PLANINSKI

KUVAR

PLANINSKI KUVAR

Planinski kuvar

Izdavač: Regionalna razvojna agencija Zlatibor, Užica

Za izdavača: Slavko Lukić, direktor

Urednik: Nenad Gladić

Fotografija: Nikola Ilić (B.C.A. Mozaik)

Koncept i dizajn: B.C.A. Mozaik

Redakcija: Hotel Mona Zlatibor – Marina Marković Popović, Žana Žilović, Jeremić Miljana; restoran Soko Prijepolje - Marko Kijanović; Restoran IL Padrino Prijepolje - Orhan Duraković; ZR Blue moon Užice - Stojanka Otašević ; Udruženje sačuvajmo selo Priboj – Malina Stanojević, Nada Nestorović, Edita Gibanica; Ugostiteljsko-turistička škola Čajetina – učenici: Dragana Spasojević, Ljubica Bosiljčić, Nikola Popović, Vidoje Luković; Krčma na bregu Sirogojno; Restoran Zlatibor Priboj – Milica i Jagoda Udovičić; Milka Adžić Dragojević, Užice; Restoran Konak Užice - Dragan Joksimović; Etno park Terzić avlija Zlakusa – Gordana Drndarević; Restoran Palermo Užice – Milja Stanković; Hotel Zlatarski zlatnik Nova Varoš – Mira Mlađenović, Hotel Panorama Nova Varoš – Botić Milka, Šaponjić Jagoda, Biljana Radović, Snežana Milisavljević, Silvija Gladić - stilista hrane.

Tiraž: 500

Štampa Grafičar, Užice

Zahvaljujemo se srednjoj ugostiteljsko-turističkoj školi Čajetina, Starom selu Sirogojno, Krčmi na bregu u Sirogojnu i Turističkim organizacijama Zlatibor, Užice, Nova Varoš i Prijepolje.

Ovaj dokument je odštampan uz finansijsku pomoć Evropske Unije. Sadržaj ovog dokumenta je isključiva odgovornost Regionalne razvojne agencije Zlatibor i ni pod kakvim okolnostima ne odražava stav Evropske Unije.

Štampanje brošure omogućio je projekat "Podrška regionalnoj saradnji i ravnomernom teritorijalnom razvoju zemljama Zapadnog Balkana u procesu EU integracija" koji finansira Evropska Unija, a sprovodi Stalna radna grupa za regionalni ruralni razvoj u Jugoistočnoj Evropi (SWG).

planinski doručak

Zlatibor • Tara • Zlatar

sa visina. od davnina.

U zemlji čuvenoj po ljubavi prema dobroj, domaćoj hrani, Zapadna Srbija se izdvaja kao najsjajniji dragulj u srpskoj nisci gastronomskih bisera. Recepti u ovoj knjizi su usavršavani kroz vekove i otelotvorenje su jednostavne ideje - da je i danas moguće uživati u tradicionalnim jelima od prirodnih sastojaka.

Ovaj kuvar je osmišljen u okviru projekta PLANINSKI DORUČAK koji predstavlja žig kvaliteta koji ukazuje na geografsko poreklo proizvoda i usluga i okuplja brojne male proizvođače iz regiona Zapadne Srbije, čuvenog po netaknutom okruženju, veličanstvenim pejzažima i tradicionalnom načinu ishrane.

Čajetina

U samom srcu Zlatibora ugnezdila se Čajetina, opština s najlepšim vidicima u Zapadnoj Srbiji. Sa više od 200 sunčanih dana u godini i jedinstvenom ružom vetrova koja cveta nad livadama i potocima i bujnim netaknutim šumama, Čajetina je idealna destinacija za ljubitelje prirode i dugih planinskih šetnji. A kada se kalorije potroše i ogladnite, brojna su mesta na kojima možete da se okrepite autentičnom planinskom hranom.

[6] Planinski kuvar

Zlatiborski hleb

400 g pšeničnog belog brašna

200 g ovsenog brašna

50 g ovsenih pahuljica

3 dl mlake vode

1 kašičica bosiljka

1 kašičica soli

1/2 kašičice šećera

1 kesica suvog kvasca

Razmutiti kvasac i šećer u vodi i sačekati da kvasac „proradi“

U posudu za mešenje staviti sve ostale sastojke i dobro promešati. Umesiti testo tako da bude glatko i da se ne lepi za posudu. Po potrebi dodati vode ili brašna da se dobije željena tekstura. Ostaviti na toplom mestu prekriveno da naraste 1 h. Premesiti i oblikovati u željenu formu staviti u pleh za pečenje i ostaviti da naraste još 30 minuta.

Peći na 200°C 30-40 minuta, odnosno dok ne dobije zlatno žutu boju.

Nakon pečenja prekriti vlažnom krpom i ostaviti da se hladi.

[8] Planinski kuvar

Kukuruzni kačamak sa koprivom

SASTOJCI:

800 g kukuruznog belog brašna

80 g koprive

1 manja glavica luka

200 g mladog sira

250 g kajmaka

200 g pršute

0,4 dl ulja

so

biber

divlji origano

Sitno iseckani luk propržiti na malo ulja dok ne omekša. Dodati oprane i sitno seckane listove koprive začiniti po ukusu solju, biberom i divljim origanom. Propržiti par minuta. Ostaviti da se ohladi.

