

**Na proslavi smo pripravili pogostitev po priporočilih za zdravo prehrano.
Nekaj receptov Barbare Uršič za jedi, ki smo jih lahko tudi poskusili:**

JEČMENOVA KREMA

100 g ješprenja
80 g skute
30 g sladkorja
1 veliko jabolko
60 g sladke smetane
1 žlica limoninega soka in limonina lupinica
breskve ali drugo sadje iz kompota (ali sveže)

Čez noč namočimo ješprenj in ga skuhamo na majhnem ognju, da se zmehča (ca. 50 minut). Nato ga odcedimo in sesekljammo ali zmeljemo. Vmešamo skuto, dodamo naribano jabolko, limonino lupinico in limonin sok. Na koncu primešamo še stepeno sladko smetano, razdelimo po kozarčkih in okrasimo s sadjem.

OLJČNI PROSENI PIŠKOTKI S PAPRIKO

250 g prosa
2 žlici oljčnega olja
600 ml zelenjavne jušne osnove ali vode
1 rdeča paprika
1 strok česna
60 g črnih oliv (brez koščic)
3 jajca
100 g nemastne skute
po 1 žlica sesekljanega
rožmarina in žajblja
sol, poper, sladka paprika
olje in maslo za peko

Proso operemo pod tekočo vodo in ga dobro odcedimo. V loncu segrejemo olje in na njem proso podušimo, da postekleni. Dolijemo jušno osnovo, zavremo in kuhamo slabih 10 minut, nato ogenj ugasnemo in pustimo, da proso v pokritem loncu nabreka približno 40 minut. Proso nato ohladimo.

Papriko razrežemo na zelo majhne kocke. Česen olupimo in sesekljammo. Oljke drobno sesekljammo. Eno celo jajce in dva rumenjaka zmešamo med proso, skuto, oljke, kocke paprike in zelišča. Solimo, popramo, začinimo s papriko. Stepemo preostala beljaka in vmešamo.

Iz prosene mase z vlažnimi rokami oblikujemo polpete (premer ca 8 cm). Olje in maslo segrejemo po porcijah v ponvi in polpete po obeh straneh zlato rjavo popečemo. Odcedimo jih na kuhinjskem papirju in postrežemo tople ali hladne.

Zraven se prileže jogurtova omaka.

SKUTIN NAMAZ S TUNINO

250 g nemastne skute
1 velika pločevinka (160 g) tunine v oljčnem olju ali lastnem soku
žlička kaper
1 inčun ali malo sardelne paste
1 večji ali 2 manjša stroka česna
mleta sladka paprika
zelišča po izbiri (peteršilj, drobnjak, krebujlica ...)
oljčno olje po potrebi

V posodi zmešamo skuto in delno odcejeno tunino (polovico olja porabimo drugje). Če uporabimo tunino v lastnem soku, dodamo 2 žlici oljčnega olja. Dodamo vse ostale sestavine (le zelišča izpustimo) in s paličnim mešalnikom dobro zmeljemo v enotno zmes. Na koncu vmešamo zelišča.

Namaz je odličen na kruhu, kot prigrizek z grisini, z nekaj paradižniki, papriko ali drugo zelenjavo je primeren tudi kot samostojni obrok.

ZIMSKI BUČNI MAFINI

(za 12 velikih mafinov)

200 g pšenične ali pirine polnozrnate moke
čajna žlička pecilnega praška
čajna žlička sode bikarbone
slaba čajna žlička soli
zvrhana čajna žlička cimeta
po četrt čajne žličke mletega ingverja, muškarnega oreščka in klinčkov
100 g rjavega (ali navadnega) sladkorja
50 g rožičeve moke
50 g zmletih orehov (ali mandljev ali lešnikov)
2 žlici kakava
1/3 tablice čokolade, razlomljene na majhne koščke
2 večji jajci
0,5 dl olja (repično)
Približno 200 ml jogurta (količino prilagodimo glede na konsistenco bučne kaše)
250 g pretlačene buče

Kos zimske buče (ca. 350 g) očistite, narežite na manjše kose in jih zdušite na pari ali z malo vode do mehkega (ca. 15 minut). Odcedite, ohladite in pretlačite. Bučno kašo lahko pripravite tudi vnaprej in jo zamrznete (odlično se zamrzuje, uporabna je za vrsto jedi).

Prižgite pečico na 170° C. V eni skledi zmešajte suhe sestavine, v drugi pa najprej stepite olje z jajcem in dodajte bučno kašo. Mokre in suhe sestavine nato zmešajte skupaj in dodajte toliko jogurta, da testo v težkih kosih pada od žlice. Dobljeno maso nadevajte v 12 papirnatih skledic za mafine ali jo direktno razporedite v pekač za mafine in pecite v segreti pečici 25 minut.

Barbara vam želi veliko veselja pri pripravi in dober tek!