

Ekološki pridelki in izdelki



www.eko-podezelje.si

REPA IN ZELJE

Preizkusite naslednje okusne recepte. Za pripravo jedi uporabite polnovredne, kakovostne sestavine iz ekološke pridelave in predelave. Dober tek!

Repa in slanina

Sestavine:

- 800 g repe
- 80 g hamburške slanine
- 2 žlici olja
- malo sladkorja
- sol
- poper



Priprava:

V kozico damo 2 žlici olja in sesekljano slanino. Malo slanine si damo na stran, ki jo kasneje potresemo po repi za dekoracijo. Slanino rahlo prepražimo dodamo ji olupljeno in narezano repo, slabo žličko sladkorja, sol in poper. Prilijemo toliko vode, da je repa pokrita in dušimo slabo uro. Vmes mešamo. Proti koncu vse pretlačimo z tlačilcem za pire krompir ali vilico, da dobimo gosto omako. Po želji po vrhu potresemo narezan drobnjak. Dušeno repo postrežemo kot prikuho k različnim vrstam mesnih jedi.

Narastek iz repe

Sestavine:

- 1/2 kg cele repe
- 1 žlica masla
- 1 l vode
- 1 jušna kocka

Bešamel:

- 2 žlici masla
- 1 žlica moke
- 1 dl mleka
- 3 stroki česna
- 2 jajci
- sol, poper



Priprava:

Repo olupimo in narežemo na liste. Pražimo jo na maslu, zalijemo z vodo, dodamo jušno kocko ter kuhamo toliko časa, da repa postane mehka. Ko je kuhana jo odcedimo. Medtem pripravimo bešamel. Na maslu prepražimo moko in počasi zalivamo z mlekom. Ves čas mešamo, nato odstavimo in zamešamo rumenjaki, sneg dveh beljakov in začimbe. v nameščen pekač po plasteh nalagamo repo in bešamel. Pečemo 20 minut pri 220°C. Pečen narastek lahko na konu potresemo še s svežim peteršiljem.

Ekološki pridelki in izdelki



www.eko-podezelje.si

✿ Pisana zimska solata

Sestavine:

- 50 dag zelja
- 20 dag rdeče pese
- 20 dag korenčka
- 1 dl jogurta
- 3 stroki česna
- sol



Priprava:

Peso in korenček nastrgamo, zelje drobno narežemo in česen stisnemo. v drugi posodici zmešamo jogurt, stisnjen česen in sol. Dobljeni preliv prelijemo po solato. Solata je odlična priloga k piščančjim prsim na žaru.

Zimska enolončnica s kislim zeljem

Sestavine:

- 75 dag kislega zelja
- 2 debelejša krompirja
- 2 rdeči papriki
- 1 čebula
- 2 žlici olja
- 25 dag klobase
- sol, poper, kumina, sladka paprika



Priprava:

Čebulo sesekljam in prepražimo na olju. Dodamo na kocke narezan krompir in papriko. Malo dušimo in primešamo kislo zelje in dušimo dalje. Jed začinimo, dodamo narezano klobaso, zalijemo z vodo ali zelenjavno osnovo in kuhamo 15 minut. Enolončnica je odlična popestritev vašega jedilnika v zimskih dneh.

Kje do EKO izdelkov?

- Ekološka tržnica Maribor | Glavni trg, Maribor | pet.: 9.00 - 12.00
- Ekološka tržnica Europark Maribor | sre.: 14.00 - 19.00
- Partnersko kmetovanje dvorišče KGZS-Zavod Maribor | Vinarska 14 | čet.: 16.00 - 17.00
- Trgovina Zelena točka Murska Sobota (BTC) | pon. - sob. 8.00 - 20.00
- Trgovina Zelena točka Ljubljana (Citypark) | pon. - pet. 9.00 - 21.00 | sob. 8.00 - 21.00
- BIO TRGOVINA na Izletniško ekološki kmetiji Uranjek »Pri Baronu« | Planica 6 | 2313 Fram | sob-ned: 10.00 17.00. Čez teden po dogovoru. Prazniki zaprto.