U posudu za mešanje staviti sir, 100 g kajmaka i koprivu. Sve dobro promešati da se sjedini.

Skuvati kačamak od kukuruznog brašna. Kačamak ne treba da bude suviše gust da bi, kad se malo ohladi, mogao da se oblikuje.

U nauljenu kutlaču do pola staviti kačamak i napraviti ulegnuće gde se stavlja fil. Zatvoriti fil sa još malo kačamaka i u kutlači formirati lopte. Postupak ponavljati dok se ne potroši sav materijal.

Servirati sa ostatkom kačamaka i pršutom.

[10] Planinski kuvar

Zlatiborska čajanka

SASTOJCI:

60 g goveđe pršute

60 g svinjske pršute

40 g sudžuka

40 g čvaraka

40 g slanine

60 g sira

120 g kajmaka

Zlatiborska pršuta

Pršuta se ne jede da se čovek zasiti. Ona se mezi polako i ne mnogo! Drugim rečima, merači se! Najbolja je uz rakijicu, naročito užičku, naravno, hladnu. Pršuta se seče da bude kao liska! Ali, ne providna jer bi onda gosti pomisliti da ste cicija! Pršutu ne skrnaviti dodavanjem kečapa i majoneza. Sa pršutom se najbolje slaže tvrdi sir, po mogućstvu punomasni zlatarski ili sjenički. Meze zaokružuju duvan čvarci! Služiti sa nekim od domaćih hlebova.

[12] Planinski kuvar

Čorba od bundeve i pečuraka

SASTOJCI:

1 glavica crnog luka

2 čena belog luka

100 g šampinjona

100 g bundeve

100 g bukovača

40 g kajmaka

2 kašike ulja

1 l vode

so, biber

muskatni oraščić

matičnjak

cimet po ukusu

U šerpi odgovarajuće veličine zagrejati ulje i propržiti sitno seckani luk, beli luk i rendanu bundevu (tikvu), dok bundeva ne omekša. Nakon toga dodati očišćene iseckane pečurke. Nastaviti prženje uz mešanje još nekoliko minuta. Začiniti.

Naliti vodom i nakon što proključa kuvati još par minuta.

Štapnim mikserom promešati čorbu sve dok se ne dobije kompaktna kremasta tekstura.

Servirati sa kajmakom.

[14] Planinski kuvar

Salata sa cveklom i šargarepom

SASTOJCI:

300 g šargarepe

300 g cvekle

2 čena belog luka

nekoliko listova sveže nane

ulje

so

biber

sirće od šljive

Izrendati sirovu šargarepu i cveklu. Dodati sitno seckani beli luk i nekoliko listova sitno seckane sveže nane. Dobro promešati i začiniti po ukusu uljem, sirćetom od šljiva, solju i biberom.

Servirati ukrašeno svežom nanom.

Planinski kuvar [15]

[16] Planinski kuvar

Sarma sa pečurkama borovnjačama

SASTOJCI:

12 listova kiselog kupusa

1 glavica crnog luka

2 čena belog luka

40 g šargarepe

400 g borovnjače (gljive)

150 g pirinča

0,5 dl ulja

so, biber, majčina dušica

1 kašičica aleve paprike

lovorov list

voda

U tiganju na malo ulja propržiti sitno seckni crni i beli luk. Kada luk omekša dodati pirinač. Dodati malo vode i dinstati 10-tak minuta. Nakon toga dodati sitno sečene gljive. Dobro promešati i dinstati još nekoliko minuta. Začiniti po ukusu. Filovati i uviti kao bilo koju drugu sarmu.
Sarme poređati u nauljenu šerpu odgovarajuće veličine, naliti vodom, dodati lovorov list i kuvati dok kupus ne omekša.
Servirati po želji sa kiselim mlekom.

[18] Planinski kuvar

Pita sa suvim šljivama i mladim sirom

SASTOJCI:

300 g kora za pitu

400 g mladog neslanog sira

200 g suvih šljiva

2 jaja + 1 za premazivanje pite

1 dl ulja

100 g jogurta

40 g griza

1 kesica praška za pecivo

50 g oraha

120 g meda

+ za prelivanje kod serviranja

FIL:

Sitno iseckati suve šljive i orahe. U posudu za mešanje staviti jaja, sir, jogurt, orahe, suve šljive i med. Dobro promešati i na kraju dodati prašak za pecivo i griz.

Izdvojiti 2 kore i poprskati uljem. Nafilovati tako da po celoj kori ima ravnomerno raspoređenog fila. Urolati koru sa filom u standardni oblik (pite). Staviti u nauljenu tepsiju.

Ponoviti proces dok se ne potroše sve kore i fil. Po želji pitu pre pečenja premazati umućenim jajetom.

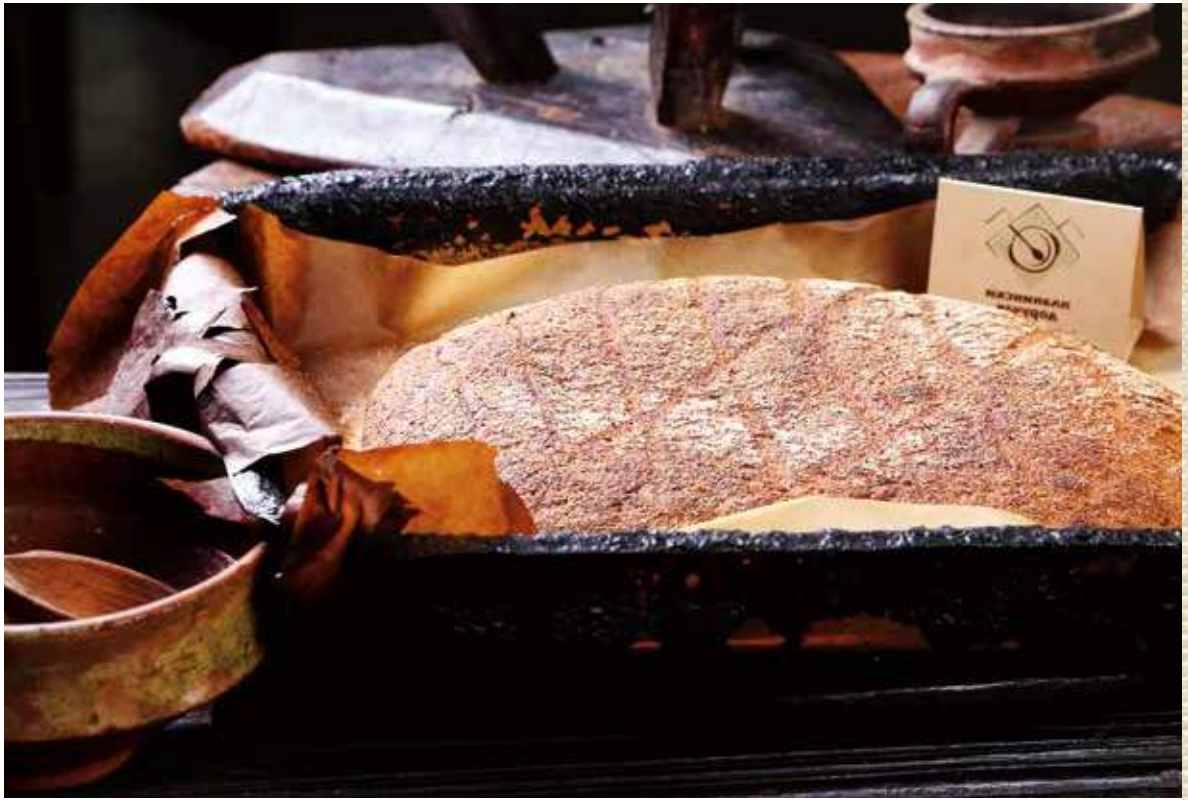
Peći na 180°C sve dok pita ne dobije zlatno žutu boju. Ostaviti da se prohladi i služiti preliveno medom.

Med

Čiste i netaknute, daleko od svakog zagađivača, šume i livade Zlatibora, Tare, Golije, Zlatara i Mokre Gore, jedinstvena su riznica najrazličitijih biljnih vrsta. Mnoge od njih su medonosne i kao takve idealne za ispašu pčela i proizvodnju planinskog meda, mleča i propolisa! Planinski med sa ovog područja je kvalitetan i lekovit, kakav se samo poželeti može!

Užice

Užice je grad koji spaja se i prožima davnašnje i moderno: srednjovekovna tvrđava zvana Stari grad sa širokim ulicama i soliterima, stare crkve i masivna predratna zdanja sa novim zgradama obojenih fasada. Od Titovog grada, privrednog ponosa i stecišta starih kafana Užice se preobrazilo u pozorišno središte regije, varoš užičke lepinje (od kajmaka, jajeta i pretopa) i znalaca epikurejaca. Upoznati Užice znači prošetati njegovim ulicama, razgovarati sa gostoprimljivim Erama i sesti u neki od brojnih ugostiteljskih objekata u kojima ćete otkriti specifičnu kulinarsku ponudu ovog jedinstvenog grada.



[22] Planinski kuvar

Hleb ili pecivo sa bundevom

SASTOJCI:

300 g bundeve

1/2 kg brašna, polubelo, (tip 500 ili po izboru)

1 paketić kvasca

2 dl mlake vode

100 g maslaca

1 kašičica šećera

1 kašičica soli

Očišćenu bundevu iseći na kockice i prokuvati u slanoj kipućoj vodi, dobro ocediti i propasirati.

Kvasac staviti u 2 dl mlake vode sa kašičicom šećera i ostaviti na toplom da uskisne. Zamesiti testo od brašna, uskislog kvasca i pirea od bundeve. Po potrebi dodati vode ili brašna (u zavisnosti od toga koliko je oceđena bundeva), ali testo ne bi smelo da bude tvrdo. Na kraju umešati so i rastopljeni maslac i dobro izraditi testo.

Staviti ga u veću posudu, pokriti kuhinjskom krpom i ostaviti na toplom preko noći. Sutradan testo premesiti, oblikovati hleb ili manje vekne, kifle, pa ih još ostaviti u dobro podmazanom plehu (može i na pek papiru), na toplom da narastu. Peći u prethodno zagrejanoj rerni, prvo na 250°C 10-ak minuta, a potom na 200°C do kraja.

[24] Planinski kuvar

Užička komplet lepinja

SASTOJCI:

400 g pšeničnog belog brašna

1 kesica suvog kvasca

1 kašičica soli

1 kašičica šećera

3,5 dl mlake vode

3 kašike ulja

Za fil:

200 g zrelog kajmaka

4 jaja

2 dl pretopa

Lepinja:
U posudu za mešenje sipati brašno, šećer, so i kvasac. Dobro promešati. Dodati vodu, ulje i zamesiti testo. Testo mora da bude što mekše, ali da se ne lepi za posudu i ruke.
Testo podeliti na 4 jufke koje treba istanjiti na debljinu od 1,5 cm. Jufke posuti brašnom (da se folija ne zalepi) ostaviti u pleh u kojem će se peći i prekriti prijanjajućom folijom. Ostaviti na toplom mestu barem 1 h da lepinje narastu. Peći na 200°C 20 minuta odnosno dok ne dobiju zlatno žutu boju. Ostaviti da se ohlade prekrivene vlažnom krpom.
Način pripreme komplet ljepinje:
Otvoriti kapak lepinje. Staviti kašiku kajmaka i jedno jaje u osnovu lepinje.
Vijuškom umutiti kajmak i jaje. Ivice lepinje skinuti vijuškom i sve zajedno promešati i tako napraviti fil.
Otvorenu lepinju zapeći u rerni na 200°C da se fil zapeče, a kapak samo ugrejati.
Izvaditi iz rerne i opet vijuškom premešati fil. Preliti toplim pretopom, opet sve zajedno blago promešati vijuškom i pokriti poklopcem od lepinje.

[26] Planinski kuvar

Razljevuša sa čvarcima i pečena paprika punjena sa sirom

SASTOJCI:

200 g kukuruznog žutog brašna

100 g pšeničnog belog brašna

2 jaja

3 kašike ulja

200 g zrelog kravljeg sira

100 g čvaraka

2 dl mleka

po potrebi voda

so

Od sastojaka zamesiti testo i razliti u pleh za pečenje. Peći na 200°C dok ne dobije zlatno žutu boju.
Pre serviranja ostaviti da se malo prohladi.

Paprike sa sirom

SASTOJCI:

4 crvene paprike (šilje)

200 g kravljeg zrelog sira

2 jaja

Paprike ispeći na plotni. Oljuštiti i očistiti od semenki. Napuniti paprike filom od jaja i sira. Zapeći u rerni na 180°C 10 minuta.
Servirati sa razljevušom.

Mlečni proizvodi

Od mleka iz brdskoplaninskih krajeva prave se najkvalitetniji i najukusniji mlečni proizvodi. Sir i kajmak iz zlatiborskog kraja svojevrsni su delikatesi među mlečnim proizvodima.

[28] Planinski kuvar

Užička falš čorba

SASTOJCI:

1 glavica crnog luka

1 šargarepa srednje veličine

1/2 korena paškanata

150 g karfiola

150 g brokolija

150 g korena celera

2 kašike ulja

so i biber

lovorov list

1 l vode

Sitno seckani luk, celer, paškanat i šargarepu propržiti na ulju dok ne omekša. Naliti vodom i dodati ostatak povrća. Začiniti, ostaviti da proključa i kuvati još 20 minuta na tihoj vatri. Služiti toplo.

[30] Planinski kuvar

Zelena salata sa jogurtom

SASTOJCI:

1 glavica zelene salate

50 g oraha

2 dl jogurta

nekoliko listova sremuša

1 veza mladog luka

so

sirće

ulje

1 kašičica mirođije

Opranu i oceđenu salatu iskidati i pomešati sa seckanim sremušem, mladim lukom i krupno mlevenim orasima.

Začiniti uljem, sirćetom i solju, pa dobro promešati. Pre serviranja preliti jogurtom.

[32] Planinski kuvar

Punjene tikvice

SASTOJCI:

4 tikvice srednje veličine

100 g kuvane belije (pšenice)

200 g mlevenog mesa

1 glavica luka

1 manja sitno seckana šargarepa

so, biber, suvi bosiljak

ulje

100 g rendanog kačkavalja

Propržiti luk i šargarepu na malo ulja dok ne omekšaju. Dodati mleveno meso i pržiti dok meso ne bude potpuno prženo. Nakon toga dodati kuvanu pšenicu. Sjediniti.

Tikvice iseći napola po dužini i malo ih izdubiti. Fil staviti u izdubljene tikvice.

Blago zapeći u rerni na 180°C da tikvica omekša 15-20 minuta. Pred kraj pečenja posuti rendanim kačkavaljem.

Služiti toplo.

[34] Planinski kuvar

Užičke jabuke u patišpanju

SASTOJCI:

7 očišćenih i izdubljenih jabuka

150 g oraha

100 g suvih šljiva

2 kašike meda

Patišpanj:

4 jaja

4 kašike šećera

4 kašike brašna

4 kašike mleka

4 kašike ulja

1 kesica praška za pecivo

Sjediniti mlevene orahe, sitno seckane suve šljive i med i tom masom napuniti jabuke.

Zapeći punjene jabuke u rerni na 180°C da omekšaju.

Mikserom zamešati sve vlažne sastojke i šećer, a na kraju uz mešanje dodati brašno. Masa mora biti kompaktna i gusta.

Zapečene jabuke u plehu zaliti masom za patišpanj. Peći u rerni na 200°C 20 minuta. Čačkalicom proveriti da li je patišpanj gotov.

Pre serviranja ostaviti da se ohladi. Služiti preliveno medom ili sitom.

Prijepolje

Prijepoljski kraj spaja lepotu prirode sa lepotom koju je čovek stvarao svojim rukama. Slapovi Sopotnice se survavaju sa litica u blizini Kamene Gore, sela-vazdušnje banje, sa možda najviše stogodišnjaka u Srbiji. Veličanstvena Mileševska klisura krije istoimeni manastir koji svojim freskama predstavlja vrhunce srednjevekovnog umetničkog dometa. A ko jednom proba specijalitete kojima se Prijepolje diči, imaće možda i najjači razlog da nikad ne poželi povratak u moderno vreme, vrevu i stres.

[38] Planinski kuvar

Planinski hleb

300 g pšeničnog brašna

100 g kukuruznog brašna

100 g heljdinog brašna

1/2 kašičice soli

1 kašičica sode bikarbone

200 g kajmaka

3 dl vode

Od svih sastojaka osim kajmaka umesiti nešto tvrđe testo. Testo podeliti na dva dela. Jedan deo razvući po dnu tepsije za pečenje i zapeći u rerni na 200°C tek toliko da dobije koricu.

Izvaditi iz rerne premazati sa 100 g kajmaka i prekriti drugom polovinom testa. Vratiti u rernu i peći dok ne porumeni. Pred kraj pečenja premazati ostatkom kajmaka i vratiti u rernu da se kajmak otopi.

Servirati toplo.

[40] Planinski kuvar

Uštipci

SASTOJCI:

100 g pšeničnog brašna

100 g heljdinog brašna

2 jaja

1/2 kesice kvasca

1/2 kašičice soli

1/2 kašičice šećera

1 dl vode

Od svih sastojaka umesiti testo koje treba da bude veoma meko. Ostaviti pokriveno testo na toplom mestu da naraste barem 1 h.
Uštipci se formiraju tako što se nauljenom kašikom zahvata po malo testa i spušta u vrelo ulje ili mast. Prže se dok ne porumene.
Mogu se servirati kao slano jelo sa sirom, kajmakom i suvim mesom ili kao slatko preliveni sitom, medom ili domaćim pekmezom.

[42] Planinski kuvar

Kljukuša

SASTOJCI:

1 glavica luka

5 krompira srednje veličine

2 jaja

1 supena kašika brašna

1 kašičica soli

1/2 kašičice suvog ruzmarina

0,5 dl ulja

Narendati krompir, luk iseckati, dodati jaja, brašno i so i ulje i ruzmarin. Sve promešati.

Od mase u nauljen pleh razliti „palačinke“ prečnika 10 cm. Peći u rerni dok ne porumene.

Od gotovih kljukuša napraviti „sendviče“ sa kajmakom, sirom, suvim mesom i kiselim mlekom.

[44] Planinski kuvar

Cicvara sa prelivom od gljiva

SASTOJCI:

Cicvara:

200 g kajmaka

200 g sira

300 g brašna

1 dl vode

Sos (preliv):

100 g vrganja

100 g lisičarki

100 g crne trube

1 glavica luka

200 g domaće pavlake

3 kašike ulja

Cicvara:

Pomešati kajmak, sir i vodu i prokuvati ih. Dodavati brašno po malo i neprestano mešati dok se smesa ne zgusne.

Sos (preliv):

Propržiti luk na vrelom ulju, dodati pečurke i dinstati. Na kraju dodati domaću pavlaku. Sosom preliti cicvaru.

Servirati toplo.

[46] Planinski kuvar

Kosačka čorba od zelja

SASTOJCI:

1 glavica luka

1 šargarepa

100 g zelja

1 jaje

1 l vode

2 supene kašike kajmaka

ili 100 g sira.

so

biber

mirođija

Propržiti luk i šargarepu dok ne omekšaju. Naliti vodom, dodati iseckano zelje, začiniti i kada prokljuća kuvati na tihoj vatri još nekoliko minuta.. Zatim dodati umućeno jaje i kajmak (sir). Kuvati još 1-2 minuta.

Servirati toplo uz planinski hleb.

