

ČIČERIKIN NAMAZ - 5 oseb

- čičerika 300g (če se le da naj bo skuhana in ohlajena, ne pa iz konzerve)
- tahini pasta 100g
- limona 1 kom
- peteršilj 1 vejica

Čičeriko, tahini pasto, limonin sok in nasekljan peteršilj zmiksate s paličnim mešalnikom. Po želji dodate še sol.

BUČNI NAMAZ - 8 oseb

- skuta 250g
- kislá smetana 100g
- nekaj žlic bučnega olja
- nekaj žlic bučnih semen

Bučna semena zmeljete v mlinčku. Sestavine zmešate skupaj in postrežete.



KORENČKOV NAMAZ - 10 oseb

- skuta 250g
- kislá smetana 200g
- večji nariban korenček 1 kom

Sestavine zmešate skupaj in postrežete.

OREHOV NAMAZ - 7 oseb

- maslo 250g
- med 100g
- mleti orehi 100g

Sestavine zmešate skupaj in postrežete.

TUNIN NAMAZ - 9 oseb

- tuna 200g
- margarina 50g

Sestavini zmešate skupaj in postrežete. Zelo dobra kombinacija je, če na kolobarčke narežete še korenje in jeste skupaj s kruhom.

ŠPINAČNI SMOOTI - 5 oseb

- špinača 1 pest
- banana 1 kom
- 2 ožeti pomaranči
- 1 ožeta grenivka
- voda 6 dcl

Sestavine zmiksate v blender ju.



LEDENI ČAJ IZ JAGODIČEVJA - 5 oseb

- 1 pest jagod
- 1 pest borovnic
- 1 pest robid ali malin
- voda 1l
- limonin sok (na koncu po okusu)
- med (na koncu po okusu)

Sestavine skuhaš in ohladiš. Precediš. Dodaš limonin sok in med po okusu. Postrežeš hladno.

LIMONINO-METIN OSVEŽILNI NAPITEK - 6 oseb

- 1 ožeta limona
- 2 ožeti limeti
- 7 stebelc sveže limete
- voda 1l
- sadni sirup po želji

Sestavine zmešate skupaj. Na koncu vlijete sadni sirup in ne mešate več, če želite da se ohrani prelivanje barv.

MILIJONSKA KORENČKOVA JUHA

- 300 g korenja
- 100 g pšeničnega zdroba
- Dve žlici kvalitetnega masla ali oljčnega olja
- sol
- sesekljan peteršilj
- razžvrkljano jajce

Korenje očistimo, nastrgamo in popražimo na maslu/olju. Zalijemo z vodo, in ko zavre, med mešanjem dodamo zдроб. Juho obogatimo z razžvrkljanim jajcem.

Solimo, preden postrežemo, še potresemo s peteršiljem.



POROVA JUHA - 4 osebe

- 30 dag pora
- 15 dag krompirja
- sol
- česen
- dve žlici olja
- sladka smetana



Por očistimo, operemo in zrežemo na kolobarje. Krompir olupimo in narežemo na kocke. Na olju ju popražimo toliko, da por ovane. Dodamo na drobno sesekljan česen in premešamo. Zalijemo z vodo ali juho in kuhamo 20-30 minut. Po želji lahko kuhano juho pretlačimo s paličnim mešalnikom, solimo, dodamo malo sladke smetane in ponudimo.

Nasvet:

Če se vam zdi juha preredka, lahko vanjo zakuhate rezance ali kuskus ali zraven ponudite popečene kruhove kocke ali narezane palačinke.

CVETAČNA JUHA

- srednje velika cvetača, po možnosti tudi z zelenimi listi
- voda za kuhanje
- sol, poper
- košček masla
- mleko
- muškati orešček
- sladka smetana



Cvetačo očistimo in razrežemo na majhne kose oz. na cvete in damo kuhati.

Solimo, dodamo 1 dcl mleka. Ko je kuhana jo spasiramo, dodamo muškati, poper in na koncu malo masla, peteršilj ter malo sladke smetane.

HOKAIDO BUČNA JUHA

- 400 g hokaido buče,
- 1 čebula,
- 1 dl sladke smetane, čebula,
- 1 dl mleka,
- 20 g kvalitetnega masla ali oljčnega olja,
- malo soli,
- začimbe po okusu (peteršilj, česen, kumina, sladka paprika)

Buči odstranimo sredico in jo narežemo na majhne kocke in jo skuhamo v slani vodi. Sesekljamo čebulo prepražimo na maslu. Popraženo čebulo zalijemo z mlekom in še 2 minuti pokuhamo. Slednje dodamo vodi s kuhano zelenjavo, spsiramo in dodamo začimbe po okusu. Juho premešamo in še za kratek čas pokuhamo.



ŠPINAČNA JUHA

- olje in 4 žlice moke za bešamel (oz. maslo + polnozrnatá moka + mleko) -
- 1 zavitek zmrznjene špinače, veliko raje pa sveže -
- 2 stroka česna
- sol, poper, muškati orešek
- kislá smetana

Na maslu spenimo moko, dodamo česen da zadiši, nato zalijemo z 0,5 l mleka. Dobro razmešamo, nato dodamo špinačo in vodo, da dobimo primerno gostoto juhe. Pustimo, da prevre. Na koncu dodamo kisló smetano, sol, muškati orešek in po želji poper.

