic kisle smetane.

Koprive in regrat operi, skuhaj, odcedi in seseklaj. Napravi redko prežganje iz masti, moke, drobno zrezanega peteršilja in čebule, zalij z vodo ali juho, pridaj poper in sol; ko prevre, dodaj kislo smetano ter pusti še enkrat prevreti.

124.**ŠPINAČA IZ PESNEGA PERJA.**

Sestavine: Pesno perje, koprive, perje od kolerabe, 1 žlica masti, 1 žlica moke, 1 žlica krušnih drobtin, peteršilj, čebula, 1 krompir, poper, žlica kisle smetane.

Perje popari ter potem kuhaj v osoljenem kropu, odcedi in seseklaj. V kozi napravi iz masti in moke blede prežganje, pridaj drobno zrezane čebule, peteršilja in krušne drobtine; ko zarumeni, pridaj seseklano špinacho, zalij z govejo ali krompirjevo juho, pridaj kuhan stlačen krompir, sol, poper, smetano ter še malo prevri.

125.**SPOMLADANSKA PRIKUHA.**

Sestavine: Enaka množina (ena pest) špinače, perja od rdeče redkvice, žgočih kopriv, pest sesekljanke kiselice, polovica pesti krebujlice, malo trpotca in peteršilja, žlica drobno zrezanega drobnjaka, $\frac{1}{8}$ l mleka, pest na kocke narezanega črnega kruha.

Skuhaj špinačo, koprive in redkvično perje, odcedi in sesekljaj. Posebej duši na maslu oprano sesekljano kiselico, krebujlico, trpotec in peteršilj. Čez 10 minut dodaj sesekljano zelenjavo, drobno zrezanega drobnjaka, sol in mleko. Ko dobro prevre, dodaj še na kocke narezan na maslu ocvrt črn kruh, vse kuhaj še nekaj minut.

126.**ZELNJAVNI CMOKI.**

Sestavine: za pest drobno zrezanega drobnjaka, špinače, peteršilja in krebujlice (vse skupaj), mast, čebula, $\frac{1}{2}$ žlice moke, 2 žemlji (črn kruh), 1 jajce, pest drobtin.

Drobno zrezano zelenjavo duši v masti, kjer si zarumenila nekaj čebule. V mleku namoči žemlji (kruh), ožmi, dodaj dušeno zelenjavo, raztepeno jajce, pest krušnih drobtin, sol, moko; napravi 6 cmokov ter jih kuhaj v soljenem kropu 12 minut. Vzemi iz vode, razpolovi ter zabeli z drobtinami.

127.**ZELNJAVNA MEŠANICA.**

Sestavine: 2 srednje debeli kolerabi, $\frac{1}{4}$ l izluščenega graha, pest na poševne kosce zrezanega stročjega fižola, 1 srednje debel koren, mala karfijola, krompir, če imaš špargelne, mast, moka, peteršilj, čebula.

Osoli in kuhaj vsako zelenjavo posebej, na rezance zrezane kolerabe, na rezance zrezano perje od kolerab, na rezance zrezano korenje, na poševne koščke zrezan fižol, karfijolo, na kocke zrezan krompir, in grah. Napravi blede prežganje, dodaj drobno zrezano čebulo in peteršilj, malo paprike in paradižnikove mezge; ko zarumeni, prilij $\frac{1}{4}$ l goveje in grahove ali krompirjeve juhe, pusti, da nekaj minut vre, nakar vso zelenjavo odcedi, stresi v prežganje ter pusti še malo vreti.

128.**ZELJE S PAPRIKO.**

Sestavine: krožnik kislega zelja, žlica moke, čebula, paprika, nekaj žlic kisle smetane.

Zelje skuhaj ter mu potem primešaj žlico moke, zmešano z nekaj žlicami vode. V kozi zarumeni v razgreti masti čebulo, dodaj malo paprike, zelje, sol in kislo smetano. Naj še nekaj trenutkov vre.

129.**LAŠKO ZELJE.**

Sestavine: srednje debela zeljnata glava, 2 žlici masti ali olja, 1 žlica moke, 4 srednje veliki paradižniki, 2 žlici kisle smetane.

Zrezane, poparjene in ožete zeljnate rezance daj v mast, prideni juho ter pokrite duši 1 uro, da zarumene; nato pa primešaj žlico moke, paradižnikovo omako, kislo smetano, kuhaj še $\frac{1}{4}$ ure ter serviraj.

Paradižnikova omaka: paradižnike skuhaj s čebulo in peteršiljem v $\frac{1}{4}$ l vode ter kuhano vse pretlači skozi sito.

130.**ŠPINAČNI PUDING.**

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg špinače, 10 dkg prekajenega svinjskega mesa, 6 dkg masti, 2 rumenjaka, sneg 2 beljakov, sol.

Špinačo surovo sesekaj in duši v 3 dkg masti. Potem stepi 3 dkg masti z 2 rumenjaka, primešaj skuhanu in sesekano meso in malo soli ter dodaj ohlajeno špinačo in povrh še sneg 2 beljakov. Premešano zmes zvrni v obod in kuhaj v pari eno uro.

131. KARFIJOLA S ŠUNKO.

Sestavine: 1 večja karfijola, 5 dkg sesekane šunke, $\frac{1}{8}$ l smetane, 2 jajci.

Karfijolo kuhaj v slani vodi, jo deni v kozo in potrosi s šunko. Potem zžvrkljaj smetano z 2 rumenjaka, polij s tem karfijolo in istotako s snegom 2 beljakov ter daj peči v pečico.

VI. Krompir

132. PEČEN KROMPIRJEV PIRE S KORENJEM.

Sestavine: $\frac{3}{4}$ kg krompirja, 3 dkg masla, 1 skodelica mleka, 25 dkg korenja, 1 jajce, 1 žlica nastrganega sira.

Krompir skuham in napravim pire, temu primešam surovo nastrgano korenje in 1 jajce. Zmes dam v namazano ognjavarno skledo, posujem s sirom, pokapam malo z maslom in v pečici lepo zapečem. Serviram ga v isti skledi.

133. KROMPIRJEV GULJAŽ.

Sestavine: 1 kg krompirja, žlica masti, 2 sesekljeni čebuli, 2 stroka strtega česna, 1 žlica paprike, 2 žlici paradižnika, 1 lovorjev list, 2 hrenovki (testenine).

Na masti prepražim čebulo, dodam na koščke zrezan krompir in česen, 1 žlico paprike in paradižnik in vse skupaj še nekaj časa pražim. Nato zalijem z vodo ali juho in kuham do mehkega. Na koncu lahko pridam na koščke zrezano hrenovko ali 2 pesti v vodi kuhanih testenih.

134. NADEVANI KROMPIRJEVI CMOKI.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg kuhanega krompirja, 10 dkg moke, 1 jajce, nadev: 4 dkg masla, mesni ostanki, 2 žlici čebule, peteršilj, poper, 1 jajce.

Iz pretlačenega krompirja, moke in jajca napravim testo, ga zvaljam in zrežem na štirikotnike, na vsakega položim žličko nadeva ter zavijem v cmok. Nadev: Zmletim mesnim ostankom, ki sem jih pražila na masti s čebulo in peteršiljem, dodam 1 jajce, sol in vse dobro premešam.

Cmoke skuham v slanem kropu, odcedim in zabelim z na maslu prepraženimi drobtinami.

135. KROMPIRJEVI ŽLIČNIKI.

Sestavine: 4 krompirje, 2 jajci, sol, košček masla, $\frac{1}{4}$ l moke.

Pretlači olupljene v slani vodi kuhane krompirje, primešaj jajci, sol, maslo in moko. Ko je testo gladko, ga z žlico zakuhaj v slano vodo, kjer naj približno vro 5 minut. Odcedi, zabeli z ocvirki ali surovim maslom in drobtinami.

136.**KROMPIRJEVI CMOKI BREZ JAJC.****Sestavine:** 6 krompirjev, $\frac{1}{4}$ l moke.

Kuhane olupljene krompirje pretlači, prideni moko in pogneti testo. Napravi 10 cmokov ter jih kuhaj 10 minut v vreli slani vodi. Zabeli s prepraženimi drobtinami.

137.**KROMPIRJEV ŠTRUKELJ.**

Sestavine: 20 dkg moke, sol, 5 dkg masti ali masla, 1 jajce, mleko. Nadev: 30 dkg pretlačenega krompirja, 6 dkg masla, 2 jajci, 15 dkg sladkorja, 1 vanilij sladkor, $\frac{1}{2}$ pecilnega praška.

Napravi mehko štrukljevo testo iz opisanih sestavin in mlačnega mleka ter pusti toplo pokrito stati. Medtem pripravi nadev: Z maslom dobro pomešaj 2 rumenjaka in sladkor, krompir, malo soli, pecilni prašek in sneg 2 beljakov. Rozine poboljšajo štrukelj. Testo na prtu tenko razvleči, namaži z nadevom, rahlo zavij ter peci na pomaščenem pekaču. Pred serviranjem potresi s sladkorjem, pomešanim z zmletimi orehi ali lešniki.

138.**KROMPIRJEVI SVALJKI.**

Sestavine: 1 kg pretlačenega krompirja, sol, $\frac{1}{4}$ kg enotne moke, 1 jajce, 2 žlici smetane.

Naredi testo, razreži, napravi svaljke ter jih skuhaj v slanem kropu. Kuhane zabeli z drobtinami ali praženo čebulo. Lahko jih pa daš tudi v pražene drobtine.

139.**KROMPIRJEVI REZANCI.**

Sestavine: 1 kg krompirja, $\frac{1}{2}$ zavitka pecilnega praška, 25—30 dkg moke, sol, 1 jajce.

Krompir skuhaj, olup, pretlači, dodaj ostale primesi in zmesi enakomerno testo. Napravi palec debelo klobaso, zreži jo na male koščke in te zvaljaj v prst debele rezanice. Kuhaj jih v slanem kropu, dokler ne splavajo na površje. Precejene daj v pražene drobtine, krepko jih pretresi ter malo postavi v vročo pečico. Serviraj s paradižnikovo omako.

140.**ČEŠPLJEVI CMOKI IZ KROMPIRJEVEGA TESTA**

s suhimi češpljami (svežimi češpljami, jabolki, marmelado, figami).

Sestavine: 4 debeli krompirji, 2 žlici smetane, 1 jajce (ali 2 rumenjaka), sol, $\frac{1}{4}$ l moke.

Iz olupljenega pretlačenega krompirja, smetane, jajca, soli, moke, napravi testo, razvaljaj ga za mezinca na debelo, nareži štirioglate krpice, položi na vsako 2 kuhani, odcejeni češplji (brez pešk), naredi cmoke in jih kuhaj v osoljenem kropu 10 minut. Kuhane zabeli z drobtinami, zarumenelimi v maslu, potresi s sladkorjem in cimetom, ali pa jih položi v zarumenele drobtine v kozo ter postavi za par minut v pečico. Češplje skuhaj s par koščki sladkorja ne premehko. Če vzamemo sveže češplje, napravimo isto, samo da namesto peške, damo v češpljo košček sladkorja. Za jabolčne cmoke, jabolka olup, zreži na večje krhleje ter potresi s sladkorjem. Lahko pa vzamemo za cmoke tršo marmelado ali pa fige (če so večje, jih razreži).

141.**KROMPIRJEVA POLENTA.**

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg krompirja, 3 dkg masla, 15 dkg koruzne moke, 1 jajce, 1 žlica parmezana.

Olupljen in kuhan krompir pretlačim, dodam maslo, moko, 1 jajce in parmezan ter hitro pognetem v testo. Iz tega napravim debelo klobaso, ki jo zavijem v moker prtič in kuham v slani vodi $\frac{3}{4}$ ure. Kuhano polento zrežem na rezine, potrese s parmezanom in zabelim z maslom ali mastjo.

142.

KROMPIR S SAFALADO.

Sestavine: 1 kg krompirja, 3 safalade, 2 žlici sesekljanega peteršilja, $\frac{1}{2}$ žlice paprike, $\frac{1}{4}$ l mleka, 1 do 2 jajci.

Na listke zrezan krompir zložim v vrsto na pekač ali v primerno kozico, posujem s peteršiljem in papriko, na to položim na koleščka zrezano safalado in pokrijem s preostalim krompirjem. Vse prelijem z mlekom, v katerem sem žvrkljala 2 jajci in pečem $1\frac{1}{4}$ ure v pečici.

143.

KROMPIRJEVI ZREZKI.

Sestavine: Krompir, 1 čebula, 1 jajce, malo oreška, 2 žlici moke, nekaj drobtin.

Stlači par v oblicah kuhanih krompirjev, prideni nastrgano čebulo, jajce, orešek, 2 žlici moke in nekaj drobtin. Dobro premešaj, naredi zrezke in peci na vroči masti;

ali:

Stlači v oblicah kuhan krompir, prideni 1—2 rumenjaka, malo oprazenih sesekljanih gob in nekaj žlic zrezanega parmezana. Naredi zrezke, povaljaj jih v moki, raztepenem jajcu, drobtinah in ocvri;

ali:

Surov krompir nastrgaj v mrzlo vodo, katero potem odcedi v posebno posodo. Tu pusti, da se škrob usede, nakar vodo odlij. Škrob primešaj nastrganemu krompirju, dodaj jajce, žlico moke, sol, poper (ali pa 2 žlici drobtin, sol, čebulo), dobro vse premešaj ter naredi tanke zrezke, katere opeči na vroči masti.

144.

KROMPIRJEVI ŽGANCI IZ ENOTNE MOKE.

Sestavine: $\frac{3}{4}$ kg krompirja, $\frac{1}{4}$ kg moke, žlica masti, jajce, sol.

Naredi mehko krompirjevo testo ter ga daj na razbeljeno mast v pekač. Speci v pečici. Lahko daš celo na mizo ali pa raztrgaj kot pečenjak.

145.

SARDELNI KROMPIR.

Sestavine: $\frac{3}{4}$ kg krompirja, 3 sardele, 1 žlica kaper, 1 strok česna, majoran, rožmarin, 4 dkg olja ali masla, 1 kozarec belega vina.

Kuhan krompir zrežem, polagam v vrstah v pomazano kozico in polivam s sledečo omako. Na olju ali masti prepražim dobro sesekljane sardele, kapre, česen, majoran in rožmarin in zalijem z vinom ter pustim nekaj časa kuhati. Omako polivam po krompirju in postavim za nekaj časa v pečico, da se krompir dobro prepoji z omako.

146.

NADEVAN KROMPIR.

Sestavine: 6 krompirjev (velikih), $\frac{1}{4}$ kg mesnih ostankov, 2 dkg masti, 1 žlica sesekljane čebule, peteršilj, poper, muškat, 1 žlica parmezana.

Krompir skuham na pol, ga olupim, prerežem čez polovico in vsako polovico previdno izdolbem. Posebej napravim nadev: Na masti prepražim čebulo, zmleto meso, peteršilj in začinim s poprom, muškatom in parmezanom. Lahko umešam še malo pretlačenega krompirja, ki sem ga

izdolbba. Vse dobro premešam in napolnim izdolbene polovice, ki jih položim v pomazano pekačo, na vsako polovico, dam malenkost masla in pečem v neprevroči pečici 20 minut.

Ako nimaš mesa, ga nadomestiš s poparjenimi sesekanimi suhimi gobicami.

147. KROMPIR V PIKANTNI OMAKI.

Sestavine: $\frac{3}{4}$ kg krompirja, 2 sardeli, 1 žlico sesekljanih kaper, 4 olive, 1 trdo kuhano jajce, 1 strok česna, 1 žlica sesekljanega peteršilja, 4 žlice olja, $\frac{1}{2}$ kozarca kisa.

Kuhan krompir zrežem na listke in še toplega polijem s sledečo omako: fino sesekljane sardele, kapre, olive, trdo kuhano jajce, česen, peteršilj mešam z oljem in kisom kot za majonezo. Omako polijem preko vročega krompirja.

148. KROMPIRJEV NARASTEK Z GOBICAMI.

Sestavine: 6 velikih krompirjev, 3 rumenjaki, 4 žlice mleka, sneg 3 beljakov, mesni ostanki, pest suhih gobic, $\frac{1}{2}$ žlice masla, 1 žlica čebule, peteršilj, strt česen, poper.

Skuhan in olupljen krompir pretlačim, umešam rumenjake, mleko in trd sneg 3 beljakov. Medtem pražim na maslu seseklano čebulo in peteršilj, dodam malo sesekanih mesnih ostankov in sesekane namočene gobice. Začinim s česnom in poprom ter dušim do mehkega. V ognjavarno skledo naložim najprej $\frac{1}{2}$ krompirjeve mase, nato dušene gobice in pokrijem z drugo polovico krompirja. Po vrhu dam par drobcov masla in pečem v pečici $\frac{1}{4}$ ure.

149. KROMPIRJEV NARASTEK S SIRČKOM.

Sestavine: 1 kg krompirja, 20 dkg sirčka, 2 rumenjaka, sneg 2 beljakov, mleko.

Kuhan krompir olupim in pretlačim, nakar mu primešam sirček in rumenjake; če je zmes presuha, dodam po potrebi mleka. Ko je dobro premešano, dodam še sneg in ga narahlo umešam. Zmes naložim v pomazano ognjavarno skledo in pečem v pečici.

150. KROMPIRJEV ZAVITEK.

Sestavine: $\frac{3}{4}$ kg krompirja, 2 dkg masla, 1 jajce, 20 dkg moke, žlica masti, 1 sesekljana čebula (mala), 3 žlice drobtinic.

Iz pretlačenega krompirja, masla, moke in jajca napravim testo, ki ga razvaljam $\frac{1}{2}$ cm debelo. Na masti prepražim čebulo in drobtinice, posujem po razvaljanem testu in zavijem. Zavitek kuham v prtiču v slani vodi. Kuhanega razrežem na rezine in zabelim z maslom in parmezanom.

VII. Riž, ješprenj

151. RIŽOTA NA MILANSKI NAČIN.

Sestavine: 40 dkg riža, 5 dkg masla, 1 sesekljana čebula, potrebna juha ali voda, 1 kozarec belega vina, 2 dkg masla, 2 žlici parmezana, 2 g žafrana.

Na maslu prepražim čebulo; ko malo zarumeni, pridenem riž, ki ga na maslu parkrat dobro premešam, nato zalijem s skodelico juhe ali vode. Medtem ko se kuha, ga parkrat premešam, da se ne prime dna. Ko je voda povrela, zalijem še enkrat z vodo in 1 kozarcem belega vina in dodam žafrana (milanska rižota mora biti rumena). Ko je riž kuhan (ca $\frac{1}{4}$ ure), primešam še maslo in nastrgani parmezan.

152.

BENEČANSKA RIŽOTA.

Sestavine: 4 žlice olja, 1—2 sesekljanе čebule, 2 žlici sesekljanega peteršilja, $\frac{1}{2}$ kg svežega graha, 40 dkg riža, 2 dkg masla, 2 žlici parmezana.

Na olju prepražim čebulo, dodam peteršilj in grah ter zalijem z vodo ali juho. Ko je grah že skoraj kuhan, dodam riž, in ko je kuhan, primešam maslo in parmezan. Ta rižota ne sme biti suha, marveč kakor gosta juha.

153.

GOBOVA RIŽOTA.

Sestavine: 40 dkg riža, 4 dkg masla, 1 sesekljana čebula, 2 pesti suhih namočenih gobic, 1 strok strtega česna, 1 žlica sesekljanega peteršilja, 2 dkg masla.

Riž in čebulo prepražim na maslu in zalijem s potrebno vodo ali juho ter takoj dodam $\frac{1}{2}$ gobic, ki sem jih že poprej pražila na maslu s česnom in peteršiljem. Ko je riž kuhan, ga zvrnem v skledo in oblijem s preostalimi dušenimi gobicami.

154.

PARADIŽNIKOVA RIŽOTA.

Sestavine: 4 dkg masla, 1 sesekljana čebula, 40 dkg riža, 2 žlici olja, 6 paradižnikov, 1 strok strtega česna, 1 žlica peteršilja, poper, drobtinice, 2 dkg masla.

Rižoto napravim kot običajno. Na olju pražim že poprej čebulo, česen in peteršilj ter dodam očiščene, na rezine zrezane paradižnike, opoprām in dušim 10 minut. V ognjavarno namazano skledo položim plast riža, nato dušene paradižnike in pokrijem s preostalim rižem. Posujem z drobtinicami, pokapam z maslom in postavim za nekaj minut v vročo pečico, da po vrhu lepo zarumeni.

155.

RUJAVA RIŽOTA.

Sestavine: 20 dkg telečjih jeter, 3 dkg masti, 1 sesekljana čebula, 1 žlica sesekljanega peteršilja, malo majarona, 40 dkg riža, 2 dkg masla, 2 žlici parmezana.

Na maslu zarumenim čebulo ter pridenem fino sesekana telečja jetra, peteršilj in majaron; prepražim, zalijem z juho ali vodo in dodam takoj riž, premešam in kuham 15—20 minut. Kuhanemu primešam maslo in nastrgan parmezan.

156.

SICILIJANSKA RIŽOTA.

Sestavine: 40 dkg riža, 5 žlic olja, 1 sesekljana čebula, 2 stroka strtega česna, 4 sardele, 3—4 artičoke, nastrgan parmezan.

Na olju prepražim čebulo in česen, nato pridam očiščene sesekljanе sardele in artičoke (trde liste odstranim), zrezane na koščke. Vse to še dobro pražim, dodam riž, zalijem in kuham do mehkega, ter večkrat premešam. Kuhano rižoto potreseм s parmezanom.

157.**ŠPINAČNA RIŽOTA.**

Sestavine: 8 pesti riža, 30 dkg špinače, 4 dkg masti.

Špinačo prevri v slanem kropu in pretlači. Razbeli žlico masti (če imaš, še žlico prekajene slanine), prideni špinačo, soli ter duši, da se voda izpari. Nato prideni riž, zalij z juho ali kropom ter pokrito duši na zmernem ognju do mehkega. Ko je mehko, primešaj z lopatico košček masla, deni na krožnik in potresi s parmezanom.

158.**PAPRIČNI RIŽ.**

Sestavine: 40 dkg riža, 3 dkg masla, 4—6 paprik, 2 sesekljeni čebuli, 2 žlici olja.

Riž skuham v slani vodi. Kuhanega odcedim in oblijem z mrzlo vodo (da se zrna ločijo drugo od drugega), zvrnem v skledo, zabelim z maslom in postavim v pečico. Že poprej sem prepražila na olju čebuli, in očiščeno, na rezance zrezano papriko in dušila pokrito do mehkega. Sedaj polijem še to po rižu, pustim še nekaj minut v vroči pečici in serviram.

159.**RIŽEVI CMOKI.**

Sestavine: 30 dkg riža, 2 jajca, 3—4 žlice moke (ali pol moke, pol drobtinic), maslo za zabelo, parmezan.

V slani vodi skuham riž do mehkega, dobro odcejenemu in ohlajenemu pridam žvrkljana jajca, moko in drobtinice, dobro premešam in iz tega napravim cmoke, ki jih povaljam v moki. Cmoke kuham nekaj minut v slani vodi, odcedim, zebelim z maslom in posujem s parmezanom. Porabim lahko tudi kot prilogo k raznim omakam.

160.**SUHE GOBE Z RIŽEM.**

Sestavine: Pest suhih gob, 8 pesti riža, 4 dkg masla, 1 žlica kisle smetane, ščep popra.

Suhe gobe prevri, odcedi ter drobno seseklaj. V kozi zarumeni na maslu malo drobno zrezane čebule in peteršilja, prideni gobe, prilij žlico juhe ter duši kake $\frac{1}{4}$ ure. Potem jih potresi z žličko moke in zalij z $\frac{3}{4}$ l juhe ali kropa. Ko malo prevre, dodaj poper in smetano. Posebej praži riž v maslu ter ga zalij z zelenjavno ali kostno juho. Kuhan riž naloži na krožnik, okoli pa položi gobe.

161.**RIŽEV PEČENJAK I.**

Sestavine: 10 dkg riža, 1 l mleka, 2 žlici sladkorja, 2 jajci, 2 žlici rozin.

Riž počasi skuhaj v mleku, osoli ter hladnemu primešaj ostale sestavine. Stresi ga v razbeljeno mast, zravnaj ga za prst debelo ter peci $\frac{1}{2}$ ure. Pečenega zdrobi z vilicami ter potresi s sladkorjem. Serviraj s kompotom.

162.**RIŽEV PEČENJAK II.**

Sestavine: 1 l mleka, 15 dkg riža, 1 jajce, 2 rumenjaka, rozine ali na kocke zrezana jabolka, 2—3 žlice sladkorja.

Skuhaj riž v mleku; ohlajenemu dodaj 1 jajce, katero žvrkljaj z 2 rumenjaka, rozine ali na kocke zrezana jabolka, sladkor. Zmes deni v pekač, v katerem si prej razbelila žlico masti.

163.

RIŽ Z JABOLKI.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg riža, $\frac{1}{2}$ kg jabolk, 5 dkg sladkorja, cimet.

Oprani riž in olupljena, na krhlje zrezana jabolka daj v 2 litra tople vode, osoli ter kuhaj približno 1 uro. Prideni sladkor, stresi v skledo, potresi s sladkorjem in cimetom.

164.

JABOLČNI RIŽ.

Sestavine: kakor zgoraj.

Plast na mleku kuhanega riža na debelo namaži z gosto kuhanimi jabolki. To ponavljaj ter v pečici rahlo zapeci. Serviraj ga potresenega s sladkorjem in cimetom.

165.

RIŽ S KROMPIRJEM.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ l riža, 4 srednje debeli krompirji.

V 2 litrih vode kuhaj olupljene, na kocke zrezane krompirje; ko nekaj časa vre, dodaj riž, osoli in kuhaj kakih 20 minut. Napravi prežganje, razredči z malo vode in ga daj k rižu in krompirju; prilij še žlico kisa in serviraj.

166.

RIŽEV NARASTEK Z JABOLKI.

Sestavine: $1\frac{1}{4}$ l mleka, $\frac{1}{4}$ l riža, košček masla, 10 dkg sladkorja, limonova lupina, jabolka.

Riž skuhaj v mleku z maslom in limonovo lupino, na koncu primešaj sladkor. Kalup namaži, stresi vanj polovico riža, potresi ga za prst debelo z jabolki, na listke zrezanimi, s sladkorjem in cimetom; nanje stresi ostalo polovico riža ter peci $\frac{3}{4}$ ure v pečici.

167.

PARADIŽNIKOV RIŽ Z GOBAMI.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ l riža, nekaj žlic pretlačenih paradižnikov (ali mezge), peteršilj, čebula, 2 pesti na listke zrezanih gob.

Riž skuhaj v 1 l vode ali juhe, ter mu dodaj pretlačen paradižnik (mezgo). Posebej duši 30–40 minut v kozi na maslu drobno zrezan peteršilj, čebulo, gobe (poparjene, v mrzli vodi oprane in ožete), sol. Namaži kozo; deni vanjo plast riža, nanjo nekaj žlic gob, nato riž, gobe, riž. Sproti lepo poravnava. Peci v pečici 15 minut ter serviraj, potresenega s parmezanom.

168.

JEŠPRENJČEK Z GRAHOM.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ l bolj debelega ješprenjčka, $\frac{1}{8}$ l posušenega graha, 1 krompir, poper, za žlico drobno zrezanega drobnjaka, ako imaš košček suhega mesa ali 5 dkg slanine.

Ješprenjček namoči že prejšnji večer, prevri, vodo odlij ter nanovo zalij z 2 l tople vode (ali kostne oz. zelenjavne juhe), osoli ter kuhaj počasi najmanj 2 uri. Posebej kuhaj grah, ki ga tudi preje namoči. Ko je kuhan, ga odcedi, pretlači ter dodaj k ješprenjčku; obenem dodaš drobno zrezano slanino. Ako imaš suho meso, ga moraš z ješprenjčkom vred začeti kuhati, prav tako olupljen, na kocke zrezan krompir. Na koncu pridaj še žlico drobno sesekljanega drobnjaka in za nožovo konico popra.

169.

PRAŽEN JEŠPRENJ S FIŽOLOM.

Sestavine: 4 dkg masla, $\frac{1}{4}$ l ješprenja, 2 krompirja, nekaj žlic kuhanega fižola.

V razgreto maslo daj košček čebule in z vročo vodo oprani ješprenj ter pusti, da se malo oprazi. Potem prilij $\frac{1}{2}$ l gorke vode; ko se pokuha, počasi dolivaj 1 l juhe, v kateri se kuha fižol, pridaj olupljen, na koščke zrezan krompir; soli ter nazadnje dodaj nekaj žlic kuhanega fižola. Ko je ješprenj kuhan, ga stresi v skledo ter zabeli še malo z maslom. Dober je s kislim zeljem ali repo.

VIII. Razna jedila iz moke

170.

MAKARONI S FIŽOLOM.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg namočenega fižola, 25 dkg testenin, žlica masti, žlica moke, 2 žlici sesekljane čebule, 2 stroka strtega česna, paprika, lovor, timez, 2 žlici kisa, (5 dkg slanine).

Namočen fižol kuham s papriko, lovorjem in timezom. Ko je že skoraj mehak, dodam dobro oprane testenine. Medtem napravim na masti prežganje s čebulo in česnom ter dodam jedi. Pustim še nekaj časa vreti in okisam. Ako moreš, dodaj prežganju 5 dkg sesekljane ovojene slanine.

171.

MAKARONI NA ITALIJANSKI NAČIN.

Sestavine: 35 dkg makaronov, 7 dkg masla, 4 paradižniki.

Makarone popari, skuhaj v slani vodi, odcedi in polij z mrzlo vodo. Razgrej maslo, stresi vanj makarone, premešaj, polij s paradižnikovo omako in postavi na mizo s parmezanom.

Paradižnikova omaka: Paradižnike raztrgaj, deni v kozo, pridaj košček masla, malo čebule ter vse skupaj praži nekaj časa, nato pazljivo s $\frac{1}{4}$ l gorke slane vode. Ko se je to $\frac{1}{4}$ ure kuhalo, pretlači.

172.

MAKARONI Z GOBAMI.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg gob, $\frac{1}{4}$ kg makaronov, česen, čebula, malo juhe.

Makarone popari, skuhaj v slanem kropu, odcedi in polij z mrzlo vodo. Stresi jih odcejene v globoko skledo, polij z vročim maslom in naloži z dušenimi gobami tako, da so makaroni popolnoma pokriti. Gobe pripravi na sledeči način: V kozo daj žlico olja in žlico masla, strok česna, čebule, zelen peteršilj, sol, poper in gobe. Vse skupaj pokrito duši. Prilij po potrebi juhe.

173.

MAKARONI Z JABOLKI.

Sestavine: 35 dkg makaronov (ne špagetov), nekaj sladkorja, cimet, maslo, $\frac{1}{2}$ kg kislih jabolk.

Makarone popari z vrelo vodo, nakar jih kuhaj v osoljeni vreli vodi. Kuhane stresi na rešeto in polij z mrzlo vodo. V namazan pekač naloži plast makaronov, povrhu nastrgaj masla, potresi naribana jabolka, sladkor, cimet, ter zopet makaronov, masla, jabolka. Peci kake pol ure v pečici, premešaj in potresi s sladkorjem.

174.

MAKARONI S PAPRIKO.

Sestavine: 3—4 krompirji, 4 zelene paprike, 2 stroka strtega česna, 1 žlica sesekljane čebule, 1 žlica paradižnikove mezge, $\frac{1}{2}$ žlice sladke paprike, 25 dkg testenin.

Na koščke zrezan krompir pražim na masti s čebulo in česnom. Nato dodam paradižnik, zeleno in sladko papriko ter česen. Zalijem z vodo, dodam $\frac{1}{4}$ kg kuhanih polžkov ali rezancev in pustim, da dobro prevre.

175. MAKARONI Z RUMENJAKOM.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg makaronov, 4 žlice kisle smetane, 1 rumenjak, 4 žlice pretlačenih paradižnikov.

Makarone polij s kropom ter potem odcejene kuhaj v slanem kropu. Kuhane polij z mrzlo vodo. Zmešaj smetano, rumenjak in paradižnike, dodaj makarone, vse dobro zmešaj ter postavi v pomaščeni kozi za 20 minut v pečico. Pečene potresi s parmezanom.

176. MAKARONI S SARDELAMI.

Sestavine: 35 dkg makaronov, 2 žlici surovega masla, 2 mali pesti kruhovih drobtin, 3 sardele.

Makarone popari ter nato kuhaj v slanem kropu in na koncu pa polij z mrzlo vodo. V kozico daj mast in drobtine, da nekoliko zarumene, prideni osnažene, sesekljanke sardele, premešaj ter dodaj odcejene makarone. Vse skupaj praži še nekaj minut.

177. MAKARONI S ŠPINAČO.

Sestavine: 30 dkg makaronov, $\frac{1}{2}$ l kuhane špinače, 5 žlic smetane, 1 jajce.

Pripravi makarone kot preje, ohlajenim primešaj kuhano in sesekljano špinačo. Vse skupaj stresi v skledo, kjer si zmešala kislo smetano z jajcem. Dobro premešano stresi v kozo na razbeljeno mast ter peci v pečici kake $\frac{1}{4}$ ure. Pečeno potresi s parmezanom.

178. MAKARONI S SMETANO.

Sestavine: 25 dkg makaronov, $\frac{3}{8}$ l kisle smetane, sesekljan peteršilj.

Makarone popari, kuhaj v slanem kropu in polij z mrzlo vodo. Daj v kozo kislo smetano, pusti jo nekaj trenutkov vreti, dodaj malo soli, stresi vanjo odcejene makarone, pomešaj, dodaj malo zrezanega peteršilja, in ko prevre, serviraj s parmezanom. Ako nimaš smetane, si pomagaj s suho smetano ali z mlekom ali maslom.

179. MAKARONI S KISLIM ZELJEM.

Sestavine: 20 dkg makaronov, 4 pesti zelja, 1 jajce, 3 žlice kisle smetane.

Makarone popari, skuhaj v slanem kropu, polij z mrzlo vodo in odcedi. Posebej kuhaj ne preveč kislo zelje, ki ga podmeti z moko in zabeli kot za navadno prikuho. Daj v kozo za prst debelo zelja, makarone, zelje, makarone. Zmešaj jajce s kislo smetano, vlij na makarone ter postavi za $\frac{1}{4}$ ure v pečico, da se zapečejo.

180. MAKARONI Z ZELJEM.

Sestavine: 1 glavica sladkega zelja, $\frac{1}{2}$ kg makaronov, 1 žlica masti, 2 žlici sesekljanke čebule, $\frac{1}{2}$ žlice paprike, 1 kocka sladkorja, 2 žlici kisa.

Na masti, v katerim sem zarumenila sladkor in čebulo, dobro prepražim na rezance zrezano sladko zelje, kateremu dodam še paprike. Zelje zalijem z vodo in dušim do mehkega. Posebej skuham makarone

ali druge testenine in primešam dušenemu zelju, zalijem z eno zajemalko juhe ali vode in dobro prevrem.

181.

KRPICE Z OREHI.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ l moke, 1 jajce, 3 žlice stopljenega masla, žlica sladkorja, $\frac{1}{4}$ l drobno zrezanih orehov, klinčki, cimet.

Napravi testo iz moke, jajca in 3 žlic vode. Zvaljaj na tenko ter osušeno nareži na štirioglate krpice. Skuhaj jih v osoljenem kropu ter stresi na rešeto, da se odtečejo. V kozici zarumeni v maslu sladkor, dodaj orehe, malo klinčkov, cimeta, krpice, dobro zmešaj ter postavi za nekaj minut v pečico.

AJDOVA MOKA

182.

AJDOV PEČENJAK I.

Sestavine: 1 l mleka, 1 jajce, sol, $\frac{1}{2}$ l ajdove moke.

Vse dobro pomešaj ter pusti stati 10 minut. Zlij v razbeljeno mast; ko precej zarumeni (v $\frac{1}{4}$ ure), ga zdrobi z vilicami. Postavi ga nato še za nekaj minut v pečico, potem dobro pomešaj in potresi s sladkorjem. Serviraj s solato, kompotom ali z zavretim mlekom.

183.

AJDOV PEČENJAK II.

Sestavine: 1 l mleka, $\frac{1}{4}$ l ajdove moke, nekaj žlic smetane.

V mrzlo mleko stresi ajdovo moko, osoli, zmešaj ter pusti stati 10 minut. Vlij v kozo, kjer si razbelila nekoliko masti ali masla ter peci $\frac{1}{4}$ ure. Pečeno polij s smetano, še nekoliko popeci ter potem razdrobi z vilicami. Serviraj ga s solato, kompotom ali pa kar samega, potresenega s sladkorjem.

184.

ŠPEHOVKA IZ AJDOVE MOKE.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ l ajdove moke, 2 dkg kvasa, $\frac{3}{4}$ l pšenične moke, ocvirki, noževa konica dišav.

Ajdovo moko popari s $\frac{1}{2}$ l soljene vrele vode, zmešaj ter dodaj, ko se malo ohladi, kvas, ki si ga raztopila v 2 žlicah mlačne vode, in na koncu pšenično moko. Potresi po vrhu z moko, pokrij in pusti testo vzhajati. Testo zelo tenko razvaljaj, gosto potresi z razgretimi, a nekoliko shlajenimi ocvirki in noževo konico dišav. Testo zvij, pusti v namazanem kalupu vzhajati in potem peci pri precej vroči peči 1 uro. Daj gorko na mizo.

185.

AJDOVI ŠTRUKLJI Z OCVIRKI.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ l ajdove moke, 2 žlici ocvirkov.

Moko popari s $\frac{1}{2}$ l slane vrele vode ter dobro pomešaj. Ko se testo nekoliko ohladi, ga deni na desko, ki si jo potresla z moko. Testo malo pogneti, takoj razvaljaj za prst debelo, potresi s sesekljanimi segretimi ocvirki, katere si zmešala s pestjo krušnih drobtin, zvij, zavij v prtič ter kuhaj v osoljeni vreli vodi pol ure. Kuhano zreži in zabeli.

186.

AJDOVI ŠTRUKLJI Z JABOLKI.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ l ajdove moke, kavina žlica soli. Nadev: $\frac{1}{2}$ kg jabolk, 5 dkg rozin, 5 dkg sladkorja, 5 dkg masla ali masti.

Ajdovo moko popari s $\frac{3}{4}$ l vrele vode, na deski razvaljaj, pokapaj z raztopljeno mastjo. Jabolka naribaj z olupki vred, sladi in prideni malo cimeta in rozin. Štrukelj trdo zvij, zavij v krpo in skuhaj v slanem kropu.

187. AJDOVI ZAVITKI S SIROVIM NADEVOM.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ l ajdove moke, 2 rumenjaka, 14 dkg sira, 1 žlica kisle smetane, drobtine.

Ajdovo moko popari s $\frac{1}{2}$ l vrelega slanega kropa in napravi precej mehko testo, katerega razreži na koščke in raztegni v dlan velike krpice. Te nadevaj s sirovim nadevom, stisni skupaj. Skuhaj v slanem kropu in zabeli s surovim maslom in drobtinami.

Nadev: Sesekljan zelen peteršilj in drobtinice prepraži na masti. Ko se ohladi, dodaj 14 dkg pretlačenega sira, 2 rumenjaka, ki jih žvrkljaj v žlici kisle smetane, soli in napravi za oreh velike kroglice, katere zavij v testo.

188. AJDOVI KRAPI S SIROM.

Sestavine: 1 kg ajdove moke, vrela voda, 2 žlici pšenične moke, 30 dkg sirčka, 1 jajce, 3 žlice smetane, 2 žlici drobtin.

Ajdovo moko poparim in zamesim srednje trdo testo, ki ga pognetem s pšenično moko v hlebček; tega takoj razvaljam na 1 cm debelo in zrežem na štirikotne krpice, na katere položim žličko nadeva, ki ga napravim iz sirčka, jajc in smetane. Krpicam stisnem robove dobro skupaj kot štrukelj in napravim na sredi s prstom jamico. Krape kuham v slanem kropu. Kuhane zabelim z maslom in drobtinicami ali pa z ocvirki.

189. AJDOVA POGAČA.

Sestavine: Testo glej »Ajdovi krapi«! Nadev: glej »Ajdovi krapi«! 2 dl smetane in 3 dkg masla.

Testo in nadev napravim kot za ajdove krape!

Pripravno pekačo pomažem z mastjo. Nato razvaljam polovico testa v velikost pekače, denem v pekačo in namažem s polovico nadeva. To pokrijem z drugo polovico testa, katero povrh namažem s še preostalim nadevom. Povrhu oblijem s smetano in pokapam z maslom in spečem v pečici ali krušni peči. Pogačo zrežem na kose in dam še vročo na mizo.

KORUZNA MOKA

190. KORUZNI CMOKI.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ l vode ali pol mleka pol vode, $\frac{1}{4}$ l koruznega zdroba, 1 žlica masti ali masla, 2 pesti kruhovih kock, 1—2 jajci, $\frac{1}{4}$ kg sirčka, maslo, drobtinice za zabelo.

Na vodi zakuham koruzni zdrob tako dolgo, da se loči od posode in pridam žlico masti ali masla. Napol ohlajenemu primešam jajca, kruhove kocke in nazadnje sirček (dobro v prtiču ožet). Iz te zmesi oblikujem cmoke, ki jih skuham v slani vodi. Serviram kot prilogo k omakam ali pa potresem s sladkorjem in cimetom ter zabelim z maslom kot samostojno jed.

191.

ŽLIČNIKI IZ POLENTE.

Sestavine: 33 dkg polente, 5 dkg nastrganega parmezana, mast za zabelo.

Polento kuhaj v $1\frac{1}{2}$ l slanega kropla. Iz gotove polente oblikuj žličnike z žlico, ki jo sproti pomakaš v vročo mast ali krop. Polagaj v skledo, potresi s parmezanom in zabeli z maslom.

192.

KORUZNI MOČNIK Z MLEKOM.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ l koruzne moke, malo mleka.

Stresi v $1\frac{3}{4}$ l vrele vode, ki si jo osolila, koruzno moko, ter jo kuhaj počasi 10 minut. Stresi močnik v skledo, napravi po površju, ko se je malo ohladil, jamice, ter polij z mlekom;

ali s smetano: zlij na močnik $\frac{1}{4}$ l kisle smetane, ki jo osoliš in kuhaš 5 minut.

193.

KORUZNI PEČENJAK I.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg koruzne moke, vroča voda, 15—20 dkg prekajenega, precej mastnega svinjskega mesa, 15 dkg sirčka, 4 žlice paradižnikove mezge.

Na koruzno moko vlivam počasi, vedno mešaje vročo slano vodo (pazi, da ne nastanejo kepice); zmes mora biti bolj gosta. Prekajeno meso zrežem na kocke in na hitro oprážim samo toliko, da se mast malo raztopi, nato primešam koruznemu testu s sirčkom in paradižnikom. Vse dobro premešam, dam v namazan obod, pokapam malo z maslom ali mastjo in dobro zapečem v pečici.

194.

KORUZNI PEČENJAK II.

Sestavine: 7 decilitrov mleka, $3\frac{1}{2}$ dcl koruzne moke, 1 jajce, 2 žlici ocvirkov, sol, maslo.

Mleko žvrkljaj s koruzno moko, soljo, raztopljenim maslom, rumenjkom in dodaj sneg od 1 beljaka, nato dobro premešaj in stresi v dobro namaščen pekač ter zapeci rjavo;

ali: vrolo mleko žvrkljaj s koruzno moko, pusti shladiti, dodaj 1 jajce, sneg 1 beljaka, stresi za prst debelo v pekač ter stisni v testo kuhane suhe češplje, katerim si izluščila peške, ali drobno zrezana jabolka. Zapeci rjavo, potem ko si nakapljala po vrhu masla.

195.

KORUZNI PUDING.

Sestavine: 40 dkg koruzne moke, mleko, 2 rumenjaka, 2 žlici nastrganega parmezana, 10—15 dkg sirčka, sneg 2 beljakov.

V mleku zakuham koruzno moko, da dobim ne pretrdo zmes. Ohlajeni primešam 2 rumenjaka, nastrgani parmezan, sirček in nazadnje sneg 2 beljakov. Zmes kuham v obodu za puding v sopari $\frac{3}{4}$ ure. Kuhanega garniram z zelenim grahom, fižolom ali špinačo.

196.

KORUZNI ZREZKI.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ l koruznega zdroba, 2 pesti opráženih drobtin, 4 skuhani in pretlačeni krompirji, 1 jajce, 1 žlička pecilnega praška.

Popari najprej koruzni zdrob s $\frac{1}{2}$ l vroče vode, dodaj pretlačeni krompir, drobtine, jajce, malo osoli in dodaj pecilni prašek. Vse dobro zmešaj, potem pa zajemaj z žlico in daj hlebčke peči v vročo mast.

197.**POTICA IZ KORUZNE MOKE.**

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg koruzne moke, $\frac{1}{4}$ kg ječmenove moke, $\frac{1}{2}$ l mleka, 2—3 dkg masla, 1 žlica sladkorja, 2 dkg kvasa. — Nadev: Nekaj žlic smetane ali masla, 1 jajce, 1 žlica sladkorja, pest krušnih drobtin, pest rozin.

Koruzno moko osoli in popari s $\frac{1}{4}$ l vrele vode; dobro pomešaj, dodaj ječmenovo moko, mrzlo mleko, maslo, sladkor, kvas, ki ga raztopiš v 2 žlicah mlačne vode, vse dobro zmešaj in vgneti v testo še pšenično moko. Testo naj malo vzhaja. Potem ga stresi na potresen prst, razvaljaj za prst debelo, namaži z nadevom (zmešaj smetano, jajce in sladkor), potresi po vrhu drobtine in rozine, potico zvij, položi v namazan kalup ter jo postavi na gorko vzhajati. Vzhajano pomaži z jajcem ali mlekom in peci v vroči pečici 1 uro.

198.**POLENTA S FIŽOLOM.**

Sestavine: 3 pesti fižola, $\frac{1}{2}$ kg koruznega zdroba, potrebna voda, 2 dkg masla, 4 žlice nastrganega parmezana.

Iz koruznega zdroba in vode skuham ne pretrdo polento, v katero umešam maslo, kuhan, dobro odcejen fižol in nastrgan parmezan.

199.**POLENTA Z GOBICAMI.**

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg koruznega zdroba, $\frac{3}{4}$ l vode, 2 jajci, 2 žlici mleka, 2 dkg masla, pest suhih gobic, 1 žlica sesekljanе čebule, peteršilj, strt česen, poper, malo juhe ali vode.

Iz koruznega zdroba skuham precej mehko polento. Ohlajeni primešam 2 rumenjaka, mleko in sneg dveh beljakov. To polento skuham v sopari v dobro pomaščenem obodu. Kuhano zvrnem v skledo in oblijem s sledečo omako: gobice (ki sem jih prej namakala v mleku ali vodi) drobno sesekljam in pražim na maslu s čebulo, peteršiljem in česnom. Zalijem s potrebno juho ali vodo, opopram in dušim še nekaj časa.

200.**POLENTA Z JAJČNIKOM.**

Sestavine: $\frac{1}{2}$ l koruznega zdroba, 8 dkg masla, 2 jajci, 4 žlice mleka.

Zdrob stresi v 1 l slanega kropja, napravi v sredi luknjo do dna, da se dobro prekuha. Tako pusti vreti 10 minut, nato pa začni mešati, dokler se polenta popolnoma ne zgosti. Zreži jo na kose, naloži v okroglo posodo, polij s 6 dkg razgretga masla ter daj za 10 minut v pečico. Potem napraviš jajčnik: v 2 dkg razgretga masla ali masti zliješ 2 jajci, ki si jih zmešala z mlekom in soljo, pustila, da se malo strdi; nato streseš jajčnik čez polento ter serviraš takoj.

201.**ŠARKELJ IZ KORUZNE MOKE.**

Sestavine: 10 dkg sladkorja, 3 jajca, $\frac{1}{4}$ l mrzlega mleka, 1 žlica ruma, 25 dkg koruzne moke, 1 pecilni prašek, limonove lupine.

Dobro zmešaj sladkor, rumenjake, mleko in rum. Dodaj sneg 3 beljakov, koruzno moko in pecilni prašek. Narahlo zmešaj, stresi testo v pomaščen tortni obod, ki sme biti le do polovice napolnjen, postavi takoj v pečico ter ga peci pri zmerni toploti 1 uro. Ohlajenega ploskoma prereži in namaži z marmelado. Po vrhu potresi s sladkorjem.

202.**ŠPEHOVKA IZ KORUZNE MOKE.**

Sestavine: $\frac{1}{2}$ l koruzne moke, 2 dkg kvasa, $\frac{3}{4}$ l pšenične ali ječmenove moke.

Popari koruzno moko s $\frac{1}{2}$ l osoljene vrele vode, zmešaj ter dodaj v 2 žlicah mlačne vode raztopljenega kvasa, polagoma pa vgneti še pšenično moko. Testo pusti vzhajati, nato ga tenko razvaljaj, potresi s segretim in potem ohlajenimi ocvirki. Testo tesno zvij in deni vzhajati v dobro namaščen kalup. Namaži z mastjo ali smetano ter peci v vroči pečici 1 uro.

PŠENIČNA MOKA (enotna)

203.

CENENA POTICA Z NADEVOM.

Sestavine: iste kot za jabolčni zvitek.

Razvaljano testo namaži z rožičevim ali rozinovim nadevom, zvij tesno in položi v kalup. Potlači ga z roko in prebodi na več mestih z nožem. Ko je potica vzšla, jo pomaži z mlekom in peci pri precejšnji vročini.

Rožičev nadev za potico.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg rožičev, kozarec mleka, 1 žlica sladkorja, noževa konica cimeta, 2 žlici smetane.

Nastrgaj rožiče, izberi peške ter popari z mlekom. Primešaj sladkor, cimet in smetano.

Rozinov nadev za potico.

Sestavine: 5 žlic smetane ali za jajce masla, 1 jajce, $\frac{1}{4}$ kg rozin, pest sladkorja, noževa konica cimeta, pest krušnih drobtin.

Smetani (maslu) primešaj celo jajce ter s tem namaži testo, po vrhu potresi oprane in izbrane rozine, sladkor, cimet in drobtine.

204.

SADNA POTICA.

Sestavine: $\frac{3}{8}$ l mleka, 2 dkg kvasa, 40 dkg moke, $\frac{1}{2}$ l suhih hrušk, 6 fig, pest orehovih jederc, limonove lupine.

Pripravi si najprej nadev: Skuhaj oprane suhe hruške ter kuhanim odstrani peclje, peške in muhe. Daj jih na desko, dodaj fige, orehe, limonove lupine, ter vse na drobno sesekljaj, potem pa stresi v skledo in zalij z $\frac{1}{8}$ l vročega mleka. Za testo deni v skledo $\frac{1}{4}$ l osoljenega toplega mleka, kvas, katerega si razdrobila v 6 žlicah toplega mleka in kepici sladkorja, nato še moko ter vse dobro s kuhalnico stepaj. Stepeno testo potrosi po vrhu z moko ter postavi na gorko vzhajati. Ko vzide, ga stresi na desko, razvaljaj za prst debelo, potresi z nadevom, tesno zvij skupaj, položi v namazan kalup in pusti vzhajati. Na koncu jo pomaži z jajcem ali mlekom ter peci pri srednji vročini 1 uro.

205.

POTICA IZ ROŽIČEV.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg enotne moke, $\frac{1}{4}$ kg rožične moke, 1 mala žlica kakava, kvasa, 1 žlica olja, 1 jajce, nekaj mleka, 2 žlici sladkorja.

Napravi testo ter ga pusti vzhajati. Nato ga razvaljaj, namaži z marmelado, zvij ter peci v namazanem pekaču.

206.

IDRIJSKI ŽLIKROFI.

Sestavine: 1 jajce, 15 dkg moke. Nadev: 5 srednje debelih krompirjev, sol, žlica masti, 2 pesti krušnih drobtin, 1 jajce.

Napravi testo iz jajca, moke in 4 žlic vode. Za nadev dobro stlači v skledi kuhan, olupljen krompir, zabeli ga z žlico masti ali ocvirkov,

pridaj malo soli, drobtine in jajce. Vse dobro pomešaj ter polagaj kupčke nadeva na tenko razvaljano testo za prst narazen. Kupčke pokrij s testom, pritisni ob robu s prstom ter obreži z zobčastim kolescem, ali pa stisni vse štiri vogle na vrhu v sredi. Kuhaj jih v slanim kropu 15 minut, stresi v skledo, potresi z drobtinami in zabeli z vročo mastjo.

207. KUHANI JABOLČNI ŠTRUKLJI.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg moke, sol, 1 jajce, 1 žlica olja. Nadev: 4 žlice smetane, 1 jajce, 1 pest krušnih drobtin, 1 pest koruznega ali pšeničnega zdroba, 5 jabolčk, 1 pest stolčenega sladkorja, noževa konica cimeta, pest rozin.

Napravi vlečeno testo iz moke, $\frac{1}{2}$ l mlačne vode, soli, jajca in olja (ali za oreh masla); dobro pogneteno pusti $\frac{1}{2}$ ure počivati. V skledi zmešaj smetano (ali mast) z jajcem, pomaži to po razvlečenem testu, potresi z drobtinami, z zdrobom, z olupljenimi, na listke zrezanimi jabolki, s sladkorjem, cimetom in rozinami, zvij testo skupaj, zavij v namočen prt, poveži z nitjo ter skuhaj v osoljenem kropu. Zabeli z drobtinami in potresi s sladkorjem.

208. JABOLČNI MOČNIK.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ l moke, 1 jajce, jabolka, 1 žlica sladkorja.

Olupi in zreži na krhle nekaj jabolčk, da jih bo za 3 pesti. Kuhaj jih v približno 2 litrih vode, da se razpuste. Vodo odlij v drugo posodo, jabolka stlači, dolij zopet jabolčno vodo, osoli, pridaj drobljance, ki si jih napravila iz moke, jajca in žlice vode, in kuhaj 10 minut. V masti zarumeni žlico drobljancev, ki si jih prihranila prej, zamešaj med jabolka, dodaj sladkor in pusti še nekaj časa vreti.

209. PRAŽENEC.

Sestavine: 5 dkg smetane v prahu, 1 vaniljev prašek, limonove lupine, $1\frac{1}{2}$ žlice sladkorja, 1 jajce, 1 skodelica enotne moke.

Smetano v prahu zmešaj v $\frac{1}{2}$ l mlačne vode, dodaj ostale sestavine ter toliko enotne moke, da je gosta zmes. Pečemo na masti, maslu ali olju. Pečeno razdrobi z vilicami.

210. PEČEN ŠTAJERSKI SIROV-JABOLČNI ŠTRUKELJ.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg moke, žličica olja, 2 jajci, $\frac{1}{2}$ l mleka (smetane), 15—20 dkg sira, 6—8 jabolčk, cimet, 2 pesti drobtin, 2 pesti sladkorja, pest rozin.

Napravi vlečeno testo iz moke, $\frac{1}{2}$ l mlačne vode, soli, drobnega jajca ali samo beljaka in za oreh masti, masla ali žličke olja. Pusti testo vsaj $\frac{1}{2}$ ure počivati. Nato namaži razvlečeno testo z nadevom: zmešaj mleko (smetano), sir, jajce in za noževo konico cimeta. Preko nadeva potresi drobtine, na te stresi olupljena, na listke zrezana jabolka, sladkor in rozine. Testo zvij, daj v namazan pekač ter peci v vroči pečici vsaj $\frac{1}{2}$ ure.

211. ČEŠPLJEV ZVITEK.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ l mleka, sol, 2 dkg kvasa, za jajce masla, 5 koščkov sladkorja, 1 jajce, $\frac{3}{4}$ kg bele moke. Nadev: 2 pesti drobtin, 10 dkg masla ali masti, 20—30 svežih češpelj, noževa konica cimeta, pest sladkorja.

V lončku zmešaj 3 žlice mlačnega mleka, kepico sladkorja in kvas ter pusti, da vzide. V večji skledi zmešaj toplo mleko, sol, maslo, sladkor

(naj se stopi), jajce in pripravljeni kvas. V to stresi moko ter vse skupaj močno stepaj s kuhalnico. Testo potresi po vrhu z moko, pokrij ter postavi na gorko vzhajat. Ko vzide, ga stresi na z moko potreseno desko, razvaljaj za prst debelo, potresi z drobtinami, ki si jih zarumenila v maslu, na rezance narezanimi češpljami, cimetom in sladkorjem. Testo prereži v sredi, ter zvijaj od srede k robu. Položi oba dela na namazan pekač, pusti še malo vzhajati, nato namaži z jajcem ali mlekom in peci v srednje vroči peči 1 uro.

212. JABOLČNI ZVITEK.

Sestavine: 3 dkg kvasa, $\frac{1}{2}$ l mleka, za jajce masla, 5 koščkov sladkorja, 1 jajce, $\frac{3}{4}$ kg moke. Nadev: pest drobtin, za jajce masla, 6—7 jabolčk, cimet, pest sladkorja.

V lončku zmešaj 3 žlice mlačnega mleka s kvasom in kepico sladkorja in pusti, da vzhaja. V večji skledi zmešaj toplo mleko, sol, maslo, sladkor, celo jajce in pripravljeni kvas. V to zmes stresi pripravljeno moko ter vse dobro stepaj s kuhalnico. Testo potresi po vrhu z moko ter pusti vzhajati na gorkem. Ko je testo vzšlo, ga stresi na potroseno desko, razvaljaj za prst debelo, potresi z mastno praženimi in ohlajenimi drobtinami, z olupljenimi, na ploščice zrezanimi jabolki, cimetom in sladkorjem. Testo prereži v sredi in zvij od srede proti robu. Oba dela daj na namazan pekač, pusti vzhajati, namaži potem z jajcem ali mlekom in peci pri zmerni vročini 1 uro.

213. OREHOV ALI MAKOV ZVITEK.

Sestavine: 10 dkg koruzne in 20 dkg enotne moke, $\frac{1}{2}$ l mleka. 3 dkg kvasa, 10 dkg masti ali masla, $\frac{1}{2}$ pecilnega praška, 6 dkg sladkorja, orehov ali makov nadev.

Pristavi kvas v ogreti, zmešani moki. Mleko, mast in pecilni prašek zmešaj. Nato zmešaj kvas in moko in prilij mleko in 6 dkg sladkorja, malo osoli in napravi testo ter ga dobro stolči s kuhalnico. Testo pusti vzhajati, potem ga zvaljaj, napolni z nadevom, zloži v zvitek in postavi v pekač, da ponovno vzhaja. Pomaži ga z jajcem in peci v pečici.

214. KOSTANJEV ZVITEK.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ l moke, $\frac{1}{2}$ žlice olja, sol. Nadev: 5 dkg masla, 10 dkg sladkorja, 1 jajce, 40 dkg olupljenega, pretlačenega kostanja, 1 vanilni prašek.

Iz moke, vode, olja in soli napravi vlečeno testo ter ga pusti počivati. Razvaljaj testo, namaži z nadevom, zvij ter peci v namazanem pekaču. Nadev: Maslo speni s sladkorjem in rumenjacom, dodaj vanilni prašek, sneg 1 beljaka in olupljen, pretlačen kostanj.

TORTE IN DROBNO PECIVO

215. AJDOVA TORTA.

Sestavine: 15 dkg sladkorja, 4 jajca, drobno zrezane limonove lupine, 14 dkg ajdove moke.

Mešaj $\frac{1}{2}$ ure 4 rumenjake s sladkorjem, dodaj limonove lupine, sneg 4 beljakov, moko, vse hitro pomešaj ter peci v srednje vroči pečici v namaščenem tortnem obodu $\frac{1}{2}$ ure. Pečeno prereži ter namaži z marmelado.

216.

CENENA TORTA.

Sestavine: 7 žlic črne kave, 7 žlic mleka, 28 dkg moke (bele ali enotne), 15 dkg sladkorja, žličica kakava, 1 jajce, drobno zrezane limonove lupine, cimet, nageljčki, 1 pecilni prašek.

Dobro zmešaj, stresi v pomaščeni tortni obod, ter peci v precej vroči pečici. Pečeno prereži ter namaži z marmelado.

217.

FIŽOLOVA TORTA.

Sestavine: 2 jajca, 15 dkg sladkorja, 1 pecilni prašek, sol, polovica limone, drobno zrezane limonove lupine, $\frac{1}{2}$ kg pretlačenega fižola.

Dobro mešaj oba rumenjaka s sladkorjem, dodaj ostale sestavine in na koncu sneg 2 beljakov. Daj v namaščen tortni obod. Pečeno prereži ter namaži z marmelado.

218.

KAKAVNA TORTA I.

Sestavine: 5 dkg masla ali masti, 20 dkg sladkorja, 1 jajce, $\frac{1}{4}$ l mleka, 1 pecilni prašek, 5 dkg kakava, $\frac{1}{4}$ l moke.

Prve tri sestavine penasto mešaj, potem dodaj ostalo, dobro zmešaj ter v dobro namazanem tortnem obodu peci počasi. Pečeno prereži ter napolni z marmelado.

219.

KAKAVNA TORTA II.

Sestavine: 6 dkg masla ali 4 dkg masti, 14 dkg sladkorja, 2 rumenjaka, sneg iz 2 beljakov, 4 dkg kakava, 1 pecilni prašek, 14 dkg moke.

Navodilo glej kakor torta I.

220.

KORUZNA TORTA.

Sestavine: 4 jajca, 16 dkg sladkorja, sok 1 limone, 2 žlici ruma, drobno zrezane limonove lupine, 1 vanilni prašek, 12 dkg ostre koruzne moke.

Dobro mešaj $\frac{3}{4}$ ure 4 rumenjake s sladkorjem, dodaj ostale sestavine, sneg iz 4 beljakov ter moko. Daj v namazani tortni obod ter peci pri srednji vročini pol ure. Pečeno prereži ter namaži z marmelado.

221.

KORUZNA TORTA.

Sestavine: 15 dkg sladkorja, 15 dkg koruzne moke, 10 dkg enotne moke, $\frac{1}{8}$ l mleka, 1 jajce, žličica kakava, 5 dkg masla ali masti, $\frac{1}{2}$ pecilnega praška.

Vse dobro zmešaj, daj na namazani tortni obod in polagoma peci. Torto prereži in namaži z marmelado, katero si stepla z 1 jajčnim beljakom, 1 žlico sladkorja in limonovim sokom.

222.

KROMPIRJEVI ROGLIČI.

Sestavine: 15 dkg kuhanega, stlačenega krompirja, 15 dkg moke, 5 dkg masti, dobra žlica sladkorja, sol, marmelada, $1\frac{1}{2}$ dkg kvasa.

Napravi kvas in ga dodaj zmesi moke, stlačenega krompirja, sladkorja in masti, osoli in predelaj na deski v testo, ki ga pustiš nekaj časa vzhajati. Nato pa razvaljšaj $\frac{1}{2}$ cm debelo, razrežeš v okoli 40 štirjakov, polniš z marmelado, zaviješ in oblikuješ rogliče, katere pustiš vzhajati. Potem jih namažeš z jajčnim beljakom ali mlekom in spečeš na pekaču.

223.

KROMPIRJEVA TORTA.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ kg kuhanega krompirja, 15 dkg mandljev, 15 dkg sladkorja, limonove lupine, cimet, klinčki, orešek, 2 jajci.

Krompir pretlači, zmešaj z lupino zmletimi mandelji, žličko cimeta, klinčki in dvema jajcema. Dve tretjini testa deni v tortni obod, namaži z marmelado, to pa pokrij z mrežo, katero napraviš iz preostalega testa. Pomaži z jajcem in speci.

224.

KROMPIRJEVE PRESTICE.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg kuhanega, pretlačenega krompirja, 1 žlica kvasa, $\frac{1}{4}$ l mleka, 2 dkg stopljenega masla, jajce, sol, žlica sladkorja, $\frac{1}{4}$ kg moke.

Vse dobro zmešaj, dobro pogneti, oblikuj male prestice, katere deni na z moko posut pekač, da vzhaja. Z jajcem pomazane in s sesekljanimi mandlji ali sipo potresene, speci.

225.

ROŽIČEVO PECIVO.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ kg rožičeve moke, $\frac{1}{2}$ kg enotne moke, 10 dkg sladkorja, 2 pecilna praška, $\frac{3}{4}$ l mleka.

Dobro zmešaj testo ter ga speci v namaščenem pekaču. Pečeno večkrat prereži ter namaži z marmelado.

226.

KROMPIRJEVI ZVITKI.

Sestavine: 20 dkg moke, 20 dkg skuhanega in pretlačenega krompirja, 8 dkg sladkorja, 1 jajce, 4 dkg masti, 1 pecilni prašek in 2 žlici belega vina.

Vse zmešaj v testo, ki ga zvaljaš in razrežeš na krpe. Te polniš z marmelado in zložiš, da marmelada ne more iztekati. Zavitke položi na pekač in peci.

227.

JANEŽEVI VPOGNJENCI IZ KROMPIRJA.

Sestavine: 15 dkg sladkorja, eno jajce, 12 dkg krompirja, 2—3 žlice moke.

Skuhaj 12 dkg nastrganega krompirja. Dobro zmešaj sladkor in jajce, dodaj moke in krompirja in vse zamešaj. Po eno žlico mešanice nakapaj v primerni razdalji na namazan pekač, da se razleze, potrosi z janežem in peci, da lepo zarumeni.

228.

VOJNE REZINE.

Sestavine: 8 kock sladkorja, $\frac{1}{2}$ kg enotne moke, 1 jajce, peščica drobno zrezanih orehov ali lešnikov, malo cimeta, klinčkov, limonovih in pomarančnih lupin, noževa konica sode.

Sladkor praži rujavo in zalij z $\frac{1}{2}$ l vode, dodaj moko, jajce, orehe, dišave in dobro premešaj. Testo oblikuj v 3 štruce, peci na namaščenem pekaču $\frac{1}{2}$ ure in toplo zreži na rezine.

229.

VOJNO MEDENO PECIVO.

Sestavine: 60 dkg enotne moke, 3 jajca, 3 žlice medu, 1 žlička sode, razne dišave.

Vse dobro zmešaj, odišaviš in predelaš v testo. Peci na namaščenem pekaču in toplo zreži na rezine.

IX. Sadje

230.

PEČENA JABOLČNA KAŠA.

Sestavine: $\frac{1}{4}$ l kaše, $\frac{3}{4}$ l mleka, za oreh masla, sol, žlica sladkorja, 4 jabolka.

Kašo večkrat operi z vrelo vodo ter nato poplakni z mrzlo vodo. Daj kašo v kozo, polij jo z zavretim mlekom, pridaš maslo, sol in sladkor, pomešaj ter daj v pečico za $\frac{1}{4}$ ure. Potem položi v kašo olupljena, na krljce zrezana jabolka, košček poleg koščka, nastrgaj po vrhu malo masla ali parmezana, daj nazaj v pečico, da se peče še približno pol ure. Premešaj ter serviraj potreseno s cimetom in sladkorjem.

231.

KOSTANJEV PIRE.

Sestavine: 30 dkg kostanja, malo masla in vročega mleka.

O olupljen kostanj skuhaj z nekoliko soli, odcedi, pretlači, prideni maslo in vroče mleko. Serviraj z dušenimi jabolki.

232.

MEDENA JABOLKA.

Sestavine: jabolka, med.

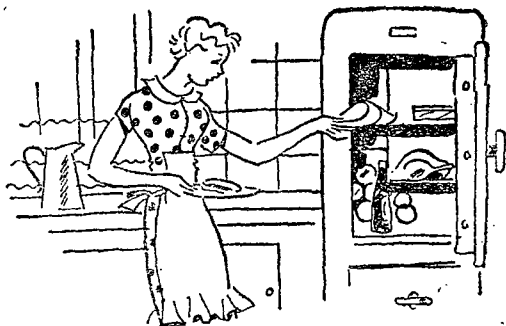
Jabolka enake velikosti previdno izdolbi, napolni z medom, postavi v pekač, dolij približno 1 cm visoko vode in peci v pečici, da postanejo mehka. Serviraj jih z lastnim sokom in potresene s sladkorjem.

233.

HLADETINA.

Sestavine: $\frac{1}{2}$ l vode, 15 dkg sladkorja, 6 dkg pšeničnega zdroba, lupine 1 limone, sok 1 limone, 15 dkg narezanih breskev, pomaranč, malin ali konserviranega sadja.

Kuhaj zdrob v vodi s sladkorjem tako dolgo, da je zmes gosta in gladka (približno 12 minut). Vmešaj v shlajeno kašo sok 1 limone in drobno sesekljane lupine 1 limone ali pomaranče, primešaj drobno narezano sadje in žličko ruma. Zvrni vse v stekleno ali porcelanasto skledo in ohladi na ledu ali v mrzli vodi.



Jedilniki

Tu navajamo 112 glavnih jedi, ki smo jih razvrstili v tedenskih jedilnikih po 4 za vsaki letni čas. Naj ne moti, da smo jih razporedili po dnevih v tednu, saj bo mogla gospodinja po okusu in razpoložljivih živilih spremeniti vrstni red. Kjer glavna jed ne bo zadostovala in ako bodo razmere dopuščale, bo treba glavni obrok dopolniti z juho ali predjedjo, oziroma z močnato jedjo ali solato in sadjem. Zajtrka in večerje ni treba toliko spreminjati, da bi ju morali upoštevati v jedilniku. Navedena glavna jedila so pa primerna tudi za večerjo tako, da bo izbira lahka, kolikor bodo to dopuščale druge okoliščine.

Pričujoči jedilniki naj gospodinje razbremenene in ji naj dajo hitro odgovor na vprašanje: Kaj naj danes kuham? Temu namenu služi vobče vsa zbirka receptov, ki noče biti preobsežna, niti si lastiti značaja kuharske knjige.

I. ZIMSKI MESECI.

Nedelja: makaronovo meso 71.	Prekaj. svinjsko meso s prikuho
Ponedeljek: krompirjeva musaka 73.	Bučni guljaž 76.
Torek: bežigrajski lonec 72.	Arabski makaroni 70.
Sreda: fižolov guljaž 75.	Paprični riž 158.
Četrtek: paradižnikova rižota 154.	Polenta s krvavicami 99.
Petek: polenta s fižolom 198.	Fižol z zeljem, ajdov pečenjak 182.
Sobota: govedina, ohrovt s krompirjem 118.	Goved., koleraba s krompirjem 118.
Nedelja: riž s svinjskim mesom 85.	Pljučna pečenka, kor. pečenjak 193.
Ponedeljek: ječmenčkov guljaž 80.	Sarma 78.
Torek: zeljnata klobasa z rižem 79.	Ajdovi štruklji z ocvirki 185.
Sreda: makaroni na italijanski način 171.	Makaroni s špinačo 177.
Četrtek: krompirjeva polenta 141.	Ričet 88.
Petek: fižol z zeljem in rižem 101.	Jota 104.
Sobota: govedina, laško zelje 129.	Govedina, sladka repa s kromp. 120.

II. POMLADNI MESECI.

Nedelja: dominikansko telečje stegno 46.	Laška pečenka 43.
Ponedeljek: kaša s prašičjim mesom 84.	Mesna mešanica 93.
Torek: makaroni s sardelami 176.	Benečanska rižota 152.
Sreda: Rujava rižota 155.	Koštrunova obara 62.
Četrtek: krompirjev štrukelj 137.	Tržiška bržola 59.
Petek: pretlačen grah 108.	Fižolovi zrezki, zelje 110.
Sobota: govedina, pomladna prikuha 125.	Govedina, makaroni s špinačo 177.
Nedelja: dušena govedina z rižem 36.	Govedina na način divjačine 38.
Ponedeljek: riževi cmoki 159.	Makaroni z rumenjakom 175.
Torek: rezančeva jed s svinjino 100.	Ječmenček z zelenjavo 83.
Sreda: kunec v zelenjavi 64.	Špinačna rižota 157.
Četrtek: krompir s safalado 142.	Prižlec v papriki 96.
Petek: fižol s kisl. zeljem, orehov zavitek 213.	Fižol s kisl. zeljem, ajd. zavitki 187.
Sobota: govedina, koprive in regrat 123.	Govedina, makaroni s smetano 178.

III. POLETNI MESECI.

Nedelja: goveji zrezki v pikantni omaki 37.	Meso z zelenim fižolom 45.
Ponedeljek: goveji guljaž 39.	Sekanica iz kuhane govedine 40.
Torek: rižota na milanski način 151.	Sesekljana pljuča 54.
Sreda: krompirjevi zrezki 143.	Nadevan krompir, dušen grah 146.
Četrtek: makaroni z gobami 172.	Paradižnikov riž z gobami 167.
Petek: zeleni fižol, cenena potica 203.	Zeleni fižol, kuh. jab. štruklji 207.
Sobota: govedina, kuhana solata z grahom 121.	Govedina, zelenjavna mešanica 127.

Nedelja: bržola s kromp., špinačni puding 130.
Ponedeljek: zdravilni ječmenček 81.
Torek: tripe na laški način 53, kor. cmoki 190.
Sreda: zeleni fižol v omaki, rižev pečenjak 161.
Četrtek: sladko zelje z makaroni 117.
Petek: zeleni fižol, sadna potica 204.
Sobota: govedina, krompir v pik. omaki 147.

Pečenka s solato, češpljev zvitek 211.
 Telečje noge 51.
 Svinjsko meso z rižem in str. fiž. 86.
 Kromp. in kum. omaka, jab. moč. 208.
 Solatni zrezki 113.
 Zeleni fižol, potica iz kor. moke 197.
 Govedina, omaka, kromp. zvitki 226.

IV. JESENSKI MESECI.

Nedelja: pečenka, pečen krompirjev pire 130.
Ponedeljek: ješprenček (riž) z zelenjavo 83.
Torek: nadevana paprika 77.
Sreda: češpljevi cmoki 140.
Četrtek: makaroni z jabolki 173.
Petek: zeleni fižol, koruzni pečenjak 194.
Sobota: gov., kromp. narastek z gobicami 148.

Pečenka, gobova rižota 153.
 Zelenjavno meso 89.
 Gobovi zrezki 111.
 Krompirjev zavitek 120.
 Krpice z orehi 181.
 Zeleni fižol, rižev narastek 166.
 Govedina, kumarice v omaki

Nedelja: djuveče 74.
Ponedeljek: telečja obara z zelenjavo 49.
Torek: meso z zelenim fižolom 45.
Sreda: paradižnikov riž z gobami 167.
Četrtek: makaroni z jabolki 173.
Petek: sveže luščen fižol, pečeni štruklji 207.
Sobota: govedina s prik., češpljev zvitek 211.

Pečenka, paprični riž 158.
 Polenta s krvavicami 99.
 Polpeti 41.
 Koštrun v ješprenju 92.
 Makaroni s papriko 174.
 Ribji brodet 69, jabolčni zvitek 212.
 Goved. s prikuho, kor. puding 195.

Konzerviranje povrtnine

ZELENJAVA ZA ZIMO.

1 $\frac{1}{4}$ kg korenja, 1 kg peteršilja (korenina in zelenje), 1 kg karfijole, 3 manjše glave zelene, 3 glavice ohrovt, $\frac{1}{2}$ kg čebule, 1 glavico česna, 3 glavice kole-rabe, $\frac{1}{2}$ kg pora. Vse to očisti s krtačico, nareži in zmelji na stroju za meso, dobro premešaj in dodaj 1 kg soli. Napolni kozarce in zaveži s pergamentom.

PIKANTNA SOLATA ZA ZIMO.

1 kg zelenega paradižnika, 1 kg srednje velikih zelenih kumaric, 1 kg zelene paprike, 1 kg čebule dobro očisti, operi, nareži na rezine in dobro premešaj. V loncu pristavi 1 $\frac{1}{2}$ l nerazredčenega vinskega kisa, $\frac{1}{2}$ l olja, 20 dkg kristalnega sladkorja, 20 dkg soli in nekaj poprovega zrnja. Ko to zavre, dodaj narezano zelenjavo ter jo pusti samo 3 minute vreti. Shlajeno napolni v kozarce (ali v večje glinaste lonce) in dobro zaveži. To solato serviraš k raznim jedem, jo pa tudi lahko uporabljaš v malih količinah kot začimbo v raznih omakah, med fižol ali pomešano med krompirjevo solato.

BUČE

so odlična in zdrava prikuha. Ohranijo se več mesecev, ako suhe spraviš, nastavek gladko odrežeš in zapečatiš z voskom.

MEZGA IZ BUČ.

Sestavine: 8 kg bučnega mesa, 2 kg sliv, kutin ali jabolk, 2 kg sladkorja, 4 pomaranče, lupine 2 citron, nekaj vanilije, nageljnovih šibic in muškatovega cveta.

Skuhaj na drobne koščke narezane buče, v drugi posodi pa slive, kutine, jabolka (ne prezrela), pretlači oboje, dodaj sladkor, sok 4 pomaranč, na drobno sesekane lupine teh pomaranč in lupine 2 citron, nekaj vanilije, nageljnovih šibic in muškatovega cveta. Vse dobro prekuhaj. Pomni: pomarančne lupine 3krat prevri in menjaj vodo, preden jih sekljaš, da zgube grenkobo.

MEZGA OD KORENJA.

1 kg rdečega korenja, 1 $\frac{1}{4}$ kg rumenih sliv ali jabolk. Ko je kuhano, daj na 1 kg pretlačene mase 1 kg sladkorja. Dodaj sok 2 pomaranč, drobno sesekane lupine 2 pomaranč, lupine in sok $\frac{1}{2}$ limone; kuhaj v gosto mezgo.

MEŠANA MEZGA.

1 kg rdečega korenja, 1 kg bučnega mesa, 1 kg rdečih paradižnikov in 1 kg jabolk skuhaj, pretlači in dodaj na 1 kg te mase 30 dkg sladkorja, lupine in sok 2 pomaranč in lupine 1 limone. Kuhaj v gosto mezgo, nalij v kozarce, zalij z malo loja in poveži s pergamentom.

VLAGANJE ZELJA.

Za približno 50 zeljnatih glav je treba 1 $\frac{1}{2}$ kg soli, 5 dkg kumne, malo pest poprovih zrn, 1 veliko tanko narezano čebulo in 5—10 koruznih zrn.

Zeljnate glave najprej očistimo. Nekaj večjih zdravih listov si prihranimo, da jih pozneje uporabimo pri vlaganju. Očiščene glave zrežemo na nožih ali na roko in dajemo v čisto kad, obenem pa sproti solimo in potrosimo kumine in narezane čebule. Potem kad pokrijemo s čistim prtom in pustimo preko noči. Drugi dan obložimo dno čisto umitega sodčka (čebra) z zeljnatimi listi in vlagamo nasoljeno zelje, ga sproti dobro tlačimo in polagamo vmes zeljnate liste (za zeljnate zavitke!) in med plasti zelja nekaj jabolk (najbolje mošančk), par koruznih in poprovih zrn. Poslednjo plast zelja pokrijemo z večjimi zeljnatimi listi ali s čisto krpo in položimo na vrh desko, katero obtežimo z večjim umitim kamnom. Potem pustimo zelje na toplem prostoru 8—10 dni kisati. Odvišno vodo odvajamo. Ko je kisanje končano, odstranimo desko, umijemo zelje na površju in zopet zalijemo s prekuhano, osoljeno in ohlajeno vodo ter sodček pokrijemo in obtežimo. Hranimo ga v hladnem, suhem prostoru, zavarovano pred močnejšim mrazom.

Vsebina

	Stran
Predgovor	2
Uvod	3
Kaj mora o prehrani vedeti vsaka gospodinja	4
Tabela naših živil	6
Splošna navodila za kuhanje	8
Tabela za težo in velikost otrok	9
Teža normalnega človeka	10
I. Naš kruh	11
II. Juhe	12
Juhe z mesnimi pridatki	13
Postne juhe	15
III. Mesne jedi	19
Govedina	19
Teletina	21
Svinjina	23
Jagnjetina	23
Kunčje meso	24
Ribe	25
IV. Enolončnice z mesom	26
V. Stročnice in zelenjava	32
VI. Krompir	37
VII. Riž, ješprenj	40
VIII. Razna jedila iz moke	44
Ajdova moka	46
Koruzna moka	47
Pšenična moka (enotna)	50
Torte in drobno pecivo	52
IX. Sadje	55
Jedilniki	56
Konzerviranje povrtnine	58