[48] Planinski kuvar

Svež sremuš

SASTOJCI:

2 veze sremuša (200 g)

2 dl kiselog mleka ili jogurta

100 g mladog kozjeg sira

so, biber

majčina dušica

med (po želji)

50 g oraha

Oprati sremuš i izlomiti listove (ne seći). Preliti kiselim mlekom u kojem je umućen mrvljeni sir. Začiniti solju, biberom i majčinom dušicom. Po želji u preliv dodati malo meda.

[50] Planinski kuvar

Gurabije sa sitom

SASTOJCI:

500 g brašna

2 jaja

1 kesica praška za pecivo

1 dl ulja

prstohvat sode bikarbone

200 g šećera

1,5 dl kiselog mleka ili jogurta.

100 g site (sirupa od jabuka)

+ za prelivanje

Od svih sastojaka umesiti testo koje treba da bude elastično, a da se ne lepi za prste. Po potrebi dodati još brašna.

Od testa napraviti kuglice od oko 50 g. Svaku kuglicu spljoštiti tako da se dobije oblik medenjaka debljine 1 cm. U svaku gurabiju utisnuti kocku šećera. Poređati ih na pleh i svaku prošarati (preliti) sitom.

Peći na 180°C dok ne porumene.

Ostaviti da se ohlade i pre serviranja preliti sa još site.

Mogu se služiti i kao biskvit uz kafu ili čaj.

Sita

Voćni med (sirup) dobijen od čistog soka voća bez dodataka. Ova poslastica se pravi od soka od jabuka ili krušaka. Koristi se u ishrani kao poslastica posle jela ili razblažena sa vodom kao osvežavajući napitak. Reguliše nivo holesterola, a mogu je koristiti i dijabetičari.

Priboj

Duž obala kristalnog Lima, pruža se Priboj, u senci četinara i planina, pod budnim okriljem drevnog manastira Banja. Brojni izvori tople, lekovite vode, daju čitavom ovom kraju oreol mesta na kome se leče i telo i duša. Priboj je, tokom decenija tradicije gostoprimstva, razvio brojne ugostiteljske sadržaje, vrhunski profesionalizam osoblja i posebno gostoprimstvo i posetioci ovog kraja će se uvek osetiti kao dragi gosti pred koje domaćini iznose najbolje đakonije.

[54] Planinski kuvar

Hleb sa heljdom

450 g belog pšeničnog brašna

150 g heljdinog integralnog brašna

30 g bundevinog semena

1 kesica suvog kvasca

4 dl mlake vode

2 kašike ulja

1 kašičica soli

1/2 kašičice šećera

1 kašičica majčine dušice

Razmutiti kvasac i šećer u vodi i sačekati da kvasac „proradi". Dodati ulje.

U posudu za mešenje staviti sve ostale sastojke i dobro promešati.

Umesiti testo tako da bude glatko i da se ne lepi za posudu. Po potrebi dodati vode ili brašna da se dobije željena tekstura.

Formirati u željeni oblik i staviti u pleh za pečenje da naraste na toplom mestu barem 1 h.

Peći na 200°C 30-40 minuta odnosno dok ne dobije zlatno žutu boju. Nakon pečenja prekriti vlažnom krpom i ostaviti da se hladi.

Heljda

Zrno i brašno heljde i proizvodi od njih preporučuju se kao zdrava hrana, posebnih nutritivnih i lekovitih svojstava. Od više specijaliteta spravljanih od heljdinog brašna, posebno mesto u jelovniku našeg kraja zauzima zlatarska heljdopita. Izuzetan specijalitet koji obavezno treba probati!

[56] Planinski kuvar

Kačamak sa krompirom

SASTOJCI:

800 g očišćenog krompira

300 g pšeničnog belog brašna

so

voda

Krompir skuvati u slanoj vodi do pola. Krompir ne cediti i po ivici šerpe sipati brašno. Ostaviti da kuva još 10 minuta dok se krompir ne skuva. Voda će iz sredine ključati i kuvati brašno.

Skloniti sa vatre i izmešati da se dobije kompaktna masa bez grudvica.

Servirati toplo uz dodatak sira, kajmaka, sosa od gljiva.

[58] Planinski kuvar

Kolopitnjak

SASTOJCI:

1/2 l mleka

2 jaja

1,5 kg brašna

1 kesica praška za pecivo

NADEV:

200 g kravljeg zrelog sira

100 g kajmaka

2 dl jogurta

Od svih sastojaka zamesiti meko glatko testo.
A od sastojak za nadev napraviti fil.
Testo podeliti na 4 jufke i razvući oklagijom u krug prečnika 30 cm.
Razvučeno testo premazati nadevom i napraviti paket.
Pakete ređati u pleh sa spojevima na dole.
Svaki paket pre pečenja premazati uljem.
Peći na 200°C 20-30 minuta, odnosno dok kolopitnjak ne dobije zlatno žutu boju.
Ostaviti da se prohladi pre serviranja.

[60] Planinski kuvar

Čorba od kupusa

SASTOJCI:

200 g kiselog kupusa isečenog na uske trake

100 g kuvanog krompira

1 l vode

2 kašike ulja

1 glavica luka

1 kašičica slatke aleve paprike

so

biber

lovorov list

U šerpu odgovarajuće veličine sipati ulje i dobro zagrejati. Sitno seckani luk propržiti dok ne omekša. U šerpu staviti kiseli kupus i naliti vodu. Začiniti po ukusu.

Kada voda proključa, utišati vatru i kuvati sve dok kupus ne omekša. Pred kraj kuvanja dodati krompir.

Po želji servirati sa kajmakom ili kiselim mlekom.

[62] Planinski kuvar

Ćeške

SASTOJCI:

300 g geršle (ječma)

300 g bataka bez kostiju

voda

so

kajmak

Geršlu oprati i ostaviti da omekša u vodi 1 h.

Na dno dublje šerpe poređati meso. Preko mesa sipati omekšalu geršlu i naliti vodom da ogrezne.

Kuvati na tihoj vatri bez mešanja. Voditi računa da u šerpi uvek ima dovoljno vode. Dolivati po potrebi. Kuvati sve dok geršla potpuno ne omekša. Pred kraj kuvanja dodati soli po ukusu.

Skloniti sa vatre i varjačom mešati sve dok se meso i geršla ne sjedine u kompaktnu kašu. Prilikom mešanja kožica od piletine bi trebala da ispliva na površinu i nju odstraniti.

Servirati toplo uz kajmak ili maslac.

[64] Planinski kuvar

Salata od barenog kiselog kupusa

SASTOJCI:

400 g kiselog kupusa

ulje

sirće

so

beli luk

U ključaloj vodi nekoliko minuta bariti kiseli kupus. Ocediti, začiniti po ukusu i ostaviti da se ohladi.

[66] Planinski kuvar

Urmašice

SASTOJCI:

ZA TESTO:

150 g šećera

2 dl ulja

500 g brašna

1 kesica praška za pecivo

50 g oraha

ZA SIRUP:

700 g šećera

1/2 l vode

Od svih sastojaka zamesiti testo da bude glatko i da se ne lepi. Po potrebi dodati još brašna.

Od testa napraviti kuglice veličine oraha. U svaku kuglicu dodati pola jezgra oraha i rukama formirati oblik urmašice.

Po želji viljuškom išarati površinu urmašica. Ređati u pleh i peći na 200°C dok ne dobiju rumenu boju.

Dok se urmašice peku, u šerpi na umerenoj vatri napraviti sirup od vode i šećera. Po želji dodati nekoliko kapi soka od limuna.

Tople uramšice zaliti sirupom i ostaviti da se ohlade.

Nova Varoš

Priroda na planini Zlatar je kao put unazad kroz vreme, kada je Nova Varoš zaista bila nova. Jer ceo kraj je kao zarobljen u ćilibaru vremena prošlih - vazduh je i dalje ovde blagotvoran, šume moćne i mirisne, a vode biserno čiste. Samo nebom Zlatara leti beloglavi sup, ptica koja neće u zagađeno. Na zlatnoj planini svako može naći svoj mir i uživanje, a hrana koja se ovde sprema ne može biti prirodnija: narodna jela na ognjištu i u pekari, prema receptima koji su i u vreme naših baka bili tradicija stara vekovima.

[70] Planinski kuvar

Hleb od spelte, heljde i raži

100 g belog pšeničnog brašna

100 g ražanog brašna

100 g heljdinog brašna

300 g speltinog brašna

1 kašičica soli

1 kašičica sušene koprive

1/2 kašičice šećera

1 kesica suvog kvasca

4 dl mlake vode

1 kašičica suvog bosiljka

Razmutiti kvasac i šećer u vodi i sačekati da kvasac „proradi".

U posudu za mešenje staviti sve ostale sastojke i dobro promešati. Umesiti testo tako da bude glatko i da se ne lepi za posudu. Po potrebi dodati vode ili pšeničnog brašna da se dobije željena tekstura. Formirati u željeni oblik i staviti u pleh za pečenje da naraste na toplom mestu barem 1 h.

Peći na 200°C 30-40 minuta odnosno dok ne dobije zlatno žutu boju.

Nakon pečenja prekriti vlažnom krpom i ostaviti da se hladi.

[72] Planinski kuvar

Zlatarska heljdopita

Za palačinke:
300 g pšeničnog belog brašna
300 g integralnog heljdinog brašna
1 kašičica soli
0,3 dl ulja
voda
Za nadev:
300 g mladog sira
2 jaja
100 g kajmaka
2 dl jogurta
100 g blanširanog sitno sečenog zelja (kopriva, spanać, blitva)
so, biber, bosiljak

Od sastojaka napraviti nadev tako što što se svi sastojci dobro promešaju. Sir može da ostane u grudvicama. Začiniti po ukusu.
Napraviti masu za palačinke tako da bude nešto gušća od uobičajenog testa za palačinke. Od ove mase dobićete više palačinki nego što vam je potrebno za pitu tako da „višak" možete iskoristiti da se zasladite sa palačicima filvanim domaćim pekmezom, medom ili sitom.
Nauljiti okrugli pleh i krenuti sa slaganjem. Prvi sloj treba da bude palačinka. Premazati je nadevom, a zatim staviti drugu palačinku. Nastaviti proces sve dok imate fila. Poslednji sloj pite treba da bude nadev. Pita se može seći pre pečenja, a može i posle. Peći na 180°C sve dok pita ne porumeni oko 20-30 minuta.
Služiti toplo ili hladno sa jogurtom ili kiselim mlekom.

[74] Planinski kuvar

Ribice

SASTOJCI:

500 g belog glatkog brašna

250 ml mlake vode

1 kašičica soli

1,5 dl ulja

500 ml jogurta ili kiselog mleka

5 čenova sitno seckanog belog luka

Umesiti testo tako da bude meko, a da se ne lepi za ruke. Podeliti na 5 jufki i ostaviti da odstoji 30 minuta pokriveno vlažnom krpom.

Svaku jufku razvući oklagijom ili na stolnjaku kao za pitu. Razvijenu koru poprskati uljem i smotati kao pitu. Staviti u nauljenu tepsiju. Ponoviti postupak sa ostatkom jufki. Sve još jednom premazati uljem. Iseći smotane pite na kocke veličine zalogaja.

Peći u rerni na 200°C 30 minuta, odnosno dok ne porumeni. Po želi odmah po pečenju preliti jogurtom koji je začinjen belim lukom. Preliv se može dodati i prilikom serviranja.

Služiti toplo.

[76] Planinski kuvar

Čorba od koprive

SASTOJCI:

1 glavica crnog luka

150 g bukovače ili nekih drugih gljiva

200 g rendane bundeve

150 g lista koprive

2 čena belog luka

so, biber

2 kašike ulja

1 l vode

U šerpi odgovarajuće veličine na ulju propržiti sitno seckani crni i beli luk i rendanu bundevu. Kada bundeva omekša dodati sitno seckane gljive i koprivu. Nalititi vodom i začiniti. Nakon što proključa, kuvati još 5 minuta.

[78] Planinski kuvar

Teletina pod džakom

SASTOJCI:

1 kg teletine od plećke

400 g krompira

2 glavice crnog luka

3 šargarepe

1 manji koren celera

1 koren peršuna

1 koren paškanata

voda

1 dl ulja

so, biber, suvi bosiljak, lovorov list

U dublju šerpu sipati polovinu ulja i staviti luk isečen na rebarca. Prekriti dno šerpe lukom.

Krompir oljušten isečen na četvrtine staviti u šerpu preko luka. Meso iseći na komade veličine 2x2 cm i dobro začiniti solju i biberom. Preko krompira poređati meso. Preko mesa poređati pomešano korenasto povrće isečeno na komade veličine približne mesu. Dodati još malo soli, bibera, suvi bosiljak i lovorov list. Ravnomerno preliti ostatkom ulja i naliti vodom tako da samo krompir i luk budu u vodi.

Šerpu prekriti pak papirom i papir vezati kanapom (kao teglu za zimnicu). Kuvati na umerenoj vatri dok ne proključa. Nakon toga utišati vatru na minimum i ostaviti da se krčka 1,5 h. Služiti toplo uz kajmak.

[80] Planinski kuvar

Salata od sveže rendanih jabuka, cvekle i šargarepe

Za palačinke:

150 g oljuštenih i očišćenih jabuka

100 g sveže cvekle

100 g sveže šargarepe

jabukovo sirće

so, biber, sveža nana

Odvojeno krupno izrendati povrće i jabuke. Povrće začiniti solju, biberom i sirćetom, a jabuke sirćetom i nanom.

Servirati u slojevima.

[82] Planinski kuvar

Zapečene palačinke od heljde sa domaćim pekmezom

SASTOJCI:

12 palačinka po sopstvenom oprobanom receptu samo zamenite 1/3 pšeničnog brašna heljdinim brašnom.

FIL

200 g nekog neslanog mladog sira

1 jaje

5 kašika domaćeg pekmeza od šljiva

100 g krupno mlevenih oraha

2 dl jogurta

2 kašike speltinog brašna

120 g maslaca

Od svih sastojaka osim maslaca napraviti fil. Svaku palačinku ravnomerno premazati filom i prvo urolati, a zatim od rolne napraviti puža i staviti ga u dobro podmazanu modlu za mafine. Na svakog puža staviti po manji komad maslaca (10 g).

Peći u rerni na 180°C dok palačinke ne porumene 20-25 minuta.

Servirati tople, prelivene domaćim medom, sitom ili pekmezom.

Pekmez

Da li ste zaboravili ono dugačko parče domaćeg hleba namazano pekmezom od šljiva? Baš takav pekmez koji se od davnina peče u velikim šerpama, bez dodavanja šećera i konzervansa, uz dugotrajno kuvanje/pečenje možete naći kod nas!

[84] Planinski kuvar

planinski doručak

Zlatibor • Tara • Zlatar

Podržano od:

РЕГИОНАЛНА РАЗВОЈНА АГЕНЦИЈА ДРИНА-ЗЛАТИБОР УЖИЦЕ

ABD PROGRAMME Area Based Development Programme in the Western Balkan countries

DRINA-TARA CROSS-BORDER REGION

South Eastern Europe SWG RRD Regional Rural Development Standing Working Group