

VSEBINA

<i>Uvod</i>	8
<i>Napotki in nasveti</i>	9

HITRO PEČENA MAMLJIVA GOVEDINA, JAGNJETINA IN DIVJACINA 13

Bržola za nedeljsko pečenko	14
Preprosta pljučna pečenka	17
Preprosta goveja pečenka	18
Mini mesne štruce	21
Jagnječja pečenka z lečno solato	22
Po maroško začinjena nadevana jagnjetina	25
Jagnječja zarebrnica s sredozemskimi zelišči	26
Hitra govedina izpod žara	29
Stejk z ingverjem, česnom in sojino omako	30
Sendvič z zelo tankimi rezinami govedine	33
Srnin hrbet s kremno omako	34
Mehke italijanske mesne kroglice	37
Pljučna pečenka s kremno poprovo omako	38
Goveja kratka rebra iz pečice	41
T-bone stejk iz pečice z zeliščnim maslom	42
Turške goveje kofte	45

SOČNA PERUTNINA ZA VSAKO PRILOŽNOST

47

Hrustljavo pečeni piščančji polovici	48
Pečena brojlerja za večerjo v dvoje	51
Pečena piščančja stegna z grozdjem in polento	52
Puranja rulada s suhimi slivami	55
Piščančja bedra s korenasto zelenjavo	56
Piščanče prsi s kruhovim nadevom	59
Sladko-kisle puranje mesne kroglice iz pečice	60
Piščančja nabodala z limono	63
Piščančji file s terijakijem	64
Lepljive piščanče perutničke	67
Račje prsi s slivovim čatnijem	68
Piščančji tandoori z začinjenim rižem	71
Piščančja bedra v kremni omaki z gorčico in porom	72
Solata s pečenimi piščančjimi prsmi	75
Lepljive puranje peruti z melasno glazuro	76

HITRO PEČENA VELIČASTNA SVINJINA

79

Aromatična nadevana svinjska ledja	80
Svinjska ledja s sladko-kislo omako in arašidi	83
Svinjski kotleti s karijevo glazuro in pečenim zeljem	84
Pečena svinjska ribica s solato iz gomoljne zelene	87
Glazirani svinjski kotleti s fižolovo solato	88
Z gorčico glazirana svinjska ribica v gobovi omaki	91
Takosi s počrnelo svinjsko ribico	92
Sendviči s polpetami in paradižnikovo omako	95
Pečenice s pečenim fižolom v omaki	96
Svinjski kotleti z žajbljem in solato iz jabolka in korenčka	99
Svinjska nabodala s kokosom	100
Takosi s pečeno potrebušino	103
Glazirana potrebušina z rižem in brokolijem	104
Švedske mesne kroglice z omako	107

PREPROSTE, A SLASTNE RIBJE IN MORSKE JEDI

109

Lososov file z medeno-gorčično glazuro	110
S kruhom in kaprami nadevani lignji v paradižnikovi omaki	113
Preprosto pečena orada	114
Počasi pečeni fileji postrvi z limono in salso iz kaper	117
Po maroško pečen losos	118
Pikantne pečene kozice z masleno omako	121
Sardele z limono in zeliščno omako	122
Postrv v koruzni srajčki z dušenim zeljem	125
Pečene klapavice s koromačem in vinom	126
Pečena skuša z omako escabèche	129
Pečen brancin s koromačem	130
Fileji trske s paradižnikom, artičokami in olivami	133
Obara z bradačem in stročjim fižolom	134

NEPOZABNA PEČENA ZELENJAVA

137

Pečeni cvetačni rezki z omako romesco	138
Pečeno zelje v kremni omaki s klobaso chorizo	141
Glazirani jajčevci	142
Po indijsko začinjena pečena zelenjava	145
Pečeni jajčevci z lešniki in feto	146
Testeninska solata z bučo, ohrovtom in brusnicami	149
Stročji fižol z gorčičnim prelivom	150
Pečena cvetