

Универзитет у Новом Саду  
Природно-математички факултет  
Департман за географију, туризам и хотелијерство

# РЕГИОНАЛНЕ СРПСКЕ ГАСТРОНОМИЈЕ



## Српски Национални “Етно” Гастрономски Производи

Проф. др Милијанко Ј. Портић





# Хлеб



# Хлеб као обавезни део оброка



- Житарице су битан извор угљених хидрата, беланчевина, минералних соли и витамина, па су због тога производи од њих врло значајне намирнице за људску исхрану.
- Пшенично брашно** (индустријског типа од којег се меси хлеб) има ознаке: „00“, „400“, 500,... „800“, 1200, и тд.
- Самлевено је ситније или крупније-према различитој намени у кулинарству, као „меко“ или „чврсто“ брашно, а најкрупније се меље „гриз брашно“.
- У свакодневној исхрани пшенично брашно се користи и за: мешање разноврсних колача, за запршке, умаке и разноврсне кремове.



Слика 1: Пшенично брашно



❧ **Хлеб** као најхранљивија намирница меси се претежно од пшеничног „меког“ брашна (ређе од ражаног, јечменог и кукурузног), а разноврсне тестенине справљају се од пшеничног „чврстог брашна“. У новијој исхрани се од житарица праве разноврсне пахуљице(кокице) које се једу са млеком.

❧ **Кукурузно(пројино) брашно** такође се меље на ситније и крупније честице (крупно млевени кукуруз „јарма“ служи за исхрану стоке).

❧ У људској исхрани кукурузни хлеб „проја“, који је врло калоричан, али и теже сварљив од пшеничног, једе се уз вариво уместо пшеничног хлеба, или као каша (качамак, пура, палента) са млеком, сиром или масноћом.



Слика 2: Хлеб



Слика 3: Кукурузно- пројино брашно



❧ **Пиринач** је такође житарица па се од њега туцањем у авану прави брашно које се просејава за пиринчани хлеб или неку другу употребу у кулинарству. Садржи око 70% скроба, мало беланчевина, а масти само у траговима. У љусци пиринча је драгоцен витамин Б1, а када се он ољушти (глазира), тај витамин се изгуби.

❧ Пиринач се кува као додаток јелима и ставља у разне надове (за сарме и пуњене паприке), или се укувава са супама, а од њега се у балканској кухињи праве посебна јела: ризото и разни пилави, а најчешће се једе са млеком као сутлијаш.



**Слика 4: Пиринач**



## ВАЖНО



- ❧ **Брашно** не треба дуго држати у врећама него га треба складиштити у дрвене сандуке, на сувом и прозрачном месту, с тим што га треба са времена на време промешати!
- ❧ Плесниво брашно није здраво за људску исхрану!



**Слика 5: Пшенично брашно**



# Проја са сиром



## Потребно је:

- ❧ 500г белог кукурузног брашна
- ❧ 200г сира
- ❧ 2-3 јајета
- ❧ Чаша киселог млека
- ❧ Прашак за пециво



**Слика 6: Проја са сиром**



### **Начин припреме:**

- ❧ Јаја умутити и додати изгњечен сир, кисело млеко, брашно и прашак за пециво.
- ❧ Све добро измешати, сипати у подмазан плех и пећи у загрејаној пећници.
- ❧ Служити топло.



**Слика 7: Проја са сиром**

# Погача



## Потребно је:

- ❧ 1 јогурт
- ❧ 2 шоље брашна
- ❧ Прашак за пециво
- ❧ Кашика уља
- ❧ Со



Слика 8: Погача



### **Начин припреме:**

- ❧ У одговарајућу посуду сипати јогурт, брашно, прашак за пециво, мало соли и уље, замесити тесто и обликовати погачу.
- ❧ Погачу ставити у претходно подмазан плех и пећи у добро загрејаној пећници.



**Слика 9: Тесто за погачу**



# Старинска проја



## Потребно је:

- ❧ 1 кг белог кукурузног брашна
- ❧ Вода
- ❧ Со



**Слика 10: Старинска проја**





### Начин припреме:

- ❧ Брашно мало посолити и замесити хладном водом да не буде много густо.
- ❧ Ставити у подмазан плех и пећи у загрејаној пећници око 40 минута док не добије лепу румену боју.
- ❧ Служити уз предјело или уз друга јела.



**Слика 11: Старинска проја**

# Хрскава погача



## Потребно је:

- ❧ 1кг брашна
- ❧ 1 жуманце
- ❧ 20г квасца
- ❧ Мало уља, млека и воде
- ❧ Со



Слика 12: Хрскава погача



### **Начин припреме:**

- ❧ Тесто замесити тако да не буде превише чврсто, месити док не почне да се одваја од руку.
- ❧ Оставити да надође око пола сата, па преручити у подмазану тепсију.
- ❧ Пре печења премазати добро улупаним жуманцетом.
- ❧ Пећи у добро загрејаној рерни.
- ❧ Печено је када се одвоји од тепсије.

# Посна пројара луковача



## Потребно је:

- ❧ 500г кукурузног белог брашна
- ❧ 3 везице младог црног лука
- ❧ 1 дл уља
- ❧ Вода и со по потреби



Слика 13: Посна пројара луковача



### Начин припреме:

- ❧ Млади лук очистити, ситно исецкати и пропржити на уљу. Пржен лук ставити у просејано кукурузно брашно, додати со по жељи и доливањем топле воде добро измешати. Масу замесити да не буде сувише густа.
- ❧ Подмазати плех, ставити масу и пећи у загрејаној пећници на температури од 180 степени око 30 минута.
- ❧ Пројара је печена када добије лепу румену боју.
- ❧ Посна пројара луковача се припремала још у доба Немањића и то за време велког поста. На крају 20.века посна пројара луковача је своје место заузела на трпезама као топло предјело, а добро је служити је уз пиво.



**Слика 14: Посна пројара луковача**



# Владичин хлеб



## Потребно је:

- ❧ 150г масти
- ❧ 150г шећера
- ❧ 5 јаја
- ❧ 100г брашна
- ❧ 50г сувог грожђа
- ❧ 40г бадема
- ❧ 30г смокви
- ❧ Лимун



**Слика 15: Владичин хлеб**



### Начин припреме:

- ❧ Пенасто умутити маст и шећер и постепено додавати жуманца, затим ситно исецкано суво грожђе, бадеме, смокве, ситно нарендану лимунову кору и брашно. Све добро измешати, затим додати чврст снег од беланаца.
- ❧ Плех подмазати и посути брашном, сипати умућену масу, пећи на умереној температури.
- ❧ Када буде печено, полако извадити из плеха и охладити.
- ❧ Прави укус колач добија када одстоји пар сати.



**Слика 16: Владичин хлеб**

# Славски колач



## Потребно је:

- ❧ 500г брашна
- ❧ 50г квасца
- ❧ 5г шећера
- ❧ Со и уље



**Слика 17: Славски колач**





### Начни припреме:

- ❧ Квасац размутити у шољи млаке воде, додати кашичицу соли, кашичицу шећера и три кашике брашна, оставити око 15 минута да надође. У ту масу додати шољу уља и све то ставити у посуду са брашном.
- ❧ Тесто замесити уз додавање мало воде да се добије глатко и густо тесто.
- ❧ Оставити на топлом месту да надође.
- ❧ За то време узети мало брашна и воде и направити тврђе тесто за украсе (плетенице, цвет, птице, клас жита).
- ❧ Када тесто надође поново премесити и ставити у подмазан плех, по површини декорисати направљеним украсима и пећи у пећници око 30 минута на температури од 200 степени.



**Слика 18: Украси за славски колач**



# Супе и чорбе



# Супа од гушчијег меса



## ❧ Потребно је:

- ❧ 500г гушчијег меса
- ❧ Главица црног лука
- ❧ 2 шаргарепе
- ❧ 2 корена зелени
- ❧ Мања главица целера
- ❧ Уље, ким, бибер и со



**Слика 19: Супа од гушчијег меса**



### **Начин припреме:**

- ❧ Гушчије месо ставити да се кува.
- ❧ Зелен и целер очистити, лук исећи на ситне коцкице и пржити на врелом уљу уз повремено мешање (око 5 минута).
- ❧ Налити супом у којој се кувало гушчије месо.
- ❧ Месо исећи на коцкице и додати у супу.
- ❧ Кувати још око 10 минута, посолити, побиберити и додати ким по укусу. Служити топло.

# Супа од сочива



## Потребно је:

- ❧ 250г сочива
- ❧ 100г црног лука
- ❧ 2 кашичице јабуковог сирћета
- ❧ Зелен
- ❧ Мало мајчине душице
- ❧ Шећер и со



**Слика 20: Супа од сочива**



### **Начин припреме:**

- ❧ Очишћено сочиво увече потопити у млаку воду, а сутрадан оцедити и ставити да се кува у води са додатком зелени и пола главице очишћеног црног лука.
- ❧ Кувати док сочиво потпуно не омеша.
- ❧ Затим га оцедити, па супу ставити по страни на топло место.
- ❧ Сочиво заједно са поврћем процедити кроз цедиљку, па вратити у супу.
- ❧ По укусу посолити, може се заљутити, пошећерити по укусу и додати јабуково сирће и мајчину душицу.
- ❧ Све мало прокувати и служити топло.



# Палићка супа од морке



## Потребно је:

- ❧ 300г мяса од морке
- ❧ 50г сала
- ❧ 100г домаћих резанаца
- ❧ 3 шаргарепе
- ❧ Главица црног лука
- ❧ Зачини и со



**Слика 21: Палићка супа од морке**



### **Начин припреме:**

- ❧ Комаде меса од морке (гуске, патке или кокошке) опрати па заједно са салом, очишћеним црним луком и шаргарепом ставити да се кува око 2 сата на тихој ватри.
- ❧ Фонд оцедити, месо ситно исецкати, и вратити у фонд, али без поврћа, зачинити по укусу, додати резанце и кувати још око 10 минута.
- ❧ Лук извадити и не користити, а шаргарепу посолити и ставити као прилог уз главно јело припремљено за ручак.

# Чорба од мирођије



## Потребно је:

- ❧ 5 главица црног лука
- ❧ Мања главица целера
- ❧ 2 кашике масти или уља
- ❧ Веза мирођије
- ❧ Кисело млеко
- ❧ Жуманце, сирће и со



Слика 22: Чорба од мирођије



### **Начин припреме:**

- ❧ Црни лук исећи на ребарца, налити водом и кувати док не омекша, затим изгњечити, пропасирати, тако да се добије густа течност.
- ❧ Додати још воде и кувати док целер не омекша.
- ❧ Зачинити жуманцем и киселим млеком, а сирће додати по укусу.
- ❧ Ова чорба се за време лета једе хладна.



# Ћурећа бела чорба



## Потребно је:

- ❧ 200г ћурећег меса
- ❧ 3 главице црног лука
- ❧ 3 свеже паприке
- ❧ 2 шаргарепе
- ❧ 3 кашике брашна
- ❧ 2 дл уља
- ❧ Со, бибер, першуново лишће, рузмарин.



**Слика 23: Ћурећа бела чорба**

### Начин припреме:



- ❧ Ћуреће месо кувати у једном литру воде.
- ❧ Док се месо кува ситно исецкати црни лук, паприку и шаргарепу.
- ❧ У лонцу где ће се чорба кувати пропржити поврће и прелити са мало воде како би се добро удинстало.
- ❧ Када месо буде кувано, охладити га, а фонд процедити и прелити поврће, па кувати још 20 минута.
- ❧ Размутити 3 кашике брашна у води, тако да маса буде течна, и сипати кроз цедиљку у чорбу како би се добила густина.
- ❧ Зачинити зачинима и служити топлу.



**Слика 24: Ћурећа бела чорба**

# Чорба од коприве



## Потребно је:

- ❧ 1 кг телећих костију
- ❧ 500 г очишћених коприва
- ❧ 25 г масти
- ❧ 1 кашика брашна
- ❧ 100 г суве сланине
- ❧ 1 дл павлаке
- ❧ Со, зачини



**Слика 25: Чорба од коприве**



### **Начин припреме:**

- ❧ Коприву обарити и пропасирати.
- ❧ На загрејаној масти пропржити брашно и додати коприву.
- ❧ Све добро измашати и налити супом од куваних костију.
- ❧ Сланину исецкати на коцке, посебно испржити и додати у чорбу.
- ❧ Чорбу посолити, зачинити по жељи павлаком и осталим зачинима.



**Слика 26: Чорба од коприве**



# Чорба од спанаћа, коприве или зеља



## Потребно је:

- ❧ 300г спанаћа, коприве или зеља
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ 1 кашика брашна
- ❧ 1,5 л воде
- ❧ Со
- ❧ Маст или уље
- ❧ Кисело млеко



**Слика 27: Чорба од спанаћа, коприве или зеља**



### **Начин припреме:**

- ❧ Пропржити на масти или уљу ситно сецкану главицу црног лука, додати 300г свежег сецканог спанаћа, коприве или зеља, кашику брашна, па све заједно пржити.
- ❧ Налити воду и кувати око 15 минута.
- ❧ Посолити по укусу.
- ❧ Пре служења додати чашу киселог млека и промешати.



**Слика 28: Чорба од спанаћа, коприве или зеља**

# Чорба од шампињона

## Потребно је:



- ❧ 250 г шампињона
- ❧ 50 г шунке
- ❧ 2 кашике киселе павлаке
- ❧ 1 кашика маслаца
- ❧ 1 веза младог лука
- ❧ Јаје
- ❧ Лимун
- ❧ 1 кашика брашна
- ❧ Коцка за супу
- ❧ Маст
- ❧ Першуново лишће, зачини ,  
млевени бибер, со



Слика 29: Чорба од шампињона



### Начин припреме:

- ❧ На загрејаном маслацу пропржити ситно сецкан црни лук, додати ситно исецкане шампињоне и исецкану шунку, све то динстати око 15 минута, налити водом и кувати.
- ❧ На врелој масти пропржити мало брашна да порумени, па сипати у чорбу.
- ❧ Чорбу зачинити са исецканим першуновим лишћем и на колотове исеченим лимуном.
- ❧ Пре служења додати умућено јаје и павлаку.



Слика 30: Чорба од шампињона



# Чорба од сувих шљива



## Потребно је:

- ❧ 10-15 сувих шљива
- ❧ 2 мање шаргарепе
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ 2 дл уља
- ❧ 1 кашика брашна
- ❧ Целеров корен
- ❧ Лист лавора, со и бибер



**Слика 31: Сува шљива**

### Начин припреме:



- ❧ Шаргарепу нарендати, лук и корен целера ситно исецкати и на 1 дл уља динстати 10-15 минута. Затим налити литар воде и кувати око пола сата, док поврће добро не омекша.
- ❧ У другу посуду ставити суве шљиве које су претходно добро опране и кувати их у води. Да би упијени дим из сувих шљива сасвим исчезао, воду у којој се кувају суве шљиве у току кувања мењати више пута.
- ❧ Куване шљиве процедити, опрати, извадити коштице и исецкати на мање комадиће.
- ❧ Тако исечене шљиве додати у посуду у којој је претходно кувано поврће.
- ❧ Направити запрашку од 1 дл уља и кашике брашна и налити је у чорбу. На тај начин се добије густина, леп изглед и укус чорбе.
- ❧ На крају посолити по укусу, додати бибер и лаворов лист.
- ❧ Служити топло.

# Чорба од лука



## Потребно је:

- ❧ 5 главица црног лука
- ❧ 1 мања главица целера
- ❧ 2 кашике масти или уља
- ❧ 1 веза мирођије
- ❧ Кисело млеко
- ❧ Жуманце
- ❧ Сирће
- ❧ Со



**Слика 32: Чорба од лука**



### Начин припреме:

- ❧ Црни лук исећи на ребарца, налити водом и кувати док не омекша, затим га изгњечити, пропасирати, тако да се добије густа чорба.
- ❧ Додати нарендани целер и исецкану мирођију, посолити, додати још воде и кувати док целер не омекша.
- ❧ Зачинити жуманцем и киселим млеком, а сирће додати по укусу.
- ❧ Ова чорба се једе за време лета, хладна.



**Слика 33: Чорба од лука**



# Чорба од цигерице



## Потребно је:

- ❧ 300г прасеће или јагњеће цигерице
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ 5 ченова белог лука
- ❧ 150 г шаргарепе
- ❧ 200 г целера
- ❧ Маст
- ❧ 1 веза зелени
- ❧ 1 љута папричица
- ❧ Ловоров лист
- ❧ Бибер, ким и со



**Слика 34: Чорба од цигерице**

### Начин припреме:

- ❧ На масти издинстати ситно исецкан црни лук, целер, шаргарепу, и бели лук.
- ❧ Прасећу или јагњећу цигерицу добро опрати и обарити уз додатак бибера, соли и лаворовог листа.
- ❧ Тако обарену изнутрицу исећи на коцке, сјединити са пропрженим луком, налити мало воде и кувати, а затим додати љуту папричицу.
- ❧ Запршку направити од масти, брашна и алеве паприке, сипати у чорбу и оставити да још мало прокува.
- ❧ На крају по укусу још мало побиберити, посолити, додати сецкано першуново лишће, винско сирће и ким.



**Слика 35: Чорба од цигерице**

# Чорба од младе бораније на влашки начин



## Потребно је:

- ❧ 1 кг бораније
- ❧ 1 веза зелени
- ❧ 1 парадајз
- ❧ 200 г тврдог овчијег сира
- ❧ 2 јајета
- ❧ Мирођија
- ❧ Со



**Слика 36: Чорба од младе бораније на влашки начин**



### Начин припреме:

- ❧ Боранију опрати, очистити и ситно исецкати, додати исецкано поврће и ставити да се кува, додати со.
- ❧ Када је све добро кувано изгњечити овчији сир и додати у лонац, зачинити јајима.
- ❧ На крају кувања додати ситно сецкану мирођију.
- ❧ Чорбу служити топлу.



**Слика 37: Чорба од младе бораније  
на влашки начин**



# Чорба од белог пилећег меса



## Потребно је:

- ❧ 250 г белог пилећег меса
- ❧ 150 г карфиола
- ❧ 100 г црног лука
- ❧ 1 дл уља
- ❧ 50 г брашна
- ❧ 1 јаје
- ❧ 1 дл млека
- ❧ Ким, со и бибер



**Слика 38: Чорба од белог пилећег меса**

### Начин припреме:

- ❧ Пилеће месо кувати око један сат, охладити и сортирати по жељи, бело месо ситно исецкати.
- ❧ Карфиол скувати, а током кувања посолити.
- ❧ У посебној посуди на уљу продинстати ситно исецкан лук, додати месо и све заједно динстати око 5 минута, затим додати брашно и налити водом.
- ❧ Карфиол исецкати, ставити у чорбу и кувати још око 10 минута.
- ❧ Остатак уља мало загрејати и додати у чорбу.
- ❧ Зачинити са соли, бибером и млевеним кимом по укусу.



**Слика 39: Чорба од белог пилећег меса**

# Лесковачка чорба од пасуља



## Потребно је:

- ❧ 200 г пасуља
- ❧ 200 г црног лука
- ❧ 300 г црвених паприка
- ❧ 200 г сланине
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ 1 дл уља
- ❧ 2 кашике брашна
- ❧ 1 кашика алеве паприке
- ❧ Туцана паприка
- ❧ Со



**Слика 40: Лесковачка чорба од пасуља**



### Начин припреме:

- ❧ Пасуљ опрати у два литра воде и кувати око 1 сат.
- ❧ У међувремену поврће и сланину исецкати на коцке, додати у пасуљ и кувати још 1 сат.
- ❧ Направити црвену запршку, тако што се на загрејаном уљу пропрже две кашике брашна, затим дода алева паприка и љута туцана паприка.
- ❧ У чорбу сипати запршку и кувати још 10 минута.
- ❧ Служити топло.



**Слика 41: Лесковачка чорба од пасуља**



# Чорба од мешане рибе



## Потребно је:

- ❧ 1 кг рибе
- ❧ 100 г шаргарепе
- ❧ 300 г црног лука
- ❧ 100 г масти
- ❧ 2 свеже паприке
- ❧ 3 л воде
- ❧ 1 дл сирћета
- ❧ Со, бибер и зачини



Слика 42: Чорба од мешане рибе



### Начин припреме:

- ❧ Очистити поврће и исећи на комаде.
- ❧ Рибу очистити и опрати.
- ❧ Када поврће буде кувано, додати комаде мешане рибе.
- ❧ Кувати све око 20 минута.
- ❧ Кувану рибу процедити, затим рибу на комаде искидати и поново вратити у лонац са процеђеним фондом и кувати још неколико минута.
- ❧ Чорбу зачинити по укусу и додати 1 дл сирћета.



**Слика 43: Чорба од мешане рибе**

# Јагњећа чорба



## Потребно је:

- ❧ 300 г јагњећег меса
- ❧ 300 г црног лука
- ❧ 200 г шаргарепе
- ❧ Зелена свежа паприка
- ❧ 100 г кајмака
- ❧ 1 дл уља
- ❧ Зачини
- ❧ Со и бибер



Слика 44: Јагњећа чорба



### **Начин припреме:**

- ❧ Јагњеће месо кувати док добро не омекша.
- ❧ Очишћено и опрано поврће исецкати или нарендати на ренде.
- ❧ У одговарајућу посуду налити 1 дл уља, ставити поврће и динстати око 30 минута. У току динстања долити 2 л воде и месо исечено на коцке и кувати још 15 минута.
- ❧ На крају зачинити зачинима и додати кајмак.
- ❧ Чорбу служити врућу.



**Слика 45: Јагњећа чорба**



# Јагњећа бела чорба



## Потребно је:

- ❧ 500 г јагњећег меса
- ❧ 2 главице црног лука
- ❧ 2 шаргарепе
- ❧ 1 кашика брашна
- ❧ 1 чаша павлаке
- ❧ Першуново лишће
- ❧ Ловоров лист
- ❧ Со, бибер



### **Начин припреме:**

- ❧ У одговарајућу посуду ставити јагњеће месо, црни лук, шаргарепу, налити водом, додати бибер, лаворов лист и со и кувати.
- ❧ Када месо буде кувано, извадити га, одвојити од костију и наставити кување.
- ❧ Када чорба буде кувана, зачинити једном кашиком брашна и чашом павлаке.
- ❧ На крају чорбу зачинити першуновим лишћем.

# Домаћа чорба



## Потребно је:

- ❧ 200 г јунећег меса
- ❧ 200 г младе коприве
- ❧ 200 г црног лука
- ❧ 2 чена белог лука
- ❧ 1 дл уља
- ❧ 2 јајета
- ❧ Со, бибер



### **Начин припреме:**

- ❧ Скувати исечено месо на коцке.
- ❧ Док се месо кува, коприве и друго поврће ситно исецкати и пропржити на уљу, додати месо, сипати 2 литра воде, и кувати још 30 минута.
- ❧ Умутити 2 цела јајета, налити у чорбу, зачинити, побиберити и посолити по укусу.
- ❧ Служити топло.



**Слика 46: Домаћа чорба**



# Рибља чорба



## Потребно је:

- ❧ 1,5 кг шарана
- ❧ 2 главице црног лука
- ❧ Свежа бабура паприка
- ❧ Слатка и љута алева паприка
- ❧ Парадајз
- ❧ Рибљи зачин
- ❧ Сирће
- ❧ Со



Слика 47: Рибља чорба

### Начин припреме:



- ❧ Шарана очистити, опрати, исећи на комаде, ставити у котлић и налити са 2 литра хладне воде, додати пола кашике сирћета и котлић ставити на ватру.
- ❧ Када чорба прокључа, додати ситно исецкан црни лук, кашику слатке и љуте паприке, свежу паприку, парадајз и посолити.
- ❧ Чорбу кувати на јакој ватри док риба и поврће не омекшају, а пред крај додати зачине и кувати још око 20 минута.
- ❧ Служити топлу.



**Слика 48: Рибља чорба**

# Косачка чорба од пшенице и коцкица сира



## Потребно је:

- ❧ 100 г црног лука
- ❧ 100 г шаргарепе
- ❧ 100 г корена целера
- ❧ 2 јајета
- ❧ 200 г сира
- ❧ 200 г куване пшенице
- ❧ 1 кашика алеве паприке
- ❧ 2 дл уља
- ❧ Со, бибер
- ❧ Мало рузмарина



**Слика 49: Косачка чорба од пшенице и коцкица сира**



### Начин припреме:

- ❧ Поврће самлети на машини за млевење мяса на крупнију шајбну, динстати га на уљу 15 минута а затим налити 3 литре воде и кувати.
- ❧ Када проври додати кувану пшеницу и ситно исецкане коцке сира. Све кувати још 20 минута.
- ❧ Додати алеву паприку и све остале зачине.
- ❧ На крају кувања додати рузмарин и умућена јаја, лагано сипати и мешати да се не згруша у чорби.
- ❧ 1 грам рузмарина је довољан на 3 литре чорбе.



**Слика 50: Косачка чорба од пшенице и коцкица сира**



# Парадајз чорба



## Потребно је:

- ❧ 1 кашика масти или уља
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ 1 кашика брашна
- ❧ 1 кашичица алеве паприке
- ❧ Домаћи кувани парадајз или концентрат
- ❧ Першунов лист
- ❧ Со, бибер
- ❧ Резанци за супу



**Слика 51: Парадајз чорба**



### Начин припреме:

- ❧ Исецкати лук и пропржити га на масноћи, додати брашно, промешати, налити куваним парадајзом или концентратом парадајза разблаженим са водом.
- ❧ Затим додати со и бибер и кувати.
- ❧ Пред крај кувања додати резанце за супу и исецкано лишће першуна.



**Слика 52: Парадајз чорба**

# Кромпир чорба



## Потребно је:

- ❧ 500 г кромпира
- ❧ 200 г црног лука
- ❧ 200 г свежих паприка
- ❧ 20 г љутог ајвара
- ❧ 200 г куваног говеђег меса
- ❧ 100 г кајмака
- ❧ 1 кашика масти
- ❧ Со, бибер



**Слика 53: Кромпир чорба**



### Начин припреме:

- ❧ Кромпир очистити, опрати и исећи на 4 или 8 делова.
- ❧ Кувати са исеченим поврћем око 30 минута, па додати претходно кувану говедину.
- ❧ На масти растопити кајмак и прелити чорбу.
- ❧ Посолити и побиберити.
- ❧ Служити топло.



**Слика 54: Кромпир чорба**



# Сјеничка чорба



## Потребно је:

- ❧ 300 г овчијег меса
- ❧ 300 г црног лука
- ❧ 3 свеже црвене паприке
- ❧ 2 кашике брашна
- ❧ 1 кашика алеве паприке
- ❧ 5дл овчијег млека
- ❧ Со, бибер



**Слика 55: Сјеничка чорба**



### **Начин припреме:**

- ❧ Месо кувати око 2 сата, да добро омекша.
- ❧ Кувано месо исећи на мале коцке и са сецканим поврћем динстати још 15 минута.
- ❧ Све заједно ставити у лонац и налити 2 литра вреле воде како би се процес кувања убрзао, кувати још 15 минута , и на крају додати 5дл млека.
- ❧ Направити запрашку и налити у чорбу.
- ❧ Посолити и зачинити по укусу.

# Љута кромпир чорба



## Потребно је:

- ❧ 500 г кромпира
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ 1 свежа паприка
- ❧ 1 љута папричица
- ❧ Маст или уље
- ❧ Першуново лишће
- ❧ Со и бибер



**Слика 56: Љута кромпир чорба**



### **Начин припреме:**

- ❧ На масноћи пропржити црни лук, додати исечену паприку и још мало пропржити.
- ❧ У то сипати литар воде, кромпир сечен на коцкице, со, бибер и љуту папричицу.
- ❧ Када чорба буде кувана, додати ситно исецкано першуново лишће.



# Чорба од парадајза са босиљком



## Потребно је:

- ☞ 2,5 кг парадајза
- ☞ 1 веза босиљка
- ☞ 100 г маслаца
- ☞ 100 г младог сира или кајмака
- ☞ Со и бибер



**Слика 57: Чорба од парадајза са босиљком**



### **Начин припреме:**

- ❧ Парадајз мало расећи и спустити у кључалу воду неколико секунди.
- ❧ Парадајз ољуштити, пресећи на пола, извадити семенке и оцедити сок.
- ❧ Остатак парадајза исећи, додати сецкани босиљак и маслац и кувати на умереној температури.
- ❧ Када парадајз почне да се распада појачати температуру и непрестано мешати, затим посолити и побиберити.
- ❧ Када супа буде кувана, служити топлу са додатком сира или кајмака.



# Предјела

# Предјело



## Потребно је:

- ❧ 100 г говеђе пршуте
- ❧ 100 г свињске пршуте
- ❧ 100 г овчије пршуте



**Слика 58: Говеђа пршута**



**Слика 59: Свињска пршута**





### **Начин припреме:**

- ❧ Пршуту исећи на танке листиће, па онда приступити слагању предјела у тањир, овал или на дрвени подметач и то са лева на десно у облику раширене лепезе, ред по ред.
- ❧ Водити рачуна да размак између пршуте буде веома мали, а визуални изглед због разноврсности боја адекватно постављен.
- ❧ Прво слагати говеђу, свињску и на крају овчију пршуту.

# Пихтије од рена



## Потребно је:

- ❧ 1 кашика млека
- ❧ 1 кашика маслаца
- ❧ 2 кашике брашна
- ❧ 100 г наренданог рена
- ❧ 2 киселе јабуке
- ❧ 2 кашике презли
- ❧ Сок од пола лимуна
- ❧ 30 г желатина



**Слика 60: Пихтије од рена**

### Начин припреме:

- ❧ Млеко са маслацем ставити да проври па додати брашно и со и мешати док се не згусне.
- ❧ Још врелом бешамелу додати рен, нарендане јабуке, презлу и лимунов сок, па све измешати тако да се маса сједини.
- ❧ У мало топле воде растворити желатин и додати претходној маси.
- ❧ Добро све измешати да се желатин равномерно растопи.
- ❧ Масу сипати у калуп, или одговарајућу посуду и ставити у фрижидер 2 сата да се пихтије стегну.
- ❧ Служити уз предјело.



Слика 61: Пихтије од рена

# Пихтије



## Потребно је:

- ❧ 1 кг свињских ногица
- ❧ 2 главице белог лука
- ❧ Со
- ❧ Першуново лишће
- ❧ Бибер
- ❧ 10 г желатина



Слика 62: Пихтије





### Начин припреме:

- ❧ Свињске ногице опрати и кувати у 3 литра воде док добро не омекшају.
- ❧ Када су куване оцедити их, затим меснате делове и кожицу ситно исећи, додати исецкан бели лук, першуново лишће, со и зачине.
- ❧ У плех разлити фонд у коме су куване ногице, лагано распоредити месо и додати размућен желатин како би се добила лепа пихтијаста маса.
- ❧ Када се пихтије мало охладе ставити у фрижидер да се добро стегну.
- ❧ Охлађене пихтије исећи на коцке и сервирати.



FOTO: loga  
www.gastronomija.info

**Слика 63: Пихтије**

# Пуњена јаја



## Потребно је:

- ❧ 150 г меког сира
- ❧ 8 јаја
- ❧ 50 г пшенице белице
- ❧ 80г киселих краставаца
- ❧ 100 г мајонеза
- ❧ 200 г сенфа
- ❧ Со, бибер
- ❧ Першуново лишће
- ❧ Целер
- ❧ Зелена салата



**Слика 64: Пуњена јаја**

### **Начин припреме:**

- ❧ Пшеницу скувати у води и оставити да се охлади, а затим је процедити и на платненој салвети мало посушити.
- ❧ Јаја тврдо обарити, исећи уздуж и извадити жуманца.
- ❧ Самлети жуманца заједно са киселим краставцима, куваном пшеницом и першуновим и целеровим лишћем.
- ❧ Додати сенф и мајонез, па добро промешати и напунити полутке јаја.
- ❧ Овако пуњена јаја сервирати на овалу обложеном зеленом салатом, декорисати по жељи и служити.



**Слика 65: Пуњена јаја**

# Кувана јаја у љуто



## Потребно је:

- ❧ 4 јајета
- ❧ 1 кашика ајвара
- ❧ 100 г сланине
- ❧ 1 кашика масти
- ❧ 3 љуте паприке
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ 1 главица белог лука





### **Начин припреме:**

- ❧ Јаја скувати, охладити, ољуштити и расећи тако да жуманца остану цела.
- ❧ У посебној посуди на масти пропржити ситно исецкан црни и бели лук, сланину, ајвар и ситно исецкане љуте паприке.
- ❧ Све заједно пропржити око 10 минута а пред крај пржења зачинити по укусу и додати беланца исечена на коцке.
- ❧ Тако припремљено јело сервирати у чинију, а за декорацију користити жуманца, исечена на пола и поређана у круг.

# Ужичка кавурма



## Потребно је:

- ❧ 2 кг изнутрица
- ❧ 2 кашике масти
- ❧ 4 главице црног лука
- ❧ 1 главица белог лука
- ❧ Алева паприка
- ❧ Со, лаворов лист



**Слика 66: Ужичка кавурма**



### **Начин припреме:**

- ❧ Изнутрице(дигерице, срце, бубрези, свињске кожице) кувати 2-3 сата.
- ❧ Када буде кувано, исецкати, затим са исеченим црним и белим луком динстати око сат времена, зачинити по жељи како би се добио пикантан укус (по жељи могу се додати и дуван чварци које треба добро измешати).
- ❧ Тако припремљену кавурму оставити да се охлади и стегне, затим је исећи на коцке жељене величине и служити као предјело или главно јело.

# Крокети од сира



## Потребно је:

- ❧ 2 кришке сира
- ❧ 2 кашике кајмака или маргарина
- ❧ 1 кашичица прашка за пециво
- ❧ 2 јајета
- ❧ 2 шољице млека
- ❧ Брашно
- ❧ Со
- ❧ Уље



**Слика 67: Крокети од сира**





### **Начин припреме:**

- ❧ Сир у одговарајућој посуди изгњечити, додати кајмак, прашак за пециво, јаја, млеко, со и брашно толико да тесто буде мекше, па све добро замесити.
- ❧ Кашиком вадити крокете и пржити на врелом уљу.
- ❧ Служити топле.



**Слика 68: Крокети од сира**

# Дуван чварци



## Потребно је:

- ❧ 2 кг свињског сала прожетом кртином
- ❧ 2 кг меснате сланине
- ❧ Со и вода



Слика 69: Дуван чварци

## Начин припреме:

- ❧ Сланину и сало исећи на мање комаде, ставити у велику посуду, додати 2-3 литра воде и кувати уз стално мешање дрвеном варјачом док све док комадићи сала не почну да жуте.
- ❧ Тада посуду склонити са ватре и процедити масноћу кроз чисто густо бело платно.
- ❧ Чварке вратити у исту посуду, још мало пропржити да добију тамнију боју, затим процедити кроз исто платно.
- ❧ Учврстити крајеве платна и увртати да се чварци што боље оcede, цедити док се и последња кап не оцеди.
- ❧ Затим одвити крајеве платна и истрести чварке у посуду у којој се топила маст, по укусу посолити и протрљати их рукама да се изједначе и издробе.
- ❧ Дуван чварци се спремају у западној Србији, посебно у околини Ваљева и Чачка, а називају их тако јер подсећају на сецкани дуван.



**Слика 70: Дуван чварци**

# Павловдански уштипак



## Потребно је:

- ❧ 500 г брашна
- ❧ 4 јаја
- ❧ Млеко
- ❧ 1 л уља
- ❧ Квасац
- ❧ Босиљак
- ❧ Со



**Слика 71: Павловдански уштипак**





### Начин припреме:

- ❧ Брашно просејати у посуду за мешање, додати квасац растопљен у млакој води, шећер, млевени босиљак и јаја.
- ❧ Тесто добро замесити и оставити да стоји око 1 сат.
- ❧ Тесто узимати кашиком, развлачити руком што дуже и пржити на врелом уљу у дубљој посуди.



Слика 72: Павловдански уштипак

# Паприка пуњена сиром



## Потребно је:

- ❧ 600 г пуномасног сира
- ❧ 100 г слатке павлаке
- ❧ 6 већих црвених паприка



**Слика 73: Паприка пуњена сиром**



### Начин припреме:

- ❧ Сир пропасирати и помешати са павлаком да се добије компактна маса.
- ❧ Паприке опрати, очистити од семенки, и напунити их припремљеном масом.
- ❧ Сложити паприке у одговарајућу посуду и ставити у фрижидер да се охладе.
- ❧ Охлађене паприке исећи по жељи и служити уз проју или погачу.



**Слика 74: Паприка пуњена сиром**



# Паприке пуњене павлаком



## Потребно је:

- ❧ 20 паприка
- ❧ 1,5 кг павлаке



**Слика 75: Паприке пуњене павлаком**





### Начин припреме:

- ❧ Паприке опрати, очистити од семенки и исећи петелјке.
- ❧ Сваку паприку пунити павлаком и сложити у одговарајућу посуду тако да отвори буду окренути на горе како павлака не би исцурела. Остатак павлаке прелити преко паприка и затворити посуду херметички.
- ❧ Оставити да стоји 30 дана.
- ❧ Може се служити као предјело или као салата уз јело.



**Слика 76: Паприке пуњене павлаком-слагање**

# Захвални сир



## Потребно је:

- ❧ 1 кг сира
- ❧ 3 свеже црвене паприке
- ❧ 100 г мајонеза
- ❧ 1 дл уља
- ❧ 2 г кима



### **Начин припреме:**

- ❧ Сир самлети на машини за месо, паприке опрати, очистити, исећи ситно и пропржити на уљу и помешати са припремљеним сиром, додати мајонез и ким, све заједно сјединити и охладити у фрижидеру око 2 сата.
- ❧ По жељи формирати куглице, или неке друге форме.

# Рабацијска закуска



- ❧ Рабацијска закуска је необично јело које се у стара времена носило у торби.
- ❧ Састојало се од сира, кајмака, умоченог хлеба из дрвеног чанка и комада сланине, главице белог лука и погаче испод црепуље.
- ❧ Рабације су носиле јело у торби са повезом и када огладне јело су стављали на торбу и из исте јели.



# Љутица



## Потребно је:

- ❧ 2 парадајза
- ❧ Струк пазилука
- ❧ 2 љуте папричице
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ 2 печене паприке
- ❧ Уље
- ❧ Лист купуса
- ❧ Со



Слика 77: Љутица



**Начин припреме:**

- ❧ Парадајз, празилук, љуте папричице, црни лук и печене паприке ситно исећи, посолити, поуљити по укусу и све измешати.
- ❧ Тако припремљену салату сервирати на листу свежег купуса.

# Куглице од кајмака



## Потребно је:

- ❧ 500 г кајмака
- ❧ 60 г маргарина или маслаца
- ❧ 50 г першуна
- ❧ Љута зелена папричица
- ❧ 80 г крупније сечених ораха
- ❧ 80 г исецканих лешника



Слика 78: Куглице од кајмака



### **Начин припреме:**

- ❧ Кајмак пропасирати, добро промешати са маслацем и додати ситно исецкан першун и папричицу.
- ❧ Направити куглице величине лешника, па их уваљати у посољене лешнике и орахе.



**Слика 79: Куглице од кајмака**



# Лесковашки љутенац



## Потребно је:

- ❧ 300 г свеже зелене паприке
- ❧ 100 г љуте свеже црвене паприке
- ❧ 2 чена белог лука
- ❧ 2 парадајза
- ❧ 1 кашика сирћета
- ❧ 1 дл уља
- ❧ 5 г шећера
- ❧ Со



**Слика 80: Лесковачки љутенац**



### **Начин припреме:**

- ❧ Паприке добро опрати и очистити од семенки, додати шећер, со и сирће и пржити на уљу око 30 минута.
- ❧ У тако пропржену масу додати млевени парадајз, ситно исецкан бели лук, и пржити док се не добије густа маса, посолити, охладити.



# Топла предјела

# Пита од кромпира



## Потребно је:

- ❧ 500 г кора
- ❧ 3 главице црног лука
- ❧ 1 кг кромпира
- ❧ Першунов лист
- ❧ Со,бибер
- ❧ Алева паприка



**Слика 81: Пита од кромпира**





### Начин припреме:

- ❧ Лук ситно исецкати, пропржити и додати нарендани кромпир. Све заједно мало пропржити, посолити, побиберити, додати алеву паприку и ситно исецкан першун.
- ❧ Сваку кору прскати уљем, и стављати надев.
- ❧ Савити у ролне, сложити у плех и поуљити.
- ❧ Пећи у добро загрејаној пећници око 40 минута.
- ❧ Служити топло.



**Слика 82: Пита од кромпира**

# Косјерићки качамак



## Потребно је:

- ❧ 1 кг кукурузног белог брашна
- ❧ 300 г кајмака
- ❧ 3 л воде
- ❧ Со



Слика 83: Косјерићки качамак

### Начин припреме:



- ❧ У одговарајућу посуду сипати воду, посолити, а затим ставити кајмак и кувати док не прокључа.
- ❧ Целу количину брашна сипати одједном у кључалу воду и не мешати све док се не обликује лопта. На средини варјачом направити удубљење и варјачу оставити на средини док се качамак кува.
- ❧ Кувати око 30 минута.
- ❧ После тога измаћи посуду са ватре и брзо мешати у круг да би се све лепо сјединило.
- ❧ Качамак сервирати са кајмаком, а може се сервирати и са прженом и свежом сланином, свежим чварцима или прженом паприком.



**Слика 84: Косјерићки качамак**

# Задушна пита пиринчара



## Потребно је:

- ❧ 500 г кора
- ❧ 200 г пшенице
- ❧ 1 дл уља
- ❧ 100 г кристал шећера
- ❧ 1 кесица цимета





### **Начин припреме:**

- ❧ Пшеницу добро скувати, опрати и охладити, додати шећер и цимет и све добро измешати.
- ❧ Плех подмазати, на дно ставити две коре и филовати танким слојем кору по кору и слагати све док се маса не потроши. Завршну кору премазати уљем и пећи у пећници око 30 минута на 200 степени.
- ❧ Печену питу сећи на коцке и посути кристал шећером.

# Пита од празилука са сиром



## Потребно је:

- ❧ 500 г кора за питу
- ❧ 5 струкова празилука
- ❧ 3-4 јајета
- ❧ 360-400 г масног сира
- ❧ Уље
- ❧ Со



**Слика 85: Пита од прасилука са сиром**



### Начин припреме:

- ❧ Празилук исећи на танке резанце и продинстати на уљу да добро омекша.
- ❧ Склонити са ватре да се охлади, додати изгњечен сир и посолити.
- ❧ Јаја умутити посебно и додати у претходно припремљену смесу.
- ❧ Наизменично ређати коре и надев док се не утроши сав материјал.
- ❧ Пећи у добро загрејаној пећници око 40 минута.
- ❧ Служити топло.



**Слика 86: Пита од празилука са сиром**

# Пита од киселог купуса



## Потребно је:

- ❧ 500 г кора
- ❧ 1 главица киселог купуса, око 1 кг
- ❧ 2 јајета
- ❧ 1 чаша киселе воде
- ❧ Со, бибер
- ❧ Уље





### **Начин припреме:**

- ❧ Купус ситно исецкати и пржити на уљу, док не омекша, посолити и побиберити, скинути са ватре и додати 2 размућена јајета.
- ❧ Коре поделити на три дела.
- ❧ У подмазан плех ставити трећину кора. Сваку кору претходно попрскати уљем, прелити половином надева а затим другу трећину кора, надев и одозго остатак кора.
- ❧ Прелити киселом водом и оставити да стоји 20 минута.
- ❧ У загрејаној пећници пећи око 20 минута.
- ❧ Пита је печена када добије румену боју и одвоји се од плеха.
- ❧ Служити топло са киселим млеком или салатом по жељи.

# Пројара са печуркама и сиром



## Потребно је:

- ❧ 400 г кукурузног белог брашна
- ❧ 200 г лисичарки
- ❧ 300 г сира
- ❧ 100 г црног лука
- ❧ 4 јајета
- ❧ 2 дл уља
- ❧ 5 дл млека
- ❧ Једна кесица прашка за пециво



Слика 87: Пројара са печуркама и сиром



### **Начин припреме:**

- ❧ Просејати брашно, а у другој посуди изгњечити сир, додати умућена јаја, прашак за пециво и саставити са брашном.
- ❧ Посебно пропржити ситно сецкан лук и печурке и сипати у посуду са брашном, добро измешати и додати изгњечен сир и млеко.
- ❧ Маса која се добије не сме бити много густа, а затим је сипати у претходно подмазан плех.
- ❧ Прелити са мало уља и ставити да се пече у пећници на температури од 200 степени око 40 минута.

# Пљескавице од коприве



## Потребно је:

- ❧ 400 г младе коприве
- ❧ 150 г кајмака или сира
- ❧ 100 г кукурузног белог брашна
- ❧ Бибер



Слика 88: Пљескавице од коприве



### Начин припреме:

- ❧ Обарене и самлеване коприве помешати са мало кајмака или сира.
- ❧ Побиберити и додати кукурузно брашно, све добро измешати и правити пљескавице.
- ❧ Тако обликоване пљескавице пећи на роштиљу.
- ❧ Служити са кајмаком, сиром или киселим млеком.



**Слика 89: Пљескавице од коприве**



# Српска старинска пита



## Потребно је:

- ❧ 500 г танких кора
- ❧ 500 г сира
- ❧ 3 јајета
- ❧ 2,5 дл млека
- ❧ 1 дл уља
- ❧ Со



**Слика 90: Српска старинска пита**



### **Начин припреме:**

- ❧ Надев се припрема тако што се сир изгњечи, додају му се жуманца, млеко и шне од беланаца, посоли се по укусу и све се добро измеша.
- ❧ Одвојити шест кора, а остале коре искидати и додати у надев.
- ❧ Плех подмазати уљем, поређати по три коре, сваку попрскати уљем како се не би залепиле, прелити их надевом и одозго ставити преостале коре.
- ❧ Питу прелити уљем и попрскати водом.
- ❧ Пећи у добро загрејаној пећници око 20 минута.
- ❧ Када пита буде печена исећи је на комаде.

# Купусник



## Потребно је:

- ❧ 500 г кора за питу
- ❧ 1 кг купуса
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ 200 г масти или уља
- ❧ Со, бибер



Слика 91: Купусник



### Начин припреме:

- ❧ Кисели купус оцедити, ситно исећи и ставити да се кува са ситно исеченим црним луком.
- ❧ Када купус омекша, оцедити га, додати растопљену маст или уље, посолити и побиберити по укусу.
- ❧ Сваку кору филовати масом од купуса и ређати у плех.
- ❧ На врх ставити кору и попрскати је уљем и водом.
- ❧ Припремљену питу исећи на коцке и пећи у загрејаној пећници.



**Слика 92: Купусник**



# Погачице од сира без јаја



## Потребно је:

- ❧ 100 г младог сира
- ❧ 300 г брашна
- ❧ 200 г маслаца
- ❧ Прашак за пециво
- ❧ Со



**Слика 93: Погачице од сира без јаја**





### **Начин припреме:**

- ❧ Сир добро изгњечити, додати брашно, маслац, прашак за пециво и замесити тесто, а затим га развући на дебљину од 2 цм.
- ❧ Модлицом водити погачице и поређати их у плех, сваку премазати жуманцетом и пећи у загрејаној пећници.

# Народна савијача



## Потребно је:

- ❧ 500 г брашна
- ❧ 300 г сира
- ❧ 300 г кајмака
- ❧ 30 г квасца
- ❧ 5 јаја
- ❧ 200 г масти
- ❧ Со



Слика 94: Народна савијача- начин припреме



### **Начин припреме:**

- ❧ Брашно просејати, додати со, истопљен квасац у мало топле воде и замесити тесто па га прекрити платненом салветом и оставити да стоји и да надође.
- ❧ У другој посуди изгњечити сир и кајмак и додати улупана јаја.
- ❧ Када тесто надође, направити мање лоптице, намазати их са мало масти и оставити их да одстоје још 5 минута.
- ❧ Лоптице теста развити оклагијом у облику коре и сваку филовати са масом од сира и кајмака.
- ❧ Сваку увити у ролну.
- ❧ Савијачу сложити тако што треба почети од зида плеха ка средини и то у круг, прелити са мало масти и пећи у пећници око 45 минута.

# Масна проја-прелевуша



## Потребно је:

- ❧ 600 г кукурузног белог брашна
- ❧ 200 г сира
- ❧ 4 јајета
- ❧ 300 г кајмака
- ❧ 3 кашике масти



**Слика 95: Масна проја-прелевуша**



### Начин припреме:

- ❧ Кукурузно брашно просејати и додати изгњечени сир и 100г кајмака и добро умућена јаја. Све помешати са водом и млеком (да маса не буде много густа), сипати у плех и пећи у пећници на 200 степени док не порумени.
- ❧ Пред сам крај печења прелити са растопљеним кајмаком и служити топло.



**Слика 96: Масна проја-прелевуша**



# Српска гибаница



## Потребно је:

- ❧ 600 г кора
- ❧ 800 г сира
- ❧ 200 г кајмака
- ❧ 6 јаја
- ❧ 2 дл уља
- ❧ 2,5 дл воде



Слика 97: Српска гибаница

### **Начин припреме:**

- ❧ Плех намазати уљем и обложити га са 2-3 коре.
- ❧ Сир и кајмак изгњечити, додати умућена јаја и измешати са киселом водом.
- ❧ Преостале коре згужвати и помешати са припремљеном масом и поређати у плех, прелити са мало уља и прекрити са две преостале коре.
- ❧ По површини премазати уљем и попрскати киселом водом.
- ❧ Пећи у пећници на 250 степени око 40 минута.
- ❧ Служити топло уз кисело млеко или јогурт.



**Слика 98: Српска гибаница**



# Готова јела

# Дивчибарска лепотица



## Потребно је:

- ❧ 100 г шунке
- ❧ 500 г печурака
- ❧ 10 г белог лука
- ❧ 250 г мајонеза
- ❧ 300 г белог пилећег меса
- ❧ 100 г киселих краставаца
- ❧ 10 јаја
- ❧ Парадајз
- ❧ Першун
- ❧ Качкаваљ или тврди овчији сир



### **Начин припреме:**

- ❧ Печурке исећи на танке листиће, тврдо кувана јаја, шунку и кувано пилеће бело месо исећи на коцкице и све добро измешати, додати бибер и со по укусу, сипати мајонез и измешати.
- ❧ Овако припремљену масу обликовати на овалу обложеном зеленом салатом у облику пирамиде.
- ❧ Посути струганим качкаваљем или овчијим сиром, декорисати кришкама парадајза, свежим или киселим краставцима и першуновим лишћем.



# Кувана говедина са пшеницом и сиром



## Потребно је:

- ❧ 1 кг говеђег меса
- ❧ 200 г пшенице
- ❧ 300 г сира
- ❧ Со, бибер и слачица



### **Начин припреме:**

- ❧ Говеђе месо исећи на коцке по жељи, опрати га и кувати док добро не омекша.
- ❧ Пшеницу скувати у води, опрати је и добро измешати са претходно наренданом кришком сира и зачинити слачицом.
- ❧ Кувану говедину сложити у посуду и сервирати, а као прилог са стране ставити масу од пшенице и сира.

# Црни лук пуњен пасуљем



## Потребно је:

- ❧ 12 главица црног лука
- ❧ 300 г пасуља
- ❧ 3 свеже паприке
- ❧ 4-5 ченова белог лука
- ❧ Алева паприка
- ❧ Уље, бибер и со



Слика 99: Црни лук пуњен пасуљем



### **Начин припреме:**

- ❧ Пасуљ ставити да се кува, додати свежу паприку, ситно исецкану главицу црног лука и мало уља.
- ❧ У другој посуди на уљу испржити ситно исецкан црни и бели лук, додати алеву паприку, бибер и со по укусу.
- ❧ Када је пасуљ куван, саставити са масом прженог лука и пунити издубљене главице црног лука.
- ❧ Тако напуњен црни лук поређати у подмазан плех и запећи у пећници.
- ❧ Овако припремљен црни лук може се служити хладан или топао.

# Циганска мућкалица



## Потребно је:

- ❧ 500 г свињског меса
- ❧ 300 г свежих паприка
- ❧ 200 г црног лука
- ❧ 3 чена белог лука
- ❧ 2 љуте паприке
- ❧ 1 кашичица алеве паприке
- ❧ Мало рузмарина
- ❧ 2 кашике масти
- ❧ Со



Слика 100: Циганска мућкалица





### Начин припреме:

- ❧ Месо исећи на коцке и пропржити на масти.
- ❧ Поврће добро очистити, опрати, исећи и динстати на масти.
- ❧ Све сјединити у једну посуду и динстати док месо не омекша.



Слика 101: Циганска мућкалица

# Уштипци од млевног меса



## Потребне намирнице:

- ❧ 500 г млевеног меса
- ❧ 200 г масти или уља
- ❧ Главица црног лука
- ❧ 2-3 чена белог лука
- ❧ 5 кашика брашна
- ❧ 2 јајета
- ❧ Алева паприка
- ❧ Со



**Слика 102: Уштипци од млевеног меса**



### **Начин припреме:**

- ❧ Црни и бели лук ситно исецкати, додати млевено месо, брашно, јаја, алеву паприку и со по укусу.
- ❧ Све састојке добро измешати и оставити да одстоји 1 сат.
- ❧ Масу вадити великом кашиком и пржити у добро загрејаном уљу.
- ❧ Уштипке окретати како би били пржени са обе стране.
- ❧ Служити топле или хладне уз салату од киселог купуса.

# Дробљење



## Потребне намирнице:

- ☞ Комад печене проје
- ☞ 1 кашика кајмака
- ☞ 1 кашика масти или уља
- ☞ Млеко и вода



### **Начин припреме:**

- ❧ Проју измрвити у великој посуди, прелити масноћом, млеком и водом (млеко и вода треба да буду у истој количини) тако да огрезне.
- ❧ Мешати и кувати на тихој ватри док се не раскува.
- ❧ Маса треба да буде ређа и да се не згусне.
- ❧ На крају додати кашику кајмака и добро промешати.
- ❧ Ово јело служи се са сиром и чварцима.



# Боранија са сланином



## Потребно је:

- ❧ 1 кг бораније
- ❧ 300 г сланине
- ❧ 100 г црног лука
- ❧ 3 главице белог лука
- ❧ 2 кашике масти
- ❧ Алева паприка
- ❧ Со, бибер, лаворов лист



Слика 103: Боранија са сланином-кување



### **Начин припреме:**

- ❧ Боранију очистити, исећи је на више делова а остало поврће ситно исецкати.
- ❧ Све заједно динстати на масти око 15 минута, долити воду, додати исечену сланину на коцке и кувати 2-3 сата.
- ❧ При крају кувања зачинити по жељи и кувати још 30 минута.

# Телетина у сосу од рена



## Потребно је:

- ❧ 1 кг телетине од бута
- ❧ Бела зелен
- ❧ 100 г црног лука
- ❧ 3 чена белог лука
- ❧ Бибер у зрну
- ❧ Листови целера и першуна
- ❧ 100 г наренданог рена
- ❧ Уље, брашно
- ❧ Кисела павлака
- ❧ Со



**Слика 104: Телетина у сосу од рена**



### **Начин припреме:**

- ❧ Месо и зелен скувати и зачинити.
- ❧ Кувано месо исећи на веће комаде и порећати по тањиру за служење.
- ❧ Брашно пропржити на уљу, додати рен и налити мало воде.
- ❧ Када проври скинути са ватре, додати павлаку и сосом прелити месо.
- ❧ Служити топло.

# Цицвара



## Потребно је:

- ❧ 500 г кукурузног белог брашна
- ❧ 1 л воде
- ❧ 250 г кајмака
- ❧ 150 г масти
- ❧ 4 јајета
- ❧ Со



**Слика 105: Цицвара**





### Начин припреме:

- ❧ Воду ставити да проври, додати маст и кајмак и посолити, затим пажљиво сипати кукурузно брашно да се не направе грудвице.
- ❧ Кувати уз стално мешање и додати једно по једно јаје.
- ❧ Служити топло.



**Слика 106: Цицвара**

# Ужичка лепиња-комплет



## Потребно је:

- ❧ Лепиња од 200 г
- ❧ 50 г кајмака
- ❧ 50 г сира
- ❧ 50 г претопа
- ❧ 1 јаје



**Слика 107: Ужичка лепиња-комплет**



### Начин припреме:

- ❧ Домаћу лепињу пресећи на пола и мало је удубити на средини где треба ставити надев.
- ❧ Надев се састоји од изгњеченог сира и кајмака са јајетом.
- ❧ Тако припремљену лепињу прелити са претопом и запећи у пећници.
- ❧ Када порумени извадити из пећнице и ставити поклопац од лепиње.



**Слика 108: Ужичка лепиња-комплет**

# Свадбарки купус



## Потребно је:

- ❧ 3 средње главице киселог купуса
- ❧ 500 г јунећег меса
- ❧ 500 г свињског меса
- ❧ 20 0г димљених ребара
- ❧ 200 г сланине, маст
- ❧ 2 главице црног лука
- ❧ 200 г шаргарепе
- ❧ со, бибер
- ❧ Алева паприка
- ❧ Ловоров лист



**Слика 109: Свадбарски купус**



### Начин припреме:

- ❧ У земљани лонац ставити мало масти и премазати зидове лонца.
- ❧ На дно лонца ставити 2-3 пругића винове лозе или обрнути дубоки тањир.
- ❧ Месо исећи на коцке као и купус, па слагати, и то ред купуса, ред меса, ред исецканог поврћа и зачина, све понављати док се не утхро све намирнице.
- ❧ На врх ставити неколико листова купуса и налити 5 дл воде.
- ❧ На тихој ватри полако крчкати 10 сати док купус и месо добро не омекшају.



**Слика 110: Свадбарски купус**



# Златиборски котлет

## Потребно је:

- ❧ 600 г телећег котлета
- ❧ 200 г шампињона
- ❧ 300 г кромпира
- ❧ 300 г парадајза
- ❧ 200 г свеже паприке
- ❧ Корен целера
- ❧ 250 г црног лука
- ❧ 300 г кајмака
- ❧ 2 јајета
- ❧ 2 дл млека
- ❧ 4 љуте папричице
- ❧ Уље, со, бибер и першун



**Слика 111: Златиборски котлет**



### **Начин припреме:**

- ❧ Телећи котлет исећи на комаде, посолити, испржити и поређати у ватросталну посуду. У другу посуду ставити уље и испржити кромпир, црни лук, паприке исечене на колутове, целер исечен на листиће, ољуштен парадајз и исецкане печурке, све зачинити са исецканим першуновим лишћем и љутом папричицом.
- ❧ Када је поврће упола готово, додати кајмак, све спојити и прелити преко котлета.
- ❧ У међувремену припремити прелив од јаја, млека, сецканог першуновог лишћа и мало соли и прелити преко меса.
- ❧ Запећи у загрејаној пећници.

# Качамак на старински начин



## Потребно је:

- ❧ 500 г белог кукурузног брашна
- ❧ Вода
- ❧ Со



**Слика 112: Качамак на старински начин**



### Начин припреме:

- ❧ Ставити воду да проври, посолити по укусу и лагано сипати кукурузно брашно уз стално мешање да се не би створиле грудвице.
- ❧ Кувати око 20 минута на тихој ватри уз стално мешање.
- ❧ Овако припремљен качамак служити топао по жељи са кајмаком, сиром или млеком.



**Слика 113: Качамак на старински начин- кување**



# Ужички качамак



## Потребно је:

- ❧ 500 г кукурузног белог брашна
- ❧ 250 г сира
- ❧ 250 г кајмака
- ❧ Млеко по жељи
- ❧ Со



Слика 114: Ужички качамак





### Начин припреме:

- ❧ У литар посољене воде која је претходно проврила лагано сипати кукурузно брашно уз стално мешање, да се не би угрудвало.
- ❧ Када се брашно добро скува на тихој ватри (потребно је кувати око 20 минута) качамак је готов.
- ❧ Овако припремљен качамак може се сервирати са сиром, кајмаком или млеком по жељи.



**Слика 115: Ужички качамак**

# Српска сарма са Златибора



## Потребно је:

- ❧ 700 г листова киселог купуса
- ❧ 500 г млевеног телећег меса
- ❧ 300 г сувог свињског меса
- ❧ 100 г пиринча
- ❧ 100 г црног лука
- ❧ 50 г масти
- ❧ 60 г брашна
- ❧ Кашика парадајз пиреа
- ❧ Першун, бибер, со



**Слика 116: Српска сарма са Златибора**



### **Начин припреме:**

- ❧ Издинстати на масти ситно исецкан црни лук, додати млевено месо, кувани пиринач, со, бибер, алеву паприку, першун и мало топле воде.
- ❧ Масом пунити листове киселог купуса, савијати сарму и слагати у посуду у којој ће се кувати, ставити суво свињско месо , налити водом и кувати на тихој ватри.
- ❧ Када је сарма кувана, направити запршку од масти и брашна, алеве паприке, парадајз пиреа, прелити сарму и оставити да се кува још један сат.

# Суве паприке пуњене пилећим месом



## Потребно је:

- ❧ 10 сувих паприка
- ❧ 300 г пилетине
- ❧ 100 г сланине
- ❧ 50 г црног лука
- ❧ 2 главице белог лука
- ❧ 5 дл млека
- ❧ Алева паприка
- ❧ 2 кашике брашна
- ❧ 3 кромпира
- ❧ Со, бибер, першунов лист



**Слика 117: Суве паприке пуњене пилећим месом**





### Начин припреме:

- ❧ Суве паприке потопити у млаку воду да омекшају.
- ❧ Пилеће месо скувати, самлети и зачинити по укусу, па пунити паприке.
- ❧ Пуњену паприку затворити колутовма кромпира па сложити у посуду.
- ❧ **Посебно направити сос:** на уљу пропржити брашно и кашичицу алеве паприке, додати 5 дл млека и 1 дл воде и кувати око 15 минута.
- ❧ Сосом прелити паприке и запећи у пећници на 200 степени око 30 минута.



**Слика 118: Суве паприке пуњене пилећим месом**



# Косјерићки кромпир са месом



## Потребно је:

- ❧ 4 тврдо кувана јајета
- ❧ 500 г кромпира
- ❧ 250 г куваног меса
- ❧ 4-5 парадајза
- ❧ 25 г маслаца
- ❧ 250 г брашна
- ❧ 2,5 дл млека
- ❧ 50 г наренданог сира



### **Начин припреме:**

- ❧ Кромпир скувати и исећи на кришке, парадајз и јаја исећи на коцке, кувано месо исећи на шницле, па ређати у добро подмазан плех и то овим редом: ред кромпира, затим јаја, парадајз, месо и на крају кромпир, све посолити и побиберити.
- ❧ Бели сос припремити од брашна, млека и маслаца са мало соли и бибера, па прелити поређане састојке.
- ❧ Пећи у загрејаној пећници око 45 минута.

# Српски ђувеч од пасуља



## Потребно је:

- ❧ 500 г пасуља
- ❧ 250 г млевеног меса
- ❧ 250 г кобасица
- ❧ 2 јајета
- ❧ 2 главице црног лука
- ❧ 2 чена белог лука
- ❧ 4 парадајза
- ❧ Ловоров лист, першунов лист
- ❧ Уље
- ❧ Со



### **Начин припреме:**

- ❧ Од млевеног меса и јаја направити ћуфте и испећи их.
- ❧ Кобасицу скувати, лук пропржити па додати скуваном оцеђеном пасуљу, затим додати бели лук, першуново лишће и лаворов лист.
- ❧ Плех премазати уљем и ређати ред пасуља, ред колUTOва свежег парадајза, па ћуфте, посолити и побиберити и на крају поређати исечену кувану кобасицу.
- ❧ Прелити уљем и запећи у пећници.

# Српска мућкалица



## Потребно је:

- ❧ 1 кг свињског врата
- ❧ 500 г црног лука
- ❧ 200 г парадајза
- ❧ 200 г свеже паприке
- ❧ 1 кашика масти
- ❧ Љута паприка, со, бибер



Слика 119: Српска мућкалица





### Начин припреме:

- ❧ Месо исећи на коцке, посолити и оставити да одстоји 1 сат, па испећи на роштиљу или на тигању.
- ❧ У посуди у којој ће се кувати мућкалица на масти динстати ситно сечен црни лук на ребарца, паприке на колутове, и парадајз на коцке.
- ❧ Све заједно динстати око 20 минута, затим додати љуту паприку и печено месо и зачинити по укусу.
- ❧ Динстати још 10 минута.



**Слика 120: Српска мућкалица**

# Густи бунгур



## ☞ Потребно је:

- ☞ 700г пшенице
- ☞ 300 г кајмака
- ☞ 2 дл млека
- ☞ Со



### **Начин припреме:**

- ❧ Очишћену и опрану пшеницу кувати око 1 сат да се зрна не распадно.
- ❧ Пшеницу оцедити, охладити и самлети на машини за месо.
- ❧ Тако припремљену пшеницу ставити у посуду, налити водом, посолити и ставити да се кува.
- ❧ У току кувања налити са мањом количином воде, али водити рачуна да не остане много течности.
- ❧ Када је пшеница кувана ставити кајмак са млеком, измешати и служити.



# Посна јела

# Хришћански постови



- ❧ Својим прописима о исхрани скоро половину дана у години прописује строги пост. Исхрана по хришћанским прописима, има своју научну подлогу, и добар је путоказ за правилну исхрану људи.
- ❧ Хришћанска вера, прописује својим верницима дане у седмици и вишедневне периоде у току године када треба из исхране да се потпуно искључе намирнице животињског порекла, а намирнице за јело се припремају на води.
- ❧ Верске прописе о исхрани (постове) подупире многовековно искуство па зато пажљивим анализирањем та правила могу да добију своју научну потврду.



# Вишедневни постови



- ❧ Са здравствене тачке гледишта неоспорно је корисно за организам да се он вишедневно вегетеријанском исхраном ослободи токсина насталих од масне хране која се у току зимских месеци састојала претежно од: теста, сланине, сухомеснатих производа.
- ❧ Периоди између постова називају се у народу „месојеђа“ (када се пости само средом и петком) јер се и са медицинске тачке посматрано а многовековно искуство доказало корисно за људски организам да током седмице има дневне „одморе“ од тешке мрсне хране.

# Ускршњи пост



- ❧ Први вишедневни пост у току године-Ускршњи пост по прописима хришћанске православне цркве, траје 6 недеља (око 40 дана).
- ❧ Почиње у првој декади марта, а завршава се у другој децени априла.
- ❧ Ускршњи пост се завршава Великим петком, када се са Ускрсом на трпезу опет почиње износити храна животињског порекла.

# Петровски пост



- ❧ Вишедневни Петровски пост почиње почетком треће декаде јуна, а завршава се на хришћански празник Петровдан, 12 јула.
- ❧ У тим летњим месецима увелико има воћа и поврћа па је то прилика да се тело поново прочисти вегетеријанском исхраном.
- ❧ После Петровдана почињу значајни пољопривредни послови (жетва, косидба, орање), те тад треба храна да се појача.

# Божихни пост



- ❧ Наредни вишешдневни- Божихни пост пада у касну јесен: траје до прве декаде новембра, а завршава се Божићем у првој декади јануара.
- ❧ Са октобром се завршила сезона тешких пољопривредних радова па нема потребе за „јаком“ храном.

# Посне паприке пуњене пиринчем и грашком



## Потребно је:

- ❧ 10 паприка
- ❧ 200 г пиринча
- ❧ 200 г грашка
- ❧ 200 г шаргарепе
- ❧ Главица белог лука
- ❧ Главица црног лука
- ❧ 3 кромпира
- ❧ 2 дл уља
- ❧ 2 кашике брашна
- ❧ Веза першуновог лишћа
- ❧ Мајчина душица
- ❧ Со и бибер



**Слика 121: Посне паприке пуњене  
пиринчем и грашком**





❧ **Начин припреме:**

- ❧ Грашак и пиринач одвојено скувати а паприке очистити од петeljки и семенки.
- ❧ У посебној посуди на уљу пропржити црни и бели лук и шаргарепу (све то предходно самлевено), додати кувани пиринач и грашак, измешати и зачинити по укусу.
- ❧ Тако припремљеном масом пунити паприке и сваку затворити са колутом од кромпира.
- ❧ Сложити пуњене паприке усправно у посуду и прелити са ређим белим сосом.
- ❧ Сос се припрема тако што се на уљу пропржи брашно, дода вода и ситно исецкани бели лук и зачини.
- ❧ Паприке запећи у пећници око 45 минута на температури од 200 степени.
- ❧ Служити као топло посно јело.

# Суве паприке пуњене слатким купусом



## Потребно је:

- ❧ 15 сувих паприка
- ❧ Главица слатког купуса
- ❧ Главица белог лука
- ❧ Шоља сирћета
- ❧ Шоља уља
- ❧ Со



**Слика 122: Суве паприке пуњене  
слатким купусом**



### **Начин припреме:**

- ❧ Суве паприке ставити у топлу воду да омекшају.
- ❧ Купус изрендати, додати ситно сецкани бели лук, уље и сирће, посолити по укусу и све добро измешати.
- ❧ Масом пунити омекшале паприке, затим их поређати у одговарајућу посуду и ставити да стоје 2 -3 дана.
- ❧ Овако припремљене паприке могу се сервирати као хладно предјело или уз главно јело.

# Посна проја луковача



## Потребно је:

- ❧ 800 г белог кукурузног брашна
- ❧ 3 везе младог црног лука
- ❧ 1 дл уља
- ❧ Со и млака вода по потреби



### **Начин припреме:**

- ❧ Млади лук очистити, опрати, исећи и заједно са зеленим перима пропржити на уљу.
- ❧ Брашно сипати у посуду за мешање, на средини брашна направити удубљење и насути мало охлађени пржени лук, додати цо по укусу уз доливање помало воде и уља и замесити тесто.
- ❧ Умешано тесто лепо обликовати, ставити у подмазан плех и пећи у загрејаној пећници на 225 степени.



# Посна сарма са орасима



## Потребно је:

- ❧ 20 листова киселог купуса
- ❧ 3 струка празилука
- ❧ 100 г пиринча
- ❧ 200 г шаргарепе
- ❧ 50 г сецканих ораха
- ❧ Кашика алеве паприке
- ❧ Зачини, со и бибер



### **Начин припреме:**

- ❧ Празилук ситно исецкати и ставити на уље да се пржи.
- ❧ Пиринач скувати, опрати и оцедити.
- ❧ Док се пазилук пржи, додати нарендану шаргарепу, зачине, со, бибер, пиринач, алеву паприку и ситно сецкане орахе.
- ❧ Све добро измешати, затим узимати по лист купуса, у сваки ставити припремљену масу и савијати мале сарме.
- ❧ Тако припремљене сарме служити у земљану посуду и кувати.

# Вариво од боба



## Потребно је:

- ❧ 500 г варива од боба
- ❧ Уље
- ❧ Брашно
- ❧ Главица црног лука
- ❧ 3 чена белог лука
- ❧ Алева паприка
- ❧ Ловоров лист
- ❧ Бибер и со



**Слика 123: Вариво од боба**

### Начин припреме:

- ❧ У посуду ставити боб, налити топлом водом да огрезне до сутра.
- ❧ Сутрадан оцедити боб, налити новом топлом водом и ставити да се кува.
- ❧ Када боб буде куван процедити и пропасирати кроз ђевђир тако да се опна одвоји.
- ❧ На врелом уљу испржити ситно сецкани црни лук, додати брашно и алеву паприку и на крају пасирани боб.
- ❧ Масу кувати уз непрекидно мешање и доливање млаке воде, зачинити по укусу, налити још мало воде и кувати још мало на тихој ватри, скинути са ватре и додати ситно исецкан бели лук.



**Слика 124: Вариво од боба**

# Посни ђувеч



## Потребно је:

- ❧ 500 г кромпира
- ❧ 100 г парадајза
- ❧ 100 г шаргарепе
- ❧ 300 г куване пшенице
- ❧ 200 г црног лука
- ❧ 10 ченова белог лука
- ❧ Кашика алеве паприке
- ❧ Зачини, со и босиљак





### **Начин припреме:**

- ❧ На уљу пропржити ситно исецкани црни лук и бели лук, кромпир исечен на четири дела и остало поврће.
- ❧ У посебној посуди скувати добро опрану пшеницу, па сјединити са пропрженим поврћем.
- ❧ Све заједно измешати, посолити, зачинити босиљком и додати алеву паприку.
- ❧ Пећи у пећници око један сат на 200 степени.

# Посна пита од празилука



## Потребно је:

- ❧ 1 кг брашна
- ❧ 3 струка празилука
- ❧ 250 г пиринча
- ❧ 2,5 дл уља
- ❧ Со,бибер
- ❧ Ким



**Слика 125: Посна пита од празилука**

### Начин припреме:

- ❧ Брашно просејати и додати кашику уља, мало соли и замесити тесто са мало топле воде.
- ❧ Тако замешено тесто поделити да четири дела и сваки део развући у виду коре, премазати уљем и оставити да стоји око 20 минута.
- ❧ Бели део празилука ситно исећи на коцкице и пропржити на уљу да омекша.
- ❧ У сланој води скувати пиринач, оцедити и помешати са празилуком.
- ❧ Сваку развијену кору попрскати уљем и филовати припремљеном масом, савити у ролну, поређати у плех и пећи у добро загрејаној пећници.



**Слика 126: Посна пита од празилука**



# Јела од дивљачи

# Зечетина а ла мауро

## Потребно је:



- ❧ Један зец
- ❧ 200 г црног лука
- ❧ 200 г сланине
- ❧ 100 г шунке
- ❧ 3 чена белог лука
- ❧ 200 г печурака
- ❧ 1 кашика брашна
- ❧ 3 кашике масти
- ❧ 2 дл црног вина
- ❧ Першуново лишће
- ❧ Со, бибер
- ❧ Мускатни орашчић
- ❧ Ким





### **Начин припреме:**

- ❧ Зеца држати у пацу 24 сата, након чега га извадити и кувати у сланој води 3 сата.
- ❧ У посебној посуди пропржити исецкану сланину, шунку, црни и бели лук и зачинити по жељи.
- ❧ Скувано зечје месо одвојити од костију, ситно сећи и додати у припремљену масу.
- ❧ Све заједно сипати у плех, прелити вином и запећи у пећници око 30 минута.
- ❧ **Напомена:** За пац је потребно 3 литра воде, 1 дл сирћета, 3 лаворова листа, неколико ченова белог лука, 5 г бибера у зрну.
- ❧ Уз зеца служити црно вино, истим којим се прелива током печења.

# Ловачки гулаш



## Потребно је:

- ❧ 2 кг меса од дивљачи
- ❧ 4 главице црног лука
- ❧ 2 главице белог лука
- ❧ 2 кашике масти
- ❧ 2 кашике брашна
- ❧ Алева и туцана паприка, жалфија, ким и со



**Слика 127: Ловачки гулаш**



### Начин припреме:

- ❧ Месо од дивљачи (срнеће, зечије или од дивље свиње) исећи на коцке и обарити око 30 минута.
- ❧ На пропржено рендано поврће додати прокувано месо, налити водом, и кувати на лаганој ватри у котлићу четири сата.
- ❧ Пред крај кувања додати размућену алеву паприку и брашно и уз лагано мешање процедити у гулаш.
- ❧ Посебно додати зачине по жељи и укусу, такође со и туцану паприку, зависно од тога колико се жели постићи пикантан укус.



**Слика 128: Ловачки гулаш**

# Печени зец



## Потребно је:

- ❧ Зечје месо (1 зец)
- ❧ 300 г сланине
- ❧ 5 свежих паприка
- ❧ 4 главице белог лука
- ❧ Уље, зачини
- ❧ Со и босљак



Слика 129: Печени зец





### **Начин припреме:**

- ❧ Очишћеног и опраног зеца кувати у цело са паприкама и луком.
- ❧ Када је све то кувано, лук и паприку исећи и са сланином пропржити на уљу.
- ❧ Том масом напунити зеца, посолити, а споља утрљати босиљком и пећи у пећници 1 сат.
- ❧ У току печења повремено месо преливати сланом водом.
- ❧ Печеног зеца извадити из плеха, маказама исећи по изводним деловима (плећка, врат, ноге и груди) и сервирати на овалу.
- ❧ Месо прелити поврћем.



**Слика 130: Печени зећ**



# Пасуљ са димњеном срнетином



## Потребно је:

- ❧ 300 г шареног пасуља
- ❧ 300 г димљеног срнећег меса
- ❧ 200 г димљене сланине
- ❧ 200 г црног лука
- ❧ 200 г целеровог корена
- ❧ 5 ченова белог лука
- ❧ Љута паприка
- ❧ 200 г кајмака
- ❧ Со и бибер



### **Начин припреме:**

- ❧ Пасуљ очистити и опрати, поврће ситно исецкати и кувати око 2 сата.
- ❧ Срнеће месо исећи на коцке, сланину исећи на коцке и све заједно кувати док добро не омекша.
- ❧ Када месо буде кувано, кувани пасуљ саставити са месом и додати ситно исецкану љуту паприку.
- ❧ Све заједно кувати још 1 сат.
- ❧ Пред крај кувања додати кајмак и зачинити по укусу.

# Паприкаш од фазана



## Потребно је:

- ❧ 1 фазан
- ❧ Уље или маст
- ❧ 2 дл киселе павлаке
- ❧ 1 кашика љуте паприке
- ❧ Бибер и со



Слика 131: Паприкаш од фазана



### Начин припреме:

- ❧ Фазана добро опрати и исећи на комаде.
- ❧ У посуду у којој ће се месо пржити ставити маст и загрејати, затим додати исечено месо.
- ❧ На пола пржења додати црвену љуту паприку, посолити, побиберити и пржити уз повремено преливање водом.
- ❧ Када месо омекша додати киселу павлаку и пржити још 10 минута.
- ❧ Сервирати и декорисати по жељи и служити са неком пикантном салатом.



Слика 132: Паприкаш од фазана



# Зец на ловачки начин



## Потребно је:

- ☞ 1 зец
- ☞ Маслиново уље или маст
- ☞ Сланина
- ☞ Супа
- ☞ Лимун
- ☞ 1 кашика вињака
- ☞ Ловоров лист, мајчина душица
- ☞ Со и бибер



**Слика 133: Зец на ловачки начин**



### Начин припреме:

- ❧ Младог зеца опрати и ставити у маринаду од маслиновог уља, лимуновог сока, бибера, струка мајчине душице и лаворовог листа и оставити да одстоји око 10 сати.
- ❧ У посебној посуди испржити на врелој масти коцкице сланине да порумене, затим ставити целог зеца и пржити га са свих страна да добије румену боју.
- ❧ Када зец буде упола печен прелити шољом бистре супе и кашиком вињака.
- ❧ Пред служење прелити зеца маринадом у којој је стајао.
- ❧ Сервирати и служити са куглама качамака од кукурузног брашна.



**Слика 134: Зец на ловачки начин**



# Сосеви и умаџи

# Сос од белог лука



## Потребно је:

- ❧ 4 кашике уља
- ❧ 4 кашике брашна
- ❧ 5 ченова белог лука
- ❧ Першуново лишће
- ❧ Со



Слика 135: Сос од белог лука



### **Начин припреме:**

- ❧ На уљу пропржити брашно, додати ситно исецкан бели лук, налити воду и прокувати на тихој ватри.
- ❧ Повремено мешати да не загори, посолити по укусу и додати ситно исецкано першуново лишће.
- ❧ Служити као прелив уз разна меса.



**Слика 136: Сос од белог лука**



# Хладан умак од рена



## Потребно је:

- ❧ 500 г рена
- ❧ 1 шољица сирћета
- ❧ Со
- ❧ 1 кашичица шећера



Слика 137: Хладан умак од рена





### **Начин припреме:**

- ❧ Очистити рен и додати једну чашу сирћета разблаженог у води, со, кашичицу шећера и све добро измешати да се сједини у компактну масу, ставити у теглицу, расхладити у фрижидеру и служити уз разна печена и кувана меса.



**Слика 138: Хладан умак од рена**

# Умак од зачинског биља



## Потребно је:

- ❧ 100 г маргарина
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ 1 кашичица сенфа
- ❧ 1 кашичица нане
- ❧ Ким
- ❧ Мајчина душица
- ❧ Пршуново лишће
- ❧ Со



**Слика 139: Умак од зачинског биља**



### **Начин припреме:**

- ❧ Маргарин растопити, додати ситно исецкан црни лук и пржити док не омекша.
- ❧ Када се прохлади, саставити масу од маргарина и лука, све зачине и мешати док се не добије глатка маса.
- ❧ Овај умак је одличан прелив за барено поврће.



**Слика 140: Умак од зачинског биља**

# Умак од црног лука



## Потребно је:

- ❧ 2 главице црног лука
- ❧ 1 кашика уља
- ❧ 2 кашике брашна
- ❧ Сок од пола лимуна
- ❧ Со, бибер
- ❧ Босиљак



**Слика 141: Умак од црног лука**





### **Начин припреме:**

- ❧ Направити запршку од уља и брашна тако да брашно порумени, па додати нарендан црни лук.
- ❧ Мало пропржити, налити мало воде и пустити да се лагано кува како би се лук сасвим скувао.
- ❧ При крају кувања посолити и побиберити.
- ❧ Склонити са ватре и зачинити босиљком и соком од пола лимуна.



# Умак од мирођије



## Потребно је:

- ❧ 50 г маргарина
- ❧ 2 кашике брашна
- ❧ Мирођија
- ❧ 1 шоља воде
- ❧ Кашичица сирћета
- ❧ Со



Слика 142: Умак од мирођије



### **Начин припреме:**

- ❧ На растопљеном маргарину пропржити брашно, налити водом и кувати уз стално мешање, затим додати ситно исецкану мирођију и наставити кување још неколико минута.
- ❧ Скинути са ватре, умешати кашичицу винског сирћета и посолити по укусу.

# Кисели умак од рена



## Потребно је:

- ❧ 3 кашике наренданог рена
- ❧ 1 кришка белог хлеба
- ❧ 1 шољица јабуковог сирћета
- ❧ Уље
- ❧ Со



**Начин припреме:**

- ❧ Рен очистити и нарендати, кришку хлеба исећи на комадиће и потопити у сирће.
- ❧ Када хлеб омекша изгњечити га и додати нарендан рен, уље и со.
- ❧ Све добро измешати и служити уз кувано месо.

# Умак од парадајза



## Потребно је:

- ❧ 2 кг парадајза
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ 1 паприка
- ❧ Уље
- ❧ Брашно
- ❧ 1 кашичица шећера
- ❧ Першуново лишће
- ❧ Оригано
- ❧ Со



**Слика 143: Умак од парадајза**





### Начин припреме:

- ❧ Парадајз ољуштити и исећи на коцкице, додати главицу црног лука, исечену паприку, першуново лишће, све прелити са мало вреле воде и кувати.
- ❧ Када буде кувано извадити першун, паприку и лук и све пропасирати.
- ❧ На уљу пропржити кашичицу брашна, додати парадајз, кашичицу шећера, бибр и со по укусу.
- ❧ Кувати умак око пола сата, склонити са ватре и додати оригано према укусу.



Слика 144: Умак од парадајза

# Умак од сувих шљива



## Потребно је:

- ❧ 500 г сувих шљива
- ❧ 1 кашика шећера
- ❧ Кора од пола лимуна
- ❧ Мало цимета
- ❧ 1 кашика брашна
- ❧ 1 шољица белог вина



### **Начин припреме:**

- ❧ Шљиве увече потопити у води, а ујутро их прокувати и зашећерити.
- ❧ Тако припремљеним шљивама додати нарендану кору лимуна и мало цимета.
- ❧ Куване шљиве процедити кроз ђевђир, мало брашна помешати са белим вином и сипати преко шљива (водити рачуна да се брашно не згрудва) и још мало прокувати.
- ❧ Овај умак се може служити топао или хладан уз све врсте рибе, најбоље уз шарана.



# Јела од рибе

# Рибљи паприкаш

## Потребно је:

- ❧ 250 г шарана
- ❧ 50 г смуђа
- ❧ 250 г сомовине
- ❧ 250 г неке друге рибе
- ❧ 300 г црног лука
- ❧ 300 г свеже паприке
- ❧ 200 г шаргарепе
- ❧ 2 љуте паприке
- ❧ 3 дл уља
- ❧ Першуново лишће
- ❧ Лист жалфије
- ❧ Лимун
- ❧ Алева паприка
- ❧ Со и бибер



**Слика 145: Рибљи паприкаш**





### Начин припреме:

- ❧ Рибу очистити, исећи на комаде, ставити у посуду и прелити соком од лимуна.
- ❧ У котлић налити уље да се загреје.
- ❧ У врело уље ставити сво исецкано поврће и пржити око 5 минута, затим налити 4 л воде и кувати.
- ❧ Када поврће омекша додати исечену рибу и кувати 20 минута, зачинити свим зачинима и кувати још 10 минута.
- ❧ **Напомена:** алеву паприку додати када се стави риба, а љуту по укусу и жељи.



**Слика 146: Рибљи паприкаш**

# Домаћа пастрмка



## Потребно је:

- ❧ 4 пастрмке
- ❧ 1 лимун
- ❧ 50 г маргарина
- ❧ 1 кашичица вињака
- ❧ 1 кашика исецканог першуна
- ❧ Со, бибер
- ❧ Ворчестер сос



Слика 147: Домаћа пастрмка



### Начин припреме:

- ❧ Пастрмку очистити, опрати и осушити.
- ❧ Лимун ољуштити и исећи на колутове.
- ❧ Пастрмку посолити и побиберити са унутрашње и спољашње стране и премазати маргарином.
- ❧ У фолију ставити пастрмку и колутове лимуна, затворити фолију и добро учврстити ивице, па пећи у загрејаној пећници око 25 минута.
- ❧ Умутити маргарин са першуном, бибером, вињаком и ворчестер сосом, посолити по укусу.
- ❧ Пастрмке сервирати на овал и гарнирати са овим преливом и бареним кромпиром.



**Слика 148: Домаћа пастрмка**

# Риба у глини



## Потребно је:

- ❧ 3 речне рибе (око 450г)
- ❧ Бели лук
- ❧ Туцана паприка
- ❧ Лист од клипа кукуруза
- ❧ Уље
- ❧ Со
- ❧ Глина





### **Начин припреме:**

- ❧ Рибу очистити, опрати и натрљати са соли и туцаном паприком па напунити исецканим белим луком и прелити уљем.
- ❧ Тако припремљену рибу обложити са опраним лишћем од клипа кукуруза и везати да се омот од лишћа не би распао.
- ❧ Рибу обложити припремљеном глином, ставити на жар и пећи око 50 минута.
- ❧ Печену рибу извадити из кукурузног омота, сервирати и служити са прилогом од кромпира печеног на жару.



# Пастрмка на ужички начин



## Потребно је:

- ❧ 4 пастрмке од 200г
- ❧ 200 г кајмака
- ❧ 160 г меснате сланине
- ❧ 500 г младог кромпира
- ❧ 100 г брашна
- ❧ 40 г рибљег зачина
- ❧ Со
- ❧ Першуново лишће
- ❧ Уље



Слика 149: Пастрмка на Ужички начин

### Начин припреме:

- ❧ Пастрмку очистити, опрати и осушити.
- ❧ Сланину исећи на танке парчиће и мало пропржити.
- ❧ Ољуштити кромпир и скувати у води у коју смо додали мало рибљег зачина и соли.
- ❧ Пастрмке уваљати у брашно и пржити у уљу и масноћи која је остала од пржене сланине, а онда поређати на овал на који је претходно стављена сланина и прелити уљем у којем се пржила.
- ❧ Гарнирати бареним кромпиром, а затим прелити истопљеним кајмаком и сецканим першуновим лишћем.
- ❧ Сервирати топло.



Слика 150: Пастрмка на Ужички начин

# Пастрмка у вину



## Потребно је:

- ❧ 1 кг пастрмке
- ❧ 100 г сланине
- ❧ 1 главица белог лука
- ❧ 2 дл црног вина
- ❧ Уље
- ❧ 1 веза першуновог лишћа
- ❧ Со
- ❧ Рузмарин



Слика 151: Пастрмка у вину



### **Начин припреме:**

- ❧ Пастрмку добро очистити и опрати а поврће и сланину ситно исецкати.
- ❧ Исецкано поврће и сланину пропржити на уљу и са истим напунити пастрмке.
- ❧ Стомак пастрмке пробости са 3-4 чачкалице и тако припремљене пржити на врелом уљу да порумене са обе стране.
- ❧ Пржену пастрмку сложити у одговарајућу посуду, прелити вином и посути ситно исецканим першуновим лишћем, зачинити по жељи и охладити.



# Шаран у пиву



## Потребно је:

- ❧ 1 кг шарана
- ❧ 1 кашика маргарина
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ ½ шоље исецканог першуновог лишћа
- ❧ 1 шоља ситно исецканог празилука
- ❧ 2 дл црног пива
- ❧ Ловоров лист
- ❧ Каранфилић
- ❧ 1 кашика шећера
- ❧ 1 кашика сока од лимуна
- ❧ 2 кашике брашна
- ❧ Со и бибер



Слика 152: Шаран у пиву





### **Начин припреме:**

- ❧ Шарана добро очистити и опрати (главу и реп одсећи), исећи на 4 дела, посолити и побиберити.
- ❧ Коцкице лука пропржити на маргарину да добије светложуту боју, додати першун и празилук, па пржити још 2-3 минута, затим додати комад шарана и пржити још око 5 минута, потом налити пиво, ставити лист лорбера и каранфилић.
- ❧ Поклопити и кувати на ниској температури око 20 минута.
- ❧ У мањем суду растопити шећер као за карамел, прелити са соком од лимуна и додати мало брашна.
- ❧ Сервирати на овалу и служити.
- ❧ **Напомена:** шећер обаветно растопити у пиву.

# Пастрмка на кајмаку



## Потребно је:

- ❧ 1 кг пастрмке
- ❧ 300 г кајмака
- ❧ 100 г кукурузног брашна
- ❧ Со



Слика 153: Пастрмка на кајмаку



### **Начин припреме:**

- ❧ Пастрмку добро очистити, опрати и посолити, уваљати у брашно и пећи на жару док не порумени.
- ❧ Пржену пастрмку сложити у одговарајућу посуду и прелити отопљеним кајмаком.



**Слика 154: Пастрмка на кајмаку**

# Шаран на луку



## Потребно је:

- ❧ 1 шаран средње величине
- ❧ Лимун
- ❧ 2 главице црног лука
- ❧ 2 паприке бабуре
- ❧ Алева паприка
- ❧ Уље
- ❧ Бибер и со



Слика 155: Шаран на луку





### **Начин припреме:**

- ❧ Шарана очистити, опрати и зарезати на неколико места са обе стране у размаку од 3 центиметра.
- ❧ Рибу посолити споља и изнутра, утрљати алеву паприку и попрскати соком од лимуна.
- ❧ У посуди у којој ће се риба пећи продинстати лук исечен на ребарца.
- ❧ Кад алук порумени додати мало паприке и соли, промешати и ставити бабуру.
- ❧ Лук скинути са ватре, ставити шарана и пећи у добро загрејаној пећници.
- ❧ Шарана повремено прелити сафтом и попрскати соком од лимуна.
- ❧ Пећи око 1 сат и служити топло.





# Специјалитети

# Ролат од мяса

## Потребно је:

- ❧ 1,5 кг свињске печенице
- ❧ 1 дл белог вина
- ❧ 200 г уља
- ❧ 7 јаја
- ❧ 3 дл јогурта
- ❧ 50 г наренданог качкаваља
- ❧ 500 г спанаћа
- ❧ 10 г белог лука
- ❧ 200 г младе шаргарепе
- ❧ 5 мањих киселих краставаца
- ❧ 100 г маслаца
- ❧ Со и бибер



Слика 156: Ролат од мяса

### Начин припреме:

- ❧ Месо опрати, оцедити и посолити.
- ❧ Јаја и јогурт пенасто умутити, додати качкаваљ и све то сипати у плех претходно премазан маслацем и пећи у рерни.
- ❧ Тако испечену кору пажљиво ставити на месо, а у међувремену на мало маслаца динстати спанаћ са белим луком.
- ❧ Том масом премазати кору па на њу по дужини послагати шаргарепу и киселе краставце.
- ❧ Умотати и завезати тесто у алуминијумску фолију која је претходно премазана уљем и запећи у пећници.
- ❧ Када је готово фолију отворити, месо прелити вином, па наставити печење да лепо порумени.
- ❧ Када се охлади исећи и сервирати.



**Слика 157: Ролат од мса**

# Бањалучки ћевап



## Потребно је:

- ❧ 1 кг млевене ћевап масе
- ❧ 10 г качкаваља
- ❧ 100 г шунке
- ❧ Зачини



### **Начин припреме:**

- ❧ Од млевеног меса направити 4-6 пљескавица.
- ❧ Качкаваљ и шунку исећи на шните дуге 4-5 цм.
- ❧ Шните сира и шунке ставити по средини меса и лагано увијати да пљескавице добију округао облик.
- ❧ Крајеве увући ка средини и лагано изваљати на дасци, премазати уљем и пећи на роштиљу или у тигању.
- ❧ Сервирати са прилогом по жељи.



# Димљена вешалица на кајмаку



## Потребно је:

- ❧ 1 кг димљеног меса
- ❧ 200 г кајмака
- ❧ Со и бибер



**Слика 158: Димљена вешалица на кајмаку**



### **Начин припреме:**

- ❧ Од свињског филеа исећи вешалице, мало их истући тучком, поравнати, посолити и побиберити.
- ❧ Тако припремљене вешалице димити око 1 сат док не добију румену боју.
- ❧ Вешалице пећи на роштиљу или у тигању.
- ❧ Сервирати на овал и прелити са растопљеним кајмаком.

# Гушчија цигерица



## Потребно је:

- ❧ 500 г гушчије цигерице
- ❧ 50 г маргарина
- ❧ Першунов лист
- ❧ 5 ченова белог лука
- ❧ Со



Слика 159: Гушчија цигерица



### **Начин припреме:**

- ❧ Гушчију цигерицу опрати и испећи на жару.
- ❧ На маргарину пропржити исецкан бели лук и першун и том масом прелити цигерицу, посолити и оставити да стоји око 15 минута како би упила мирис белог лука.
- ❧ **Напомена:** као прилог може се служити обарен карфиол преливен маринатом од белог лука и першуновог лишћа.



**Слика 160: Гушчија цигерица**

# Телећи језик са реном



## Потребно је:

- ❧ 1 телећи језик
- ❧ 100 г сира
- ❧ 100 г куване пшенице
- ❧ 50 г рена
- ❧ 2 прженице
- ❧ 3 чена белог лука
- ❧ 1 дл уља
- ❧ Со, бибер



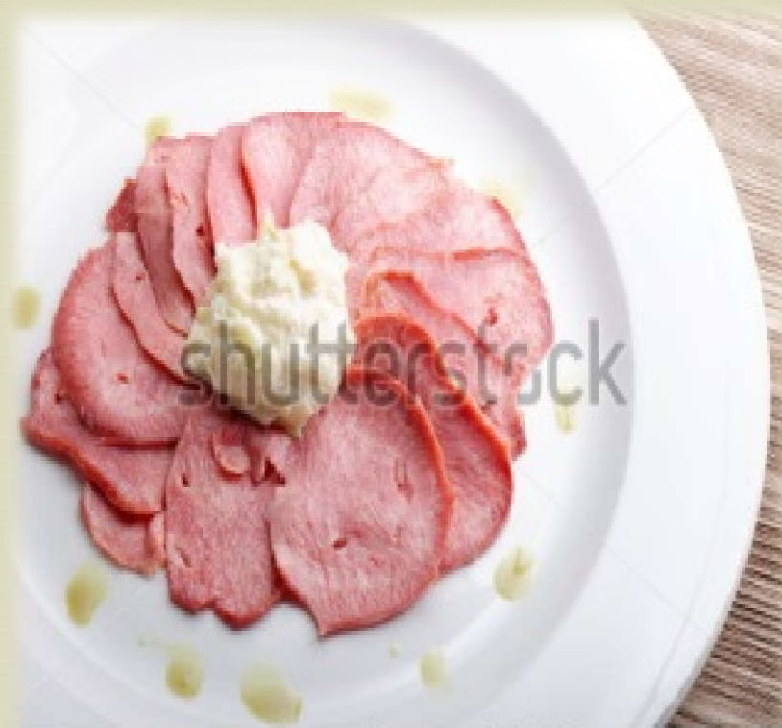
**Слика 161: Телећи језик са реном**





### **Начин припреме:**

- ❧ Телећи језик очистити, опрати и исећи на 4 дела, посолити и пропржити на уљу, затим налити 1дл воде и динстати да што боље омекша.
- ❧ Док се динста направити прилог од добро куване и опране пшенице са сиром, тако што се сир претхорно исече на коцке и добро измеша са пшеницом.
- ❧ На овал ставити 2 прженице а преко њих пржени језик, прелити реном који је претходно нарендан и помешан са уљем и гарнирати са прилогом од пшенице и сира.



www.shutterstock.com · 184975376

**Слика 162: Телећи језик са реном**

# Јагодинска ћуретина



## Потребно је:

- ❧ 2 кг ћуретине
- ❧ 2 кашике масти
- ❧ 500 г паприка
- ❧ Со, бибер



Слика 163: Јагодинска ћуретина

### Начин припреме:

- ❧ Исећи ћуретину на комаде и кувати у сланој води око 2 сата.
- ❧ У дубљој посуди пропржити на масти паприке исечене на колутове.
- ❧ Преко тако припремљене паприке ставити ћуретину и пећи у пећници око 20 минута на 200 степени, претходно додати со и бибер.
- ❧ **Напомена:** паприке треба да буду жуте или зелене да би се лепо сложиле са бојом меса. Ћуретину сервирати тако што на тањир треба ставити кашику паприка преко меса, а као декорацију користити исечено першуново лишће које треба посути преко меса.



Слика 164: Јагодинска ћуретина

# Димљена вешалица



## Потребно је:

- ❧ 1 кг свињске крменадле
- ❧ 300 г паприка
- ❧ 100 г качкавалја
- ❧ 1 кашика масти
- ❧ Со



### **Начин припреме:**

- ❧ Месо одвојити од кости, исећи, посолити и продимити.
- ❧ Тако припремљене вешалице испећи на роштиљу или у тигању.
- ❧ У посебној посуди на масти пропржити очишћену и на колутове исечену паприку и зачинити по укусу.
- ❧ У тањир за сервирање ставити по две вешалице, једну поред друге, и прелити прженим паприкама, а преко нарендати качкаваљ.
- ❧ За декорацију користити паприке поређане преко сира.



# Кувана говедина са пшеницом и сиром



## Потребно је:

- ❧ 1 кг говеђег мяса
- ❧ 200 г пшенице
- ❧ 300 г сира
- ❧ Со, бибер и слачица



### **Начин припреме:**

- ❧ Говеђе месо опрати и исећи на комаде, посолити и кувати док добро не омекша.
- ❧ У посебној посуди скувати пшеницу, опрати је и процедити.
- ❧ Сир нарендати и измешати са пшеницом, и по укусу зачинити слачицом.
- ❧ Кувано говеђе месо сервирати, а као прилог са стране ставити масу од пшенице и сира.

# Кувана говедина на златиборски начин



## Потребно је:

- ❧ 1 кг говеђег меса
- ❧ 200 г кајмака
- ❧ 2 главице црног лука
- ❧ 2 шаргарепе
- ❧ 2 корена целера
- ❧ Со



### **Начин припреме:**

- ❧ Говеђе месо (најбоље од ребара) заједно са поврћем кувати око 2 сата.
- ❧ Оцедити и фонд оставити за супу.
- ❧ Поврће и месо ставити у плех, зачинити по укусу, прелити са истопљеним кајмаком и запећи у пећници око 10 минута.

# Паштета од цигерице



## Потребно је:

- ❧ 1 кг црне цигерице
- ❧ 200 г маргарина
- ❧ 2 главице црног лука
- ❧ 1 главица белог лука
- ❧ 1 кашика масти
- ❧ Со, бибер
- ❧ Мускантни орашчић



**Слика 165: Паштета од цигерице**



### Начин припреме:

- ❧ Добро опране цигерице исећи на коцке, пропржити са луком на масти, оцедити и ставити да се охлади.
- ❧ Охлађене цигерице самлети на машини за млевење мяса на ситну шајбну.
- ❧ У посебној посуди растопити маргарин, саставити са самлевењом цигерицом која је претходно зачињена и све заједно пржити око 15 минута.
- ❧ Припремљену паштету ставити у фрижидер да се охлади.
- ❧ **Напомена:** паштета се може служити као намаз или у разним формама уз предјела.



**Слика 166: Паштета од цигерице**

# Лесковачка пљескавица



## Потребно је:

- ❧ 700 г јунећег меса
- ❧ 300 г свињског меса
- ❧ 200 г црног лука
- ❧ Со и бибер



Слика 167: Лесковачка пљескавица



### **Начин припреме:**

- ❧ Месо два пута самлети, оставити у фрижидер око 6 сати да одстоји.
- ❧ Месо месити да се добро сједини, када буде пенасто и када се одвоји од плоче на којој се меси, тада је добро сједињено.
- ❧ Поделити га на 5 једнаких лоптица, затим ситно исећи црни лук и измешати га са бибером, па расподелити по мало на сваку лоптицу. Сваку добро умесити и формирати округле пљескавице дебљине 1 центиметар.
- ❧ Лагано пећи на роштиљу са обе стране.

# Лесковачки уштипци



## Потребно је:

- ❧ 300 г јунећег млевеног меса
- ❧ 700 г свињског млевеног меса
- ❧ 100 г димљене пршуте
- ❧ 100 г сира
- ❧ 20 г љуте туцане паприке
- ❧ 1 главица белог лука
- ❧ Бибер, со



### **Начин припреме:**

- ❧ Месо самлети два пута, посолити, побиберити, и месити да се добро сједини, ставити га у фрижидер да се охлади.
- ❧ Ситно исецкану сланину, сир, црни и бели лук , туцану љуту паприку измешати са месом.
- ❧ Тако охлађено месо формирати у једнаке лоптице и правити мале пљескавице у облику медаљона.





# Печенья

# Шумадијска прасетина



## Потребно је:

- ❧ 2 кг свињских ребара са сланином
- ❧ 300 г кромпира
- ❧ 300 г шаргарепе
- ❧ Рузмарин
- ❧ Со



### **Начин припреме:**

- ❧ Ребра исећи на коцке, шаргарепу исећи по дужини на четири дела, а кромпир на пола.
- ❧ У плех сложити исечена ребра а преко шаргарепу и кромпир, посолити и додати мало рузмарина.
- ❧ Налити водом до половине плеха да месо и поврће огрезне.
- ❧ Плех покрити фолијом и прћи у пећници око 2 сата.
- ❧ Након тога скинути фолију и пећи још 20 минута да месо порумени.
- ❧ Сервирати на овал.

# Јагњетина у млеку



## Потребно је:

- ❧ 2 кг јагњетине
- ❧ 1 л млека
- ❧ Со



Слика 168: Јагњетина у млеку



### **Начин припреме:**

- ❧ Јагњеће месо исећи на коцке и кувати у млеку 1 сат да добро омекша. Кувано месо ставити у плех, прелити млеком, посолити и пећи у пећници око 1 сат.
- ❧ **Напомена:** ако се жели прилог уз јагњетину у млеку, ољуштити мање кромпире и ставити да се пеку у исто време кад и месо.



# Печена јунетина са сланином и кромпиром



## Потребно је:

- ❧ 1 кг јунетине
- ❧ 500 г кромпира
- ❧ 300 г сланине
- ❧ 300 г сира
- ❧ 1 кашика масти
- ❧ Ким
- ❧ Першунов лист
- ❧ Со



### **Начин припреме:**

- ❧ Јунеће месо исећи на коцке и кувати око пола сата.
- ❧ Док се месо кува очистити кромпир а сланину исећи на коцке.
- ❧ У плеху растопити маст па додати оцеђено месо заједно са кромпиром и сланином и све пећи у пећници око 2 сата.
- ❧ При крају печења нарендати на крупније сир и посути печење, затим посути першуновим листом и пећи још 15 минута на 200 степени.

# Пресетина испод сача



## Потребно је:

- ❧ 2 кг прасећег меса
- ❧ 1 кг кромпира
- ❧ 500 г шаргарепе
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ Со



Слика 169: Прасетина испод сача



### **Начин припреме:**

- ❧ Месо исећи на коцке, ставити у плех, додати на коцке исечен кромпир, шаргарепу и црни лук, налити водом да огрезне, посолити и прекрити алуминијумском фолијом.
- ❧ Пећи око 1 сат, затим скинути фолију и пећи још око 30 минута да месо и поврће порумене.
- ❧ Овако припремљена прасетина се служи у свим приликама, а нарочито у свечаним.



**Слика 170: Прасетина испод сача**

# Божихно прасе



## Потребно је:

- ☞ Прасе
- ☞ Со



Слика 171: Божихно прасе



### Начин припреме:

- ❧ Заклано прасе добро очистити и опрати, посолити изнутра и ставити две флаше по дужини, па прасе заштити (у прасе обавезно ставити срце и бубреге).
- ❧ Претходно наложити ватру у фуруни, око сат раније.
- ❧ Прасе избоцкати ножем (а за сваки случај првих пола сата завити у фолију), ставити у загрејану фуруну и током печења више пута преливари сопственим претопом (ако се пече у пећима пећи 3 сата на 180 степени).
- ❧ Печеница је најслађа када је јака зима, и печење се смрзне, а најбоље је печење држати у хладној просторији.



**Слика 172: Божићно прасе**

# Јунеће печење са поврћем



## Потребно је:

- ❧ 2 кг јунећих ребара
- ❧ 200 г меснате сланине
- ❧ 200 г црног лука
- ❧ 200 г корена паштрнака
- ❧ 500 г кромпира
- ❧ 1 кашичица алеве паприке
- ❧ Љута папричица
- ❧ Со, бибер



**Слика 173: Јунеће печење са поврћем**

### Начин припреме:



- ❧ Јунеће месо исећи на коцке и ставити у посуду (најбоље у земљану).
- ❧ Лук исећи на ребарца, паштрнак нарендати на крупно ренде, сланину исећи на коцке и све измешати са месом, мало посолити и прелити са 2 дл воде.
- ❧ Ставити у загрејану пећницу и пећи око 1 сат, затим ставити кромпир исечен на полутке, зачинити, прелити са 2 дл воде и наставити печење док кромпир добро не омекша.



Слика 174: Јунеће печење са поврћем



# Златиборска јагњетина



## Потребно је:

- ❧ Јагње
- ❧ Со
- ❧ 30 г ђумура



Слика 175: Златиборска јагњетина

### Начин припреме:



- ❧ Припремљено јагњеће месо посолити споља и изнутра. У земљу побити кочиће са рачвама у размаку дужине ражња на који се ставља цело јагње.
- ❧ На чело ражња закуцати једну летвицу од 40 цм како би се ражањ лако окретао. Јагње треба да буде удаљено од ватре 40 цм. Ражањ са јагњетом ручно окретати и пећи на ватри око 3 сата.
- ❧ Јагњетина је печена када се плећке почну одвајати.
- ❧ Исећи и служити.



**Слика 176: Златиборска јагњетина**



# Запечена димљена ребра са кромпиром



## Потребно је:

- ❧ 1 кг димљених ребара
- ❧ 2 кг кромпира
- ❧ 2 кашике масти
- ❧ 200 г сира
- ❧ Со



**Слика 177: Запечена димљена ребра  
са кромпиром**

### Начин припреме:

- ❧ Кромпир ољуштити и исећи на четири дела, а у међувремену димљена ребра исећи и скувати.
- ❧ Кувана ребра оцедити и сложити са кромпиром у плех са отопљеном машћу, посолити и пећи у пећници док ребра и кромпир добро не омекшају.
- ❧ На тако припремљено јело нарендати 200 г сира и запећи око 15 минута.
- ❧ Служити топло.



**Слика 178: Запечена димљена ребра са кромпиром**



# Салате

# Салата од печурака



## Потребно је:

- ❧ 500 г печурака
- ❧ Веза першуновог лишћа
- ❧ 2 дл уља
- ❧ 1 главица белог лука
- ❧ Јабуково сирће
- ❧ Со



**Слика 179: Салата од печурака**





### Начин припреме:

- ❧ Печурке обарити у води у коју се дода неколико капи јабуковог сирћета, затим их ситно исецкати на коцкице, додати исецкану везу першуна и мало белог лука.
- ❧ Посолити, поуљити по укусу и закиселити.



**Слика 180: Салата од печурака**



# Салата од кромпира и коприве



## Потребно је:

- ❧ 1 кг кромпира
- ❧ 300 г коприве
- ❧ 100 г лука сремуша
- ❧ 2 главице црног лука
- ❧ Сирће
- ❧ Со и бибер



**Слика 181: Салата од кромпира и коприве**



### Начин припреме:

- ❧ Кромпир опрати и кувати око 30 минута, затим додати коприву и кувати све заједно још 20 минута.
- ❧ Када све буде кувано, кромпир ољуштити и исећи на колутове, а коприву исецкати ситно, као и црни и лук сремуш (бели лук).
- ❧ Све измешати и зачинити, додати уље, кашику сирћета и посолити.
- ❧ Салату охладити у фрижидеру.
- ❧ Салату служити уз рибу, сиреве.



**Слика 182: Салата од кромпира и коприве**

# Урнебес салата



## Потребно је:

- ❧ 1 кг сира
- ❧ 10 г љуте туцане паприке
- ❧ 1 дл уља
- ❧ 10 свежих дугачких паприка
- ❧ 5 г босиљка



**Слика 183: Урнебес салата**



### **Начин припреме:**

- ❧ Изгњечити сир, додати уље, љуту туцану паприку, зачинити босиљком и све добро измешати.
- ❧ Тако припремљеном масом пунити паприке које су претходно опране и очишћене.
- ❧ Напуњене паприке охладити у фрижидеру и исећи на колутове дебљине 1 цм.



# Парадајз салата са сиром и белим луком



## Потребно је:

- ❧ 1 кг парадајза
- ❧ 100 г сира
- ❧ 2 главице белог лука
- ❧ 1 кашика уља



**Слика 184: Парадајз салата са сиром и белим луком**





### **Начин припреме:**

- ❧ Парадајз опрати и исећи на крупније коцке.
- ❧ Сир исећи на коцке, бели лук ситно исецкати, додати једну кашику уља, па помешати са претходно припремљеним парадајзом.
- ❧ Све лагано измешати и служити.



**Слика 185: Парадајз салата са сиром и белим луком**

# Мешана салата од краставаца и шаргарепе



## Потребно је:

- ❧ Краставац
- ❧ 1-2 шаргарепе
- ❧ 1 веза першуна
- ❧ 1 кашика сирћета
- ❧ Уље
- ❧ Со



**Слика 186: Мешана салата од краставаца и шаргарепе**



### **Начин припреме:**

- ❧ Краставац добро опрати и са љуском нарендати.
- ❧ Шаргарепу очистити и нарендати, све добро измешати и додати везу исецканог першуна, ставити со, уље, сирће по укусу.



**Слика 187: Мешана салата од краставаца и шаргарепе**

# Салата од кромпира



## Потребно је:

- ❧ 500 г кромпира
- ❧ 300 г шампињона
- ❧ 100 г младог црног лука
- ❧ 100 г говеђе пршуте
- ❧ 100 г кајмака
- ❧ 3 кашике уља
- ❧ 1 кашика лимуновог сока
- ❧ Бибер
- ❧ Со
- ❧ Першунов лист



### **Начин припреме:**

- ❧ Кромпир скувати у љусци и затим га одмах ољуштити.
- ❧ Оставити да се охлади и исећи на коцкице.
- ❧ У међувремену опрати печурке и кувати у посољеној води у коју је претходно додат сок од лимуна.
- ❧ Млади лук ситно исецкаи.
- ❧ Пршуту исећи на коцкице.
- ❧ Све намирнице помешати, посолити по укусу, побиберити, закиселити са мало сока од лимуна.
- ❧ Оставити да стоји у фрижидеру око 1 сат.
- ❧ Сервирати на овал и декорисати сецканим першуновим лишћем.



# Салата од карфиола са павлаком



## Потребно је:

- ❧ 1 кг карфиола
- ❧ 1 главица белог лука
- ❧ 2 дл павлаке
- ❧ 1 кашика уља
- ❧ Коријандер
- ❧ Со
- ❧ Першуново лишће



Слика 188: Салата од карфиола са павлаком



### **Начин припреме:**

- ❧ Карфиол очистити, добро опрати и обарити у сланој води око 10 минута, затим оцедити и ситно исећи заједно са белим луком и першуновим лишћем.
- ❧ У тако припремљену масу додати павлаку и уље.
- ❧ Све добро измешати, зачинити по укусу и ставити у фрижидер да се хлади око 1 сат.
- ❧ Сервирати у чиније и служити.
- ❧ Ову салату служити уз рибу.

# Мешана салата



## Потребно је:

- ❧ 1 кг кромпира
- ❧ 2 главице црног лука
- ❧ 2 црвене паприке
- ❧ 100 г сира
- ❧ 1 дл уља
- ❧ Ким
- ❧ Со



### **Начин припреме:**

- ❧ Кромпир опрати и скувати у сланој води, ољуштити и исећи на колутове.
- ❧ Црни лук такође исећи на колутове.
- ❧ На уљу испржити паприке док добро не омекшају, оцедити их од уља и помешати их са претходно припремљеним кромпиром, луком и зачинирти.
- ❧ Салату сервирати у чиније и преко нарендати сир.

# Кромпир салата са киселим млеком



## Потребно је:

- ❧ 800 г кромпира
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ Мало винског сирћета
- ❧ 1 дл киселог млека
- ❧ Уље
- ❧ Со и бибер





### **Начин припреме:**

- ❧ Скувати кромпир у сланој води али тако да се не распадне.
- ❧ Кувани кромпир ољуштити и исећи на танке колутове, посолити и побиберити, затим додати ситно исецкан црни лук, прелити винским сирћетом и уљем и на крају додати размућено кисело млеко.

# Салата од бораније



## Потребно је:

- ❧ 1 кг бораније
- ❧ 2 главице белог лука
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ 3 љуте паприке
- ❧ 2 кувана јајета
- ❧ 1 кашика уља



### **Начин припреме:**

- ❧ Очишћену и опрану боранију кувати у сланој води око 45 минута.
- ❧ Кувану боранију охладити, а у посебној посуди пропржити црни и бели лук око 5 минута.
- ❧ Оцедити уље и додати претходно припремљену боранију и зачинити по укусу.
- ❧ Све заједно измешати и додати по укусу ситно исецкану љуту паприку.
- ❧ Сервирати у чинију, а преко слагати ситно сечена кувана јаја.

# Салата од маслачка



## Потребно је:

- ❧ 500 г маслачка
- ❧ 1 дл уља
- ❧ 10 ченова белог лука
- ❧ 1 веза першуновог листа
- ❧ 2 лимуна
- ❧ Со



Слика 189: Салата од маслачка



### **Начин припреме:**

- ❧ Маслачак добро опрати и ставити у посуду.
- ❧ Посебно направити маринат од ситно исецканог першуновог лишћа и ситно исецканог белог лука, уља, соли и сока од лимума.
- ❧ Тако припремљеним маринатом прелити маслачак и ставити да одстоји 2 сата у фрижидеру.



**Слика 190: Салата од маслачка**



# Салата од пиринча



## Потребно је:

- ❧ 500 г пиринча
- ❧ Јабуково сирће
- ❧ Уље
- ❧ Першуново лишће
- ❧ Со
- ❧ Зелена салата



### **Начин припреме:**

- ❧ Приринач скувати у сланој води, додати кашику уља.
- ❧ Док се приринач кува водити рачуна да се зрна не раскувају, а у току кувања не мешати.
- ❧ Куван поринач опрати хладном водом и оцедити.
- ❧ У охлађен приринач додати по укусу со и јабуково сирће.
- ❧ Све добро имешати и изгњечити.
- ❧ Сервирати на овалу на коме су претходно стављени листови зелене салате, а преко декорисати исецканим першуновим лишћем.

# Говеђа салата



## Потребно је:

- ❧ 1 кг говеђег меса
- ❧ 100 г киселих краставаца
- ❧ Црни лук
- ❧ Сенф
- ❧ Бибер у зрну
- ❧ Ловор
- ❧ Ћумбир
- ❧ Уље
- ❧ Со
- ❧ Першуново лишће
- ❧ Ротквице



### **Начин припреме:**

- ❧ Говеђе месо опрати и кувати уз додатак ловора, бибера у зрну и мало соли.
- ❧ Када је месо кувано охладити га, а фонд процедити, и у такву супу закувати резанце уз додатак зачина по укусу.
- ❧ Охлађено месо исећи на режњеве, исто тако и киселе краставце, а црни лук на танка ребарца.
- ❧ У међувремену од уља и сенфа направити сос винегрет.
- ❧ У посебну посуду ставити исецкано месо, краставце, црни лук и винегрет сос. Укус дотерати по жељи са додавањем ђумбира и соли.
- ❧ Сервирати на овал и декорисати ситно исецканим першуновим лишћем и ротквицама.

# Салата од пасуља



## Потребно је:

- ❧ 300 г пасуља
- ❧ 2 главице црног лука
- ❧ 1 кашика сирћета
- ❧ Со
- ❧ Уље
- ❧ Першуново лишће



Слика 191: Салата од пасуља





### Начин припреме:

- ❧ Пасуљ опрати, очистити и скувати у сланој води.
- ❧ Када је пасуљ куван, оцедити га и измешати са ситно сецканом црним луком, додати уље, сирће и зачинити по укусу.
- ❧ Декорисати са ситно сецканим першуновим лишћем.



Слика 192: Салата од пасуља

# Пилећа салата на старински начин



## Потребно је:

- ❧ 500 г пилећег меса
- ❧ 200 г пшенице
- ❧ 100 г ајвара
- ❧ 1 дл уља
- ❧ 3 јајета
- ❧ Бибер и со



### **Начин припреме:**

- ❧ Пилеће месо скувати и исећи на ситне комаде.
- ❧ Пшеницу скувати, опрати, оцедити и осушити.
- ❧ Јаја скувати, ољуштити и исећи на коцке.
- ❧ У посуди на уљу пропржити ајвар и додати припремљено пилеће месо и пшеницу, зачинити по укусу и све пржити око 10 минута.
- ❧ Сервирати у посебне посуде и ставити у фрижидер да се охлади.
- ❧ Пре служења салату декорисати јајима исеченим на коцке.

# Љутеница



## Потребно је:

- ❧ 350 г суве паприке
- ❧ 250 г пражулука
- ❧ Бели лук
- ❧ Уље
- ❧ Со



Слика 193: Љутеница



### **Начин припреме:**

- ❧ Паприке опрати и ставити да се кувају.
- ❧ Када су куване оцедити их и ситно исецкати.
- ❧ Празилук ситно исецкати и измешати са паприкама, додати уље, ситно исецкани бели лук и со по укусу.



**Слика 194: Љутеница**



# Пролећна салата



## Потребно је:

- ❧ 2 наиселе јабуке
- ❧ 1 веза младог црног лука
- ❧ 10 ротквица
- ❧ Уље
- ❧ Сирће
- ❧ Со
- ❧ Бибер



**Слика 195: Пролећна салата**



**Начин припреме:**

- ❧ Јабукe ољуштити и исећи на танке листиће, као и ротквице, додати ситно исецкани млади лук, све измешати, додати уље и сирће, бибер и со по укусу.
- ❧ Све добро измешати и сервирати.



# Десерти

# Бундевара



## Потребно је:

- ❧ 800 г бундеве (беле)
- ❧ 400 г меког брашна
- ❧ 100 г шећера
- ❧ 2 кашике масти
- ❧ Со
- ❧ Вода
- ❧ Цимет
- ❧ Шећер у праху



Слика 196: Бундевара

### Начин припреме:

- ❧ Брашно ставити у одговарајућу посуду и на средини направити мало удубљење, у њега ставити маст и посолити.
- ❧ Измешати брашно и маст и замесити тесто са млаком водом.
- ❧ Од тако припремљеног теста направити три јуфке и оставити да стоје око 1 сат.
- ❧ Јуфке растањити, намазати са мало масти и развући коре жељене величине.
- ❧ Од крајева који остану после развлачења направити четврту јуфку и на крају и њу развући.
- ❧ Бундеву нарендати и мало продинстати, додати шећер и масу поделити на четири дела. На сваку кору ставити масу од бундеве, посути цимет по жељи и укусу, попрскати мало уљем и водом и увити у ролну.
- ❧ Сложити у добро подмазан плех и пећи у добро загрејаној пећници око 45 минута.
- ❧ Када се бундевара охлади, исећи на комаде жељене величине, и посути шећером у праху.



**Слика 197: Бундевара**



# Колач од јабука



## Потребно је:

- ❧ 300 г брашна
- ❧ 4 јајета
- ❧ 2 шоље шећера
- ❧ 1 шоља уља
- ❧ 1 кашичица цимета
- ❧ 2 кашичице соде бикарбоне
- ❧ 1 кг јабука



Слика 198: Колач од јабука



### **Начин припреме:**

- ❧ Умутити беланца са шећером, додати уље, цимет, соду бикарбону, брашно, све добро измешати и додати ољуштене, нарендане и исцеђене јабуке.
- ❧ Све добро измешати и сипати у подмазан плех, па пећи на температури од 250 степени.
- ❧ Колач сећи на коцке жељене величине.

# Кувано жито



## Потребно је:

- ❧ 1 кг пшенице белице
- ❧ 700 г млевених ораха
- ❧ 500 г млевених бадема
- ❧ 300 г сувог грожђа
- ❧ Ванилин шећер
- ❧ Кристал шећер
- ❧ Каранфилић
- ❧ Мускантни орашчић



Слика 199: Кувано жито

### Начин припреме:

- ❧ Очишћену и опрану пшеницу ставити у воду и оставити да стоји неколико сати, затим је оцедити и ставити у другу воду.
- ❧ Пшеницу кувати 2-3 сата док не омекша. Кувану пшеницу оцедити, опрати у хладној води и самлети на машини за месо.
- ❧ У млевену пшеницу додати млевене орахе, млевене бадеме, суво грожђе и шећер по укусу, све добро измешати.
- ❧ Тако припремљено жито формирати у виду купе, посути млевеним орасима и шећером у праху и декорисати бадемом.



**Слика 200: Кувано жито**



# Сремска штрудла

## Потребно је:

- ❧ 1 кг брашна
- ❧ 250г масти
- ❧ Јаје
- ❧ Лимун
- ❧ Квасац
- ❧ Млеко
- ❧ Шећер
- ❧ Со

## За фил:

- ❧ Мак
- ❧ Ораси
- ❧ Рогач или јабуке



**Слика 201: Сремска штрудла**



### Начин припреме:

- ❧ Коцкицу квасца потопити у мало млека са шећером и соли.
- ❧ Када надође сипати у посуду у којој је стављено брашно и замесити тесто.
- ❧ Тесто не сме да буде много чврсто, затим га поделити на 4 дела и развући оклагијом коре.
- ❧ Сваку кору филовати по жељи са маком, орасима, рогачом или наренданим јабукама, преко фила попрскати мало уља, ставити у облику штрудле и сложити у плех.
- ❧ Оставити још 1 сат да још мало надође, а потом пећи у загрејаној пећници.
- ❧ Штрудлу исећи по жељи и служити топлу.



**Слика 202: Сремска штрудла**

# Кокос кифлице



## Потребно је:

- ❧ 360 г брашна
- ❧ 250 г маргарина
- ❧ 100 г шећера
- ❧ 100 г кокосовог брашна
- ❧ Једно јаје
- ❧ Шећер у праху



Слика 203: Кокос кифлице



### Начин припреме:

- ❧ Маргарин пенасто умутити, додати јаје, шећер, кокосово брашно, све добро сјединити и формирати мале кифлице или штанглице, поређати на плех и пећи на темперартури од 200 степени.
- ❧ Испечене кифлице вруће уваљати у прах шећер и служити.



**Слика 204: Кокос кифлице**

# Влашки пољупчићи



## Потребно је:

- ❧ 1 килограм брашна
- ❧ 250 г масти
- ❧ 200 г млевених ораха
- ❧ 3 јајета
- ❧ 200 г шећера у праху
- ❧ 1 шољица млека
- ❧ Квасац



### **Начин припреме:**

- ❧ Цело јаје умутити са 250 г масти, два жуманцета и шољицом млека у које је претходно размућено мало квасца, све добро умутити, додати брашно и замесити тесто.
- ❧ Тесто треба да одстоји око пола сата.
- ❧ За фил је потребно умутити: 2 беланцета са 200г шећера у праху, затим додати 200г млевних ораха.
- ❧ Тесто поделити на више мањих лоптица. Лоптице мало истањити и на средини направити удубљење у које се ставља по мало фила, а затим спојити крајве.
- ❧ Тако обликоване пољупчиће ставити у плех и пећи у пећници.
- ❧ Када су печени сваки уваљати у прах шећер.



# Старинске ванилице



## Потребно је:

- ❧ 250 г масти или маслаца
- ❧ 500 г брашна
- ❧ 4 јајета
- ❧ 100 г млевених ораха
- ❧ Лимун
- ❧ Мало џема од кајсија
- ❧ 250 г шећера
- ❧ Прах шећер



**Слика 205: Старинске ванилице**

### Начин припреме:

- ❧ Пенасто умутити маст или маслац, додати једно жуманце и једно цело јаје, шећер и сок од целог лимуна.
- ❧ Затим сипати брашно, замесити тесто и развући кору дебљине 5 мм.
- ❧ Ванилице вадити модлицом или малом чашом.
- ❧ Сваку ванилицу умочити у улупани снег од два беланца и посути млевеним орасима.
- ❧ Ређати их у подмазан плех, ставити их у врућу рерну да се пеку, али пазити да остану беле боје, тј. да не порумене.
- ❧ Када су печене, сваку премазати џемом и спојити по две.
- ❧ Док су ванилице још топле уваљати их у прах шећер.



**Слика 206: Старинске ванилице**

# Штрудла са маком



## Потребно је:

- ☞ 700 г брашна
- ☞ 5 дл млека
- ☞ 4 јајета
- ☞ Квасац
- ☞ Со
- ☞ Шећер
- ☞ Мак

## За фил:

- ☞ 500 г самлеведеног мака
- ☞ 250 г шећера



Слика 207: Штрудла са маком

## Начин припреме:

- ❧ У млеко потопити кашику шећера и коцкицу квасца.
- ❧ Оставити да квасац надође.
- ❧ Умутити 3 јајета са 3 кашике уља.
- ❧ Када надође квасац саставити масу од јаја и уља са мало посољеним брашном.
- ❧ Све то добро замесити да не буде много тврдо тесто, затим тесто поделити на две дела.
- ❧ Узети први део теста, оклагијом развући у виду једне коре, мало поуљити и ставити половину фила од мака (фил се састоји од мака и шећера). То исто урадити са другом половином теста и другим делом фила. Поново мало науљити сваку кору и савити у облику штрудле.
- ❧ Штрудле ставити у подмазан плех и оставити на топло место око 30 минута да надође.
- ❧ Затим једним жуманцетом са мало уља премазати штрудле и пећи у загрејаној пећници око 40 минута.
- ❧ Служити топло.



**Слика 208: Штрудла са маком**



# Кох од гриза



## Потребно је:

- ❧ 4 јаја
- ❧ 4 кашике шећера
- ❧ 8 кашика гриза
- ❧ 1 л млека
- ❧ 2 кесице ванилин шећера



Слика 209: Кох од гриза





### **Начин припреме:**

- ❧ Беланце умутити са шећером, додати жуманца и гриз.
- ❧ Плех подмазати, посути брашном, сипати умућену масу и пећи у пећници на температури од 200 степени.
- ❧ Млеко загрејати, по укусу засладити, додати ванилин шећер и прелити испчени кох.
- ❧ Када се кох охлади исећи и служити.



**Слика 210: Кох од гриза**

# Косјерићки колач



## Потребно је:

- ❧ 3 јаја
- ❧ 1 шоља шећера
- ❧ 1 шоља млека
- ❧ 1 шоља уља
- ❧ Сок од 1 лимуна
- ❧ 1 шоља гриза
- ❧ 1 шоља млевених ораха
- ❧ ½ шољице брашна
- ❧ Прашак за пециво



### **Начин припреме:**

- ❧ Умутити беланца са шећером, додати жуманца, млеко, уље, гриз, млевене орахе, брашно и прашак за пециво, све добро измешати.
- ❧ Плех подмазати, сипати масу и пећи у пећници на температури од 200 степени.
- ❧ Посебно ушпиновати сируп од  $\frac{1}{2}$  л воде, пет кашика шећера и сока од лимуна.
- ❧ Када је колач печен прелити га сирупом и исећи на коцке жељене величине, а по жељи украсити шлагом.

# Пуњене дуње



## Потребно је:

- ❧ 8 дуња
- ❧ 100 г сецканих ораха
- ❧ 100 г сувог грозђа
- ❧ 8 кашика брашна
- ❧ Каранфилић



Слика 211: Пуњене дуње



### **Начин припреме:**

- ❧ Дуње обрисати, опрати и осушити.
- ❧ Одсећи горњи део па их на горњем делу издубити.
- ❧ Орахе, суво грожђе и брашно помешати, зачинити наренданим каранфилићем и том масом напунити дуње.
- ❧ Дуње поређати у подмазан плех и пећи у подмазаној пећници.
- ❧ Печене дуње ставити на тањир и прелити сирупом од карамелисаног шећера.



# Медeњаци



## Потребно је:

- ❧ 4 јаја
- ❧ 500 г брашна
- ❧ 350 г шећера
- ❧ 10 каранфилића
- ❧ 4 кашике меда
- ❧ 1 кашичица соде бикарбоне
- ❧ 1 кашика уља



**Слика 212: Медeњаци**



### **Начин припреме:**

- ❧ Замесити тесто од 3 цела јаја, меда, 200г шећера, соде бикарбоне, уља, истуцаног каранфилића и брашна.
- ❧ Од таквог теста правити куглице и пећи у подмазаном плеху на јакој температури.
- ❧ Ушпиновати 150г шећера са мало воде да се добије густ сируп.
- ❧ Од преосталог беланцета умутити шне. У току мућења постепено додавати ушпинован сируп.
- ❧ Медењаке премазати умућеним жуманцетом и оставити да се осуше.



**Слика 213: Медењаци**

# Куглице од гриза и бадема



## Потребно је:

- ❧ 4 жуманцета
- ❧ 200 г шећера
- ❧ 150 г млевеног бадема
- ❧ 100 г гриза
- ❧ Лимун



Слика 214: Куглице од гриза и бадема



### Начин припреме:

- ❧ Жуманца и шећер пенасто умутити, додати млевени бадем, затим сок и нарендану кору од лимуна и све добро измешати.
- ❧ Од тако припремљене масе правити куглице.
- ❧ У сваку куглицу забости ољуштен и ситно исецкан бадем.
- ❧ Куглице сложити у подмазан плех и пећи на умереној температури.
- ❧ Куглице охладити и служити.



**Слика 215: Куглице од гриза и бадема**



# Кнедле са шљивама



## Потребно је:

- ❧ 12 свежих шљива
- ❧ 5 дл млека
- ❧ 1 шољица уља
- ❧ 300 г брашна
- ❧ ½ кесице прашка за пециво
- ❧ 3 јајета
- ❧ Уље
- ❧ Презла



Слика 216: Кнедле са шљивама



### Начин припреме:

- ❧ У прокључалу воду додати шољицу уља, брашно и прашак за пециво, све добро измешати и скинути са ватре.
- ❧ У ту врелу масу додати јаја и све добро сјединити.
- ❧ Када тесто буде мало прохлађено направити 12 лоптица и у сваку у средину ставити шљиву.
- ❧ Кнедле кувати у води (куване су када се подигну на врх).
- ❧ Кнедле извадити из воде и ставити у ђевђир да се оcede.
- ❧ У посебну посуду ставити уље и презле, и пржити док презла не добије лепу румену боју.
- ❧ Кнедле уваљати у презлу, извадити и сервирати.
- ❧ Пошећерити по укусу.



**Слика 217: Кнедле са шљивама**

# Пита са сувим грожђем и орасима



## Потребно је:

- ❧ 500 г танких кора
- ❧ 250 г млевених ораха
- ❧ 100 г грожђа
- ❧ 4 јаја
- ❧ 1,5 чаша шећера
- ❧ 1 чаша уља
- ❧ Јогурт
- ❧ Прашак за пециво
- ❧ Кесица ванилин шећера

## За сируп:

- ❧ 2,5 чаше шећера
- ❧ 4 чаше воде



**Слика 218: Пита са сувим грожђем и орасима**



### **Начин припреме:**

- ❧ Умутити беланца са шећером, додати жуманца, уље, јогурт, прашак за пециво и млевене орахе и све добро измешати.
- ❧ Плех (четвртасти) поуљити и стављати по две коре, премазати их умућеном масом и ставити мало сувог грожђа, тако ређати док се маса и коре не потроше.
- ❧ Пре печења исећи питу на троуглове.
- ❧ Када је пита печена, прелити је сирупом, а по жељи и прах шећером.

# Меденаџаци са гризом



## Потребно је:

- ❧ 250 г меда
- ❧ 250 г шећера
- ❧ 250 г масти
- ❧ 250 г гриза
- ❧ 4 јаја
- ❧ 1 кашичица соде бикарбоне
- ❧ 1 кесица цимета
- ❧ 800 г брашна



### **Начин припреме:**

- ❧ Умутити јаја, додати шећер, маст, гриз, соду бикарбону, цимет и брашно па све добро замесити.
- ❧ Тако припремљено тесто сипати у подмазане калупе и пећи у пећници на 200 степени.
- ❧ Када медењаци буду печени извадити их из калупа и уваљати у прах шећер.



# Салчићи



## Потребно је:

- ❧ 1 кг брашна
- ❧ 500 г сала
- ❧ 2 жуманца
- ❧ 150 г шећера
- ❧ 2 ванилин шећера
- ❧ 1 чашица љуте ракије
- ❧ Сок и кора од једног лимуна
- ❧ Со
- ❧ Џем по жељи
- ❧ Прах шећер



**Слика219: Салчићи**

## Начин припреме:

- ❧ Умесити тесто од брашна, жуманаца, шећера, соли, сока и нарендане коре лимуна, ракије и мало хладне воде.
- ❧ Тесто оставити да стоји 20 минута, затим растањити и премазати салом.
- ❧ Тесто се пресавија тако што се леви и десни део пребаце до половине, а преко доњи и горњи крај.
- ❧ Тесто покрити и оставити да одстоји 20 минута.
- ❧ Поступак поновити 3 пута, затим тесто растањити у виду коре, исећи врелим ножем на траке ширине 5 цм, затим на коцке.
- ❧ У сваки колач ставити џем, савити и ређати у плех и пећи у загрејаној пећници на јачој температури.
- ❧ Тако печене салчиће топле уваљати у прах шећер.



Слика220:Салчићи



# Слатка и пекмези

# Слатко од шљива



## Потребно је:

- ❧ 65 шљива маџарки
- ❧ 1 кг шећера
- ❧ Лимун
- ❧ Кречна вода



**Слика 221: Слатком од шљива**



### **Начин припреме:**

- ❧ Шљиве опрати, ољуштити и ставити у кречну воду да одстоје 2 сата.
- ❧ После тога шљиве извадити, добро опрати, извадити коштице и ставити у ђевђир да се добро оцеде.
- ❧ У посуду ставити шећер, додати 6 дл воде, добро ушпиновати и ставити оцеђене шљиве. У току кувања пену која се створила пажљиво скидати кашиком. При крају кувања ставити лимун добро опран и исечен на колутове и кувати још пар минута.
- ❧ Кувано слатко од шљива скинути са ватре, посуду прекрити пиквашеном платненом крпом и оставити до сутрадан.
- ❧ Приликом сипања у тегле водити рачуна да шљиве остану целе и да сок остане изнад шљива.



# Слатко од струганих дуња



## Потребно је:

- ❧ 3 веће дуње
- ❧ 4 дл воде
- ❧ 1 кг шећера



Слика 222: Слатко од струганих дуња



### **Начин припреме:**

- ❧ У посуду ставити шећер и воду и мало ушпиновати.
- ❧ Дуње ољуштити и нарендати на крупније.
- ❧ Нарендане дуње ставити у шпинован шећер и кувати до жељене густине.
- ❧ Мало прохлађено слатко сипати у тегле и затворити.



**Слика 223: Слатко од струганих дуња**

# Слатко од шумских јагода



## Потребно је:

- ❧ 600 г шумских јагода
- ❧ 2 кг шећера
- ❧ 2 кесице лимунтуса
- ❧ Вода



Слика 224: Слатко од шумских јагода



### **Начин припреме:**

- ❧ Шумске јагоде ставити на плато и већом иглом пребрати зреле и неизгњечене за кување, затим их ставити у посуду са водом у којој је размућена кесица лимунтуса.
- ❧ Оставити да одстоји око 2 сата.
- ❧ У посуду ставити шећер са литром воде и ушпиновати.
- ❧ Шумске јагоде ставити у ђевђир да се оcede и ставити у ушпиновани шећер да се кувају.
- ❧ Слатко кувати до жељене густине и на крају кувања додати у мало воде размућен лимунтус.
- ❧ Скинути са ватре и поново скинути пену.
- ❧ Посуду прекрити поквашеном платненом крпом и оставити до сутрадан.
- ❧ Слатко сипати у тегле и затворити.



# Слатко од купина



## Потребно је:

- ❧ 2 кг купина
- ❧ 2 кг шећера
- ❧ Вода



Слика 225: Слатко од купина





**Начин припреме:**

- ❧ У посуду ставити 1л воде и шећер и ушпиновати.
- ❧ У ушпинован шећер додати купине и кувати до жељене густине.
- ❧ Када слатко буде кувано скинути са ватре, прекрити поквашеном платненом крпом и оставити до сутрадан.
- ❧ Слатко сипати у тегле и затворити.

# Српско слатко од ружа



## Потребно је:

- ❧ 60 г латица са некалемљене мајске руже
- ❧ 1 кг шећера
- ❧ 1 л воде
- ❧ Лимун



Слика 226: Српско слатко од ружа



### Начин припреме:

- ❧ У посуду сипати воду да проври, а затим додати латице ружа и кувати око 15 минута (приликом кувања вода ће бити зелене боје).
- ❧ Затим додати шећер и сок од лимуна и кувати до жељене густине.
- ❧ Када је кувано, скинути са ватре, пажљиво са површине слатког скинути пену, прекрити поквашеном платненом крпом и оставити до сутрадан.
- ❧ Слатко сипати у тегле и затворити.



Слика 227: Српско слатко од ружа

# Старинско слатко од ружа



## Потребно је:

- ❧ 60 г латица некалемљене мајске руже
- ❧ 1,1 кг шећера
- ❧ Лимун



Слика 228: Старинско слатко од ружа





### Начин припреме:

- ❧ Латице ружа добро измешати и утрљати са 100 г шећера.
- ❧ У посебној посуди ушпиновати 5 дл воде са 1 кг шећера.
- ❧ Ушпиновани шећер ставити у смесу од ружа, затим кувати до жељене густине, а на крају додати сок од једног лимуна.
- ❧ Када је слатко кувано, скинути са ватре, пажљиво скинути заосталу пену са површине, прекрити поквашеном платненом крпом и оставити до сутрадан.
- ❧ Слатко сипати у тегле и затворити.



Слика 229: Старинско слатко од ружа



# Пекмез од шипака



## Потребно је:

- ❧ 5 кг шипака
- ❧ Шећер
- ❧ Вода



Слика 230: Пекмез од шипка



### **Начин припреме:**

- ❧ Зрели шипак очистити са обе стране, опрати, налити воду и ставити да се кува.
- ❧ Када шипак добро омекша, мало охладити и пропасирати кроз сито.
- ❧ Добијени сируп ставити у шерпу и на један литар добијеног сирупа ставити 500г шећера.
- ❧ Шећер и сируп кувати уз непрестано мешање да не загори.
- ❧ Пекмез је куван када се варјачом повуче по дну посуде и остане траг.
- ❧ Куван пекмез још топао сипати у тегле да би се на површини ухватила танка корица, затим ставити у млаку пећницу, а сутрадан тегле затворити.

# Пекмез од купина



## Потребно је:

- ❧ 4 кг купина
- ❧ 1 кг шећера



Слика 231: Пекмез од купина



### Начин припреме:

- ❧ Купине опрати, оцедити, и пропасирати.
- ❧ Добијену масу ставити у посуду, додати шећер и кувати уз непрестано мешање да не загори.
- ❧ Када се добије жељена густина, пекмез је куван.
- ❧ Док је још топао сипати у тегле, затим ставити у млаку пећницу, а сутрадан тегле затворити.



**Слика 232: Пекмез од купина**



# Пекмез од шљива



## Потребно је:

- ❧ 4 кг шљива
- ❧ 1 кг шећера
- ❧ 1 шоља рума
- ❧ 2 кесице ванилин шећера
- ❧ Цимет
- ❧ 2 дл винског сирћета



**Слика 233: Пекмез од шљива**





### Начин припреме:

- ❧ Зреле шљиве маџарке опрати и самлети на машини за месо.
- ❧ Тако самлевене шљиве сипати у посуду, ставити шећер, рум, ванилин шећер, мало цимета и сирће.
- ❧ Кувати и непрестано мешати док пекмез не добије добру густину.
- ❧ Скувани пекмез док је још топао сипати у тегле, затим ставити у млаку пећницу, а сутрадан тегле затворити.



**Слика 234: Пекмез од шљива**

# Пекмез од дрењина



## Потребно је:

- ☞ 5 кг дрењина
- ☞ Шећер



Слика 235: Пекмез од дрењина



### Начин припреме:

- ❧ Зреле дрењине очистити, опрати и скувати у води.
- ❧ Када буду куване оцедити и пропасирати.
- ❧ На један килограм пропасираних дрењина додати један килограм шећера, затим ставити да се кува уз непрестано мешање да не загори.
- ❧ Пекмез је куван када добије добру густину.
- ❧ Скувани пекмез док је још топао сипати у тегле, затим ставити у млаку пећницу и сутрадан тегле затворити.



[coolinarika.com/klub/sanjass01](http://coolinarika.com/klub/sanjass01)

**Слика 236: Пекмез од дрењина**

# Пекмез од кајсија



## Потребно је:

- ❧ 5 кг зрелих кајсија
- ❧ 2 кг шећера



Слика 237: Пекмез од кајсија





### **Начин припреме:**

- ❧ Зреле кајсије опрати, извадити коштице, самлети на машини за млевење меса.
- ❧ Тако припремљене кајсије ставити у посуду, додати шећер и кувати уз непрестано мешање до одређене густине.
- ❧ Када је пекмез куван док је још топао сипати у тегле, како би се на површини ухватила танка корца, затим ставити у млаку пећницу, а сутрадан тегле затворити.



**Слика 238: Пекмез од кајсија**





# Сокови

# Сок од малина



## Потребно је:

- ❧ Малине
- ❧ 2 кг шећера



**Слика 239: Сок од малина**



### **Начин припреме:**

- ❧ Зреле малине изгњечити у суду и оставити да преноће.
- ❧ Сутрадан процедити кроз чисто танко платно.
- ❧ На један литар добијеног сока ставити 2 кг шећера и кувати да проври (2-3 кључа).
- ❧ Скинути са ватре, мало прохладити, сипати у флаше и затворити.



**Слика 240: Сок од малина**

# Сок од вишања



## Потребно је:

- ❧ 5 кг вишања
- ❧ 2 кг шећера
- ❧ 2 л воде



**Слика 241: Сок од вишања**



### **Начин припреме:**

- ❧ Вишње опрати, одстранити петељке и коштице, прелити водом и кувати док не омекшају.
- ❧ Скуване вишње пропасирати.
- ❧ У сок додати шећер и прокувати (неколико кључева).
- ❧ Врео сок сипати у топле флаше и затворити.





# Чајеви

# Чај од зоби и кантариона



## Потребно је:

- ☞ 100 г зоби
- ☞ Струк кантариона
- ☞ 3 л воде



Слика 242: Чај од зоби и кантариона



### **Начин припреме:**

- ❧ Зоб добро очистити, опрати и тако припремљену кувати у 3 л воде око 15 минута, додати струк кантариона и поклопити да се чај охлади.
- ❧ Охлађен чај пити 1 л дневно у размацама, на празан стомак без шећера.
- ❧ **Напомена:** овако припремљен чај има изузетно дејство за чишћење желуца и оштећења на његовој слузокожи.

# Чај од босиљка



## Потребно је:

- ☞ 2 л воде
- ☞ Струк босиљка



Слика 243: Чај од босиљка



### **Начин припреме:**

- ❧ Воду са изломљеним босиљком (само цвет и листови) кувати 10 минута, затим поклопити и скинути са ватре.
- ❧ После 30 минута чај процедити и пити 1л дневно без шећера.
- ❧ **Напомена:** босиљак је најбољи конзерванс, а чај од њега је добар за чишћење организма.



# Чај од нане



## Потребно је:

- ☞ 2 л воде
- ☞ 10 г нане



Слика 244: Чај од нане



### **Начин припреме:**

- ❧ Воду кувати 10 минута.
- ❧ У посебну посуду ставити нану, прелити прокуваном врелом водом и поклопити.
- ❧ После 10 минута чај процедити и пити три пута дневно пре јела и то без шећера.
- ❧ **Напомена:** чај од нане је најбољи против стомачних тегоба.



# Зачини

# Примена зачина

- ❧ Претпоставља се да је човек у својој најранијој историји, када је почео да користи кувану храну, искуством сазнао за неке зачинске биљке које су га привлачиле због пријатног мириса и укуса.
- ❧ Како се усавршавала исхрана тако је и употреба зачина постајала све већа и сложенија.
- ❧ Из свега произилази да зачини добијају једну од најбитнијих улога у савременој кухињи.
- ❧ Са физиолошког гледишта у принципу- зачини у умереним количинама имају лековита својства, али претеране количине зачина штетљиве су и отровне за органе за варење, нервни и кардиоваскуларни систем.



Слика 245: Зачини



# Практични савети за употребу зачина

- ❧ Зачине никада не сећи на дрвеној дасци већ на пластичној или керамичкој, зато што дрвена даска упија сокове, нарочито ако је влажна.
- ❧ Зачине селективно према врсти сећи или рендисати непосредно пре употребе, јер се брзо разлажу мирисне материје.
- ❧ Дозирање зачина мора бити правовремено, јер ако се зачин стави пре времена постоји могућност да јело добије горчину и опор укус, а ако се зачин стави са закашњењем онда нема очекивани учинак.
- ❧ Приликом набавке не препоручује се испорука зачина више од један дан пре употребе, јер се у складишу суши и губи своје особине.
- ❧ Зачине чувати на тамном, сувом и хладном месту због етеричних уља и масних материја, јер су осетљиве на сунчеву светлост.



Слика 246: Зачини





- ❧ Коренасто поврће упаковати у алуминијумску фолију или стављати у песак да се не губу влага.
- ❧ Свеже листове држати у хладњачи или у води.
- ❧ Сецкати поврће и листове обавезно специјалним или растфрај ножем да не дође до токсификације ако се реже са зарђалим ножем.
- ❧ Конзервисане зачине и соли стављати у јело а рачунати са мањом количином соли него што рецепт предвиђа. Исти је случај са џемовима који захтевају мање шећера у јелу.
- ❧ Зачинске биљке су углавном хидроскопне (упијају влагу из ваздуха) па не смеју садржавати више од 14 процената влаге у свом саставу. Влажност ваздуха не сме бити већа од 75 процената.
- ❧ Никада јело не пробати варјачом, пошто је дрво већ апсорбовало разне мирисе.
- ❧ Зачини се никада не остављају у јелу (не служе се пред госте) већ улазе у састав јела пасирани, или се изваде пре сервирања (ловорово лишће се пре сервирања извади из спремљеног јела, а такође и зрневље бибера, а то се чини и са другим зачинима који се не растварају у јелу).



# Зачини у Гастрономији

# Босиљак



- ❧ У кулинарству има широку примену за зачињавање јела, као и у производњи пића и напитака.
- ❧ Босиљком се зачињавају: супе, чорбе, сосови, печења, салате, фондови, риба, кобасице, умаци, а користи се за конзервисање корнишона, киселих парадајз-паприка, бораније, грашка и за пацовање.



**Слика 247: Босиљак**



**Слика 248: Босиљак**

# Оригано



- ❧ Има усправне чврсте стабљике обрасле чврстим листовима, а цветови су розикасте боје на врху стабљике.
- ❧ У цветању од јула до октобра цветови се секу заједно са листовима и суше.
- ❧ У кулинарству се примењује углавном за зачињавање варива, јела са парадајзом, јела од рибе, за чорбе од меса и неке супе, надеве, паштете и друго.



**Слика 249: Свеж оригано**



**Слика 250: Сушени оригано**

# Жалфија



- ❧ Као зачин додаје се јелима од меса и њиховим прилозима, сосовима и фондовима, јелима од рибе, паштетама, меким сиревима и куваним тестима.
- ❧ Такође се жалфијом зачињавају специјалитети од изнутрица.



Слика 251: Жалфија



# Мајчина душица



☞ Са другим зачинима служи као конзерванс за кобасице, маринаде, сосове, фондове, печења, али се често употребљава и као саставни део ароматичних чајева, затим за бистре фондове, за дивљач, јела од риба, као и за припремање зимнице.



**Слика 252: Сушена мајчина душица**



**Слика 253: Свежа мајчина душица**

# Ким



- ❧ Се у гастрономији користи као зачин за: меке сиреве, супу, варива, кромпир, чорбе, салате, месна јела, сосове, кобасичарске производе, хлебове, пецива, за динстање већих комада меса, за салате од цвекле, за готова јела и ким-чорбе.
- ❧ Добру хармонију даје у саставу са белим луком, першуновим лишћем и ситно сецканом сувом сланином (гулаш-гевирц), гулашима, перкелтима, паприкашима, као и за припремање специјалних ракија од кима.
- ❧ Обавезно се сервира уз тартар бифтек.



**Слика 254: Ким**



**Слика 255: Ким**

# Најквирц (пимент)



- ❧ Се још назива и именом „каранфилов бибер“ пошто има мирис који подсећа на каранфилић.
- ❧ У кулинарству се могу употребљавати и зелени плодови који су ароматични и меки, али већином се плодови суше пре сазревања.
- ❧ Љутог је мириса и укуса, па по томе припада групи љутих зачина.
- ❧ У кулинарству се употребљава као додатак јелима од рибе, јелима од меса, за зачињавање супа, сосова, маринада, значајан је додатак маси за справљање кобасица, рибљих конзерви, као и за спремање пецива и колача.



**Слика 256: Најквирц-пимент**



# Нана



- ❧ Се вишеструко примењује у кулинарству, нарочито је препоручљива за воћне салате и као зачин за јела која се тешко варе.
- ❧ Неколико листова нане дају јелу пикантан укус.
- ❧ Наном се зачињавају: овчије и телеће печење, дивљач, воћне чорбе.



**Слика 257: Нана**



Зачини који се могу  
користити у домаћинству  
за прерађевине од меса  
изражене за 10 кг масе:



# Српска домаћа кобасица



- ❧ 10 г белог или црног бибера
- ❧ 25 г белог лука у праху ( или свежег 250г)
- ❧ 25 г слатке алеве паприке
- ❧ 30 г љуте алеве паприке
- ❧ 10 г млевеног кима

**ВАЖНО:**

**Пс. Соли, по 1.кг = 15 до 20г.**

**Оптимално 18.г.**



**Слика 258: Српска домаћа кобасица**

# Домаћа паштета од јетре (џигерице)



- ❧ 15 г белог бибера
- ❧ 5 г мускатног орашчића
- ❧ 15 г млевеног коријандера
- ❧ 20 г сувог црног лука (или 300г свежег)



Слика 259: Домаћа паштета од јетре

# Српска љута кобасица



- ❧ 15 г белог или црног бибера
- ❧ 25 г белог лука у праху
- ❧ 20 г слатке алеве паприке
- ❧ 50 г љуте алеве паприке

# Ловачка домаћа кобасица



- ❧ 15 г белог бибера
- ❧ 20 г белог лука у праху (или 250г свежег)
- ❧ 30 г слатке алеве паприке
- ❧ 40 г љуте алеве паприке

# Суџук



- ❧ 5 г белог или црног лука
- ❧ 60 г љуте алеве паприке
- ❧ 30 г белог лука у праху (или 250г свежег млевеног)
- ❧ 10 г најквирца или пимента



**Слика 260: Суџук**



# Пљескавица



- ❧ 20 г белог или црног бибера
- ❧ 20 г белог лука у праху (или 250 г свежег)
- ❧ 70 г љуте алеве паприке

# Ћевапи



- ❧ 20 г црног млевеног бибера
- ❧ 20 г белог лука у праху
- ❧ 30 г љуте алеве паприке



Слика 261: Ћевапи

# Сремска кобасица



- ❧ 20 г млевеног белог бибера
- ❧ 30 г белог лука у праху (или 30г свежег млевеног)
- ❧ 80 г љуте алеве паприке
- ❧ 10 г млевеног ђумбира



**Слика 262: Сремска кобасица**

# Намирнице биљног порекла



- ❧ Намирнице за Гастрономску примену су,
- ❧ у првом реду намирнице биљног порекла-поврће које количински чини основ људске исхране.
- ❧ У ту групу намирница убрајају се и печурке-гљиве, а такође и зачини.
- ❧ Представници коренастог поврћа су:
- ❧ шаргарепа, цвекла, рен, ротква (бела и црна), целер, паштрнак, першун, ротквица, репа и кромпир.

# Шаргарепа

- ❧ У људској исхрани корен шаргарепе користи се још од средњег века као сочан корен необичне наранџасте боје који у савременој људској исхрани чини врло значајну намирницу.
- ❧ Наранџасту боју шаргарепи даје провитамин каротин (супстанца из које настаје витамин А), којег, у врло малим процентима, има само у цереалијама (першуну и целер), а не садржи га више ни једно поврће. Ако је шаргарепа жуте боје то значи да у њој има пет пута мање каротена од оне која је ватрено наранџасте боје.
- ❧ Шаргарепа је лако сварљива намирница, а лист јој је богат витамином Ц.
- ❧ Поред каротина шаргарепа садржи и веће количине читаве групе витамина (Б1,Б2,Б5,Б6, затим ПП,Д,Е и Х).
- ❧ Шаргарепу не треба љуштити као краставац и кромпир, него је опрати хладном водом; затим јој специјалном четком или тупом страном ножа остругати покожицу.



Слика 263: Шаргарепа





❧ Без шаргарепе се не могу, ни замислити најразноврсније чорбе, потажи, консомеи, додаје се у многа кувана варива, служи за припрему разних фондова и сосова, а поред тога кувана шаргарепа се сервира уз одговарајућа јела по поруџбини као гарнитура.



**Слика 264: Чорба од шаргарепе**



**Слика 265: Умак од шаргарепе**



**Слика 266: Вариво од шаргарепе**

# Першун



- ❧ У групу коренастог поврћа убраја се и першун чији се корен и лист много користе у кулинарству, тако да се јеловник савремене кухиње тешко може и замислити без њега.
- ❧ Осим што је миришљав и декоративан зачин, першун је и врло хранљива намирница. Першунов лист је богат витамином Ц, а у њему има и каротина и витамина из групе Б-витамина.
- ❧ Першунов корен се по квалитету сортира, опере, ољушти од pokožице као и шаргарепа. Корен не треба дебело љуштити, јер се одмах ту испод pokožице налазе першунови најкориснији састојци. Пре сецкања першуново лишће опрати под млазом хладне воде, одстранити му жуте и труле листове, па сећи и одмах служити јер после 15 минута губи на ваздуху и светлости скоро све залихе витамина Ц и добар део ароме.



**Слика 267: Свеж першун**



- ❧ Накорисније је користити першун у кулинарству у свежем стању, а није препоручљиво правити залихе першуновог лишћа, бог тога што на ваздуху губи витамин Ц.
- ❧ Першунов корен и лист имају широку примену у кулинарству у „хладној“ и „топлој“ кухињи зато што се додају свим јелима, хладним и топлим, затим потажима, чорбама, супама, консомеима, разним фондовима и сосовима.



**Слика 268: Першунов корен**



**Слика 269: Лист першуна**



# Паштрнак

- ❧ Паштрнак на први поглед личи на першун, а гаји се ради корена вретенастог облика, сивкасто беле боје, који има слаткаст укус и пријатан мирис. Развија крупан и сочан корен који по својим прехранбеним и лековитим својствима спада у ред вреднијих повртарских култура са врло широком применом у кулинарству. Није препоручљиво да се паштрнак после љушћења или стругања држи дуже време на отвореном као ни остало коренасто поврће.
- ❧ Паштрнак је богат витамином Ц и минералним материјама (калијум, фосфор, калцијум, гвожђе и бакар), а због занемарљивог процента натријума сматра се дијеталном намирницом.
- ❧ У кулинарству користи се за припремање супа, консомеа, потажа, велутеа, чорби, а ако се дуже време користи у исхрани повољно утиче на смањење телесне тежине.



**Слика 270: Корен паштрнака**

# Ротква



- ❧ Корен роткве треба да буде једар, здрав и неоштећен, а после сортирања треба приступити његовом темељном прању под хладном водом, затим се љушти па рендише или сецка на „жилијен“ начин.
- ❧ Ако остане дуже време љуштена ротква губи своју светлобелу боју и губи своја својства.



Слика 271: Корен роткве



# Рен

- ❧ Рен је богат калијумом, калцијумом, фосфором, магнезијумом, натријумом, а од витамина најчешће садржи витамин Ц.
- ❧ У кулинарству најчешће се користи у свежем стању, рендисан и зачињен сирћетом.
- ❧ Корен рена се користи за спремање киселих зимских салата због свог специфичног мириса и укуса.
- ❧ Млади лист рена се претходно опере под млазом хладне воде и бланшира у благо слано-накиселој води која лагано струји око 5 минута. После термичке обраде у благо слано-накиселој води, листови се ваде француском кашиком и брзо фрапирају у леденој води.
- ❧ Тако припремљени листови се користе за спремање разних јела и специјалитета у „хладној“ и „топлој“ кухињи.



Слика 272: Корен рена



- ❧ У кулинарству се корен рена користи као зачин и за спремање разних сосова од рена, који се сервирају уз кувана јела од: телетине, јагњетине, уз разна печења (јагњеће, јареће, прасеће, телеће, пилеће, ћуреће), затим се користи као прилог разним јелима од меса.
- ❧ Од младих литова рена припремају се посне сармице, и сармице са млевеним месом, које су јако цењене у кулинарству.
- ❧ Рен је веома омиљен у српској кухињи али се највише користи као зачин.



**Слика 273: Корен рена**

# Коприва



- ❧ Нутриционисти сматрају да је коприва, због своје витаминске вредности, најкорисније, најприступачније и најздравије самоникло лиснато поврће на просторствима Балкана.
- ❧ Копривини млади листови, нарочито у пролећним месецима, садрже висок проценат протеина, аскорбинске киселине, каротина (провитамин А), витамине Б, К, Ц и А, затим од минералних материја садрже доста гвожђа, магнезијума, натријума, калијума, фосфора, калцијума и друге.
- ❧ Убрани врхови младе коприве оперу се хладном водом и бланширају у благо кисело-сланој води која лагано струји 5-10 минута. Тако обарена коприва се охлади у леденој води и затим служи за готовље: потажа и пита, затим се млада коприва пржи на маслацу, прави се пудинг од коприве, затим пире-потаж од коприве, кнедле, ролати итд.

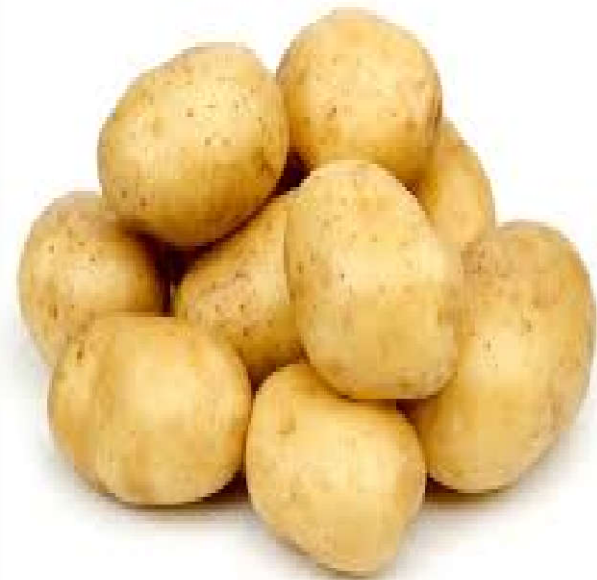


**Слика 274: Коприва**

# Кромпир

☞ Да би се вредности кромпира правилно искористиле потребно је познавање правила за његову термичку обраду у кулинарству, јер нису сви хранљиви састојци у кромпиру равномерно распоређени:

- највише се скроба налази у површинским слојевима кромпира, а највише беланчевина одмах испод коре
- кромпир пре љуштења добро опрати хладном водом
- кромпиру одговарајућим ножем што тање огулити кору
- алат и руке морају бити добро опрани да током љуштења кромпир остане чист, а тако чист кромпир не потапати више у хладну воду, већ га према потреби одмах сећи и термички обрађивати.



**Слика 275: Кромпир-бели**



- ❧ Према планираном јелу одабира се врста кромпира.
- ❧ Уколико је љуска кромпира храпава и ружичаста, то значи да је кромпир богат скробом, па ће бити добар за кромпир-теста, потаже, пиреа и готова јела, а уколико је љуска глатка и ружичаста, значи да има мање скроба, па је у том случају од те врсте добро спремати јела у којима се комади неће раскувати.
- ❧ Кромпир се приликом кувања може раскувати, а тада се из њега у води растворе сви корисни састојци, те је чорба врло хранљива. Ако се кромпир кува у сланој води, онда она неће прихватити све његове састојке.
- ❧ Да би се у кромпиру задржали сви његови хранљиви састојци препоручљиво је кувати га на пари.



**Слика 276:Разне врсте кромпира**



# Кисељак

- ❧ Поврће слично спанаћу, у кулинарству се обрађује на исти начин као и спанаћ.
- ❧ Како му и сам назив каже, ово поврће има киселкаст укус, а за разлику од спанаћа може се јести у свежем стању, у облику витаминских салата у комбинацијама са другим свежим поврћем.
- ❧ Свеже убрани листови кисељака оперу се, па бланширају у сланој кипућој води 5-10 минута, а после тога се охладе у леденој води.
- ❧ После термичке обраде кисељак се одмах сервира за јело.
- ❧ Примењује се у „топлој“ кухињи као и спанаћ.



**Слика 277: Кисељак**

# Паприка

- ❧ Паприку пре сваке кулинарске употребе треба темељно опрати хладном водом, а затим сервирати без термичке обраде у разноврсне салате. Кувањем, печењем и пржењем паприка губи садржај витамина Ц.
- ❧ Пре употребе паприке за кулинарку употребу треба очистити од семенки и уздужних трачица (у којима је концентрисана љутина), па онда још једанпут опрати.
- ❧ За топла предјела и јела користе се крупни и не сасвим зрели плодови жућкасте, светло зелене и тамнозелне боје.
- ❧ Паприци при обради не љужтити покожицу, сећи је на разноврсне комадиће и облике.
- ❧ Приликом складиштења паприку чувати на температури до 5 степени.



**Слика 278: Паприка**



**Слика 279: Паприка**

# Луковичасто-стабљичасто поврће



У Гастрономији има врло  
широку примену,

а посебно следеће луковице:  
црни лук, бели лук, празилук,  
лук влашац, љутика и  
шпаргла.

# Црни лук

- ❧ Црни лук у кулинарству нема своју сезону, него се користи током целе године.
- ❧ Црни лук је богат минералним састојцима (калијум, сумпор) и микроелементима и има читав спектар витамина (провитамин А-каротин, витамине Б1,Б2,Е,Х,К,П и витамин Ц).
- ❧ Црни лук је најкориснији за организам ако се једе у свежем стању, али и пржен и динстан не губи своја хранљива и витаминска својства.
- ❧ Приликом динстања треба водити рачуна о томе да лук не потамни, а када омекша треба додати мало воде.



**Слика 280: Црни лук**



- ❧ Црни лук се љушти непосредно пре термичке обраде, сецка се према потреби на ребарца, коцкице, прстенове итд.
- ❧ Црни лук је незаменљив као намирница у кулинарству, има своју примену и у „хладној“ и у „топлој“ кухињи.
- ❧ Главни је састојак сваког норматива за супе, чорбе, потаже, велутее, фондове, сосове, гарнитуре, салате, јела по поруџбини- једном речју црни лук је најзаступљенија намирница у кулинарству.

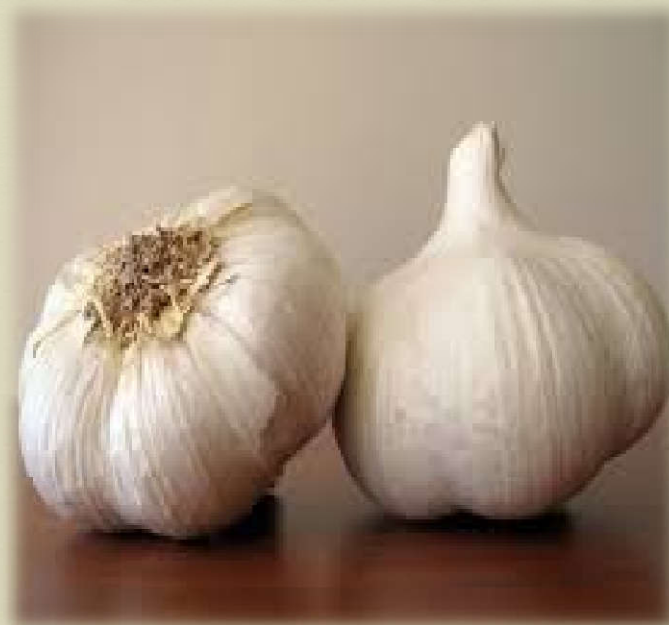




- ❧ Зелене изданке црног лука не треба одбацити већ га користити према намени за разне салате, готова јела, сосове и јела од изнутрица.
- ❧ Ситно сецкан црни лук обавезно иде уз јела са роштиља, јер постоји мишљење да је црни лук антикацероген, па да се организам, оних који стално једу печно месо, луком штити од канцерозних ћелија.
- ❧ Лук је незаменљив прилог месу печеном на жару.

# Бели лук

- ❧ Бели лук има доста велику енергетску вредност, а од минералних материја садржи калијум, фосфор, калцијум и многе друге.
- ❧ Од витамина највише садржи витамин Ц.
- ❧ Бели лук садржи етарско уље које има бактерицидно дејство.
- ❧ Бели лук се користи као зачинско поврће, а има љуткаст укус.
- ❧ Самлевен, изгњечен или ситно исецкан бели лук убрзо губи љут оштар укус и мирис.
- ❧ Често се нека мса шпикују белим луком јер бели лук помаже варењу.



**Слика 281: Бели лук**

# Празилук



- ❧ Празилук се користи за спремање разних салата, као додатак за припрему разних јела од поврћа, јела од теста, за пирее, чорбе и друго.
- ❧ Користи се у кулинарству за разне салате, топла предјела и јела.
- ❧ Такође користи се за разна варива, може се панирати и поховати, као и користити за разне декорације.



**Слика 282: Празилук**

# Лук влашац



- ❧ Као вишегодишња зељаста биљка лук влашац гаји се ради ситног, цветастог и сочног лишћа у облику бокора који се не развија у главицу.
- ❧ У кулинарству нема неку широку примену, али се углавном користи за декорацију и саставни је део намирница за спремање одређених јела.



**Слика 283: Лук влашац**

# Практични савети за обраду поврћа

**ВАЖНО ЈЕ ЗНАТИ**



☞ Да би се хранљиви састојци намирница у процесу термичке обраде што боље сачували,

☞ чиме би се добио квалитетнији производ,

☞ укусно јело,

☞ потребно је придржавати се појединих упутстава-гастрономских савета.





# Шаргарепа



- ❧ Од шаргарепе се добија добар, врло хранљив и укусан сок. Она је иначе свеprisутна у кулинарству- од првог до последњег ранга.
- ❧ Без шаргарепе се не може замислити ни једна супа, консоме, потаж, велуте, чорба или неко друго јело.
- ❧ Супа од шаргарепе је увек укусна и пријатна јер јој каротин, који се налази у шаргарепи, обоји масноћу.
- ❧ Да шаргарепа не потамни за време обраде треба је остругати тупом страном ножа.
- ❧ Очишћена шаргарепа брзо увене, али је не треба у свежем стању чувати у води, већ у посуди без воде, у влажном песку.



- ❧ Препоручено је да се шаргарепа термички обрађује према намени, у кипућој води, пошто у њој нема раствореног кисеоника где се добро чува витамин Ц.
- ❧ Обавезно поклопити посуду у којој се шаргарепа кува или динста да се витамини не разграде.
- ❧ Посуда у којој се кува шаргарепа треба да буде одговарајуће величине, да у њој остане што мање простора за ваздух из којег кисеоник разара витамин Ц.
- ❧ Прекувана шаргарепа није само неукусна, већ и није препоручљива за јело.
- ❧ Не препоручује се да јело од шаргарепе стоји дуго на шпорету да се тако савим не разгради витамин Ц.
- ❧ Зготовљено јело од шаргарепе треба одмах послужити гостима.

# Спанаћ



- ❧ Ако је потребно да се спанаћ чува неколико дана у листу, треба га мало попрскати хладном водом и држати у фрижидеру.
- ❧ Опран спанаћ брзо пропада, па га треба опрати пре бланширања.
- ❧ Спанаћ ће чувати своју природну боју ако се кува 7-10 минута у непоклопљеној посуди, у доста слане, вреле воде (3-4 литра на 1 кг спанаћа) и нагло охлади у леденој води.
- ❧ Најчешће се спанаћ примењује у кулинарству као бланширан у листу, ситно исечен, динстан на маслацу, самлевен, пасиран за пирее и друго.

# Краставац



- ❧ За туршију су најпогоднији квргави краставци, а да не би у отвореној тегли поплеснавили, преко њих се ставља струган рен.
- ❧ Млади краставци за салату не морају се љуштити, али их треба пре сецкања на колутиће опрати хладном водом.
- ❧ Ако је краставац горак потребно га је ољуштити пре сервирања- да краставци очувају свежину.
- ❧ Зелене-свеже краставце није препоручљиво сервирати као декорацију уз обрађена меса, нити стављати уз неку другу декорацију због тога што је мирис краставца интензиван па ће убијати остале зачине.



- ❧ Краставце не складиштити заједно са јабукама зато што узајамно делују неповољно.
- ❧ Краставац као намирница у храни неповољно делује на спортисте.
- ❧ Да би се краставци дуже очували, треба их држати у фрижидеру.
- ❧ Зелени краставци ће остати очувани у свежем стању и неколико дана ако се држе у води са репићима окренутим надоле.



# Шпаргла



- ❧ Најукуснија је тек одсечена шпаргла, а ако треба да се чува 1-2 дана, треба је увити у влажну салвету и чувати на хладном месту.
- ❧ Конзервирана шпаргла углавном може да замени свежу.
- ❧ Шпарглу треба љуштити оштрим ножем, а да јој се не одсеку врхови који су њен најукуснији део.
- ❧ Да се очишћена шпаргла за време кувања не би поломила, треба је увезати у снопић и кувати на пари.
- ❧ Шпарглу не треба дуго кувати зато што тада губи арому и постаје водњикава.



- ❧ Предност младе шпаргле је у томе што је не треба љуштити.
- ❧ На белој шпаргли треба ољуштити кожицу, одозго до доле и одсећи јој одрвенеле крајеве.
- ❧ Стабљику шпаргле треба исећи на делове једнаке дужине, свезати их у снопиће према броју порција и опрезно динстати.

# Карфиол



- ❧ За разлику од другог поврћа добро је да карфиол после кувања остане извесно време у свом соку.
- ❧ Пре кувања карфиол треба држати 5-6 минута у врло сланој млакој води да из њега изађу на површину инсекти који су били у лишћу, па их онда излити са водом.
- ❧ Карфиол се може опрати у хладној води у којој има раствореног сирћета које ће протерати инсекте из листова да испливају на површину.

# Артичока



- ❧ У припреми са артичоке поскидати тврде делове лишћа и сећи је при дну стабљике, а онда одсечени део протрљати лимуновим соком да не потамни.
- ❧ Срж из артичоке vaditi дршком супене кашике.

# Парадајз



- ❧ Најбоље се чува и најукуснији је парадајз са глатком ненабораном кожицом.
- ❧ Да распукнути парадајз не би поплеснавио, распуклине посолити крупном сољу.
- ❧ Свеж парадајз се ставља у јело да се кува последњих 30 минута.
- ❧ Комадићи парадајза, потопљени и уваљани у брашно, пропржени на уљу, служе као самостално јело и као вариво.
- ❧ У црвеном парадајзу има више хранљивих материја, па се зато више и гаји него жути.
- ❧ Салата од разних врста парадајза је веома укусна.





- ❧ Пре обраде парадајз треба добро опрати, а затим му ножем скинути петељке.
- ❧ Да би се парадајз лакше ољуштио, треба га најпре кратко потопити у кључалу воду, а затим га испрати хладном водом.
- ❧ Ако се у сок од парадајза дода мало лимуновог сока и сасвим мало меда, могу се од те густе течности припремати оригинални напици.
- ❧ Кувањем парадајз губи витамине, али зато дужом термичком обрадом (у свом соку) постаје све богатији калијумом.

# Плави патлиџан



- ❧ Да би се плави патлиџан дуже очувао у свежем стању, треба их у једном слоју поређати у посуду без поклопца и чувати у фрижидеру.
- ❧ Пре термичке обраде плаве патлиџане треба добро опрати, али не и љуштити.
- ❧ У зависности од намене, плави патлиџан се сече на комадиће различите величине.
- ❧ Пре пуњења плави патлиџани се секу напола, а затим их треба мало засећи са стране да им се кожа на високој температури не би скупила и испуцала.
- ❧ По правилу плаве патлиџане треба пунити сирове.

# Цвекла



- ❧ Ако се ољуштена цвекла дрши на ваздуху, у њој пропада витамин Ц који долази у везу са кисеоником из ваздуха.
- ❧ При кувању цвекле треба користити одговарајућу посуду, према количини цвекле, тако да остане што мање простора који ће бити испуњен ваздухом.
- ❧ Да се добије сочна и укусна цвекла не треба јој одсећи врхове нити је треба ољуштити.
- ❧ Ако се за кување користи сува цвекла, неопходно је да се она пре обраде попари врелом водом, а затим да се та вода одлије а налије друга собне температуре, са циљем да цвекла набубри. Суву цвеклу треба кувати у истој води коју је намакана-да би се сачувало што више хранљивих састојака.



- ❧ Цвеклу не треба кувати у сланој води да јој се укус не промени.
- ❧ Најбоље сорте цвекле имају тамну кожицу, са пљоснатим кореном.
- ❧ Ако се цвекла дуго кува или динста, њена тамноцрвена боја ће прећи у тамножуту.
- ❧ Ако се цвекли пре кувања дода сирће, кисели квас или лимунов сок, сачуваће своју првобитну боју.
- ❧ Да цвекла у току кувања не изгуби боју треба у воду додати мало шећера ( 1 кашичица на 3 литре воде).
- ❧ За салате и друга јела цвекла се може термички обрадити сувом методом- на пример печењем у рерни или у пепелу.

# Пасуљ



- ❧ Не треба кувати за један оброк помешане различите врсте пасуља, посто припрема за сваку врсту различито траје.
- ❧ Најквалитетнија врста пасуља је бели пећки пасуљ који се брзо кува и веома је укусан.
- ❧ Да би се скратило време термичке обраде пасуљу и бобу потребно је пре кувања да одлеже у хладној води 5-8 сати. После тог времена ће набубрити и двоструко ће се увећати.
- ❧ Ако је температура воде у којој су махунарке потопљене виша од 15 степени, могу прокиснути.
- ❧ Пасуљ и боб ће имати најбољи укус ако се кувају лагано непрекидним врењем у поклопљеној посуди, без додавања соли.





- ❧ Кување махунарки траје 2-3 сата, а ако имају киселину, она успарава њихово раскувавање, зато им не додавати у току кувања парадајз и сосове, а ни соду бикарбону.
- ❧ При кувању махунарки не треба у воду додавати соду бикарбону зато што она скраћује време кувања, и квари укус махунарки.
- ❧ Ако се током кувања додаје хладна вода, раскувавање махунарки се успорава.
- ❧ Ради побољшања укуса и ароме јела, у воду у којој се кувају махунарке додаје се гарни букет.

# Боранија



- ❧ Боранија се не кува у целим махунама него се пре кувања сече попречно на 3-4 дела, или се сече уздуж у облику резанаца.
- ❧ Да би боранија сачувала зелену боју, треба да се прелије кључалом водом, и кува у поклопљеној посуди.
- ❧ Ако је вода у којој се боранија кува слана, кување ће дуже трајати.

# Кромпир



- ❧ Да би се кромпир дуже очувао у спремишту, препоручује се куповина каснијих сорти.
- ❧ Кромпир треба чувати у дрвеним или картонским кутијама (са рупама ради струјања ваздуха) у сувој, прохладној и тамној просторији на температури 3-5 степени.
- ❧ На температури испод нуле скроб у кромпиру се претвара у шећер и он постаје слатак.
- ❧ Ољуштен кромпир у додиру са ваздухом тамни, и зато га до обраде треба држати у хладној води.
- ❧ Ако се дуго држи у води, губи извесну количину скроба и витамина Ц, ткиво кромпира постаје грубо, брзо се квари, непријатног је укуса и лоше се кува.



- ❧ Са младог кромпира се лакше гули љуска ако претходно на кратко буде потопљен у хладној води.
- ❧ Припрема пиреа од младог кромпира није препоручљива.
- ❧ Препоручује се кување младог кромпира у комаду и служи се на маслацу, са сиром, кајмаком, киселом павлаком.
- ❧ Кромпир треба ољуштити ножем од нерђајућег челика зато што се у додиру са гвозденим сечивом разграђује витамин Ц.
- ❧ Салата од кромпира биће укуснија ако се још топао кромпир ољушти, исече, па прелије белим вином, а затим зачини уљем, сољу и јабуковим сирћетом или лимуновим соком.
- ❧ Кромпир ће се брже скувати ако у воду у којој се кува додамо мало уља.
- ❧ Кромпир пире ће бити укуснији ако уместо млека користимо загрејану слатку павлаку.

# ХВАЛА НА ПАЖЊИ



ФИЛОЗОФИЈА ЗАЧИНА



*Сл. Зачини за доручак су отров, за ручак храна, а, за вечеру лек за миран сан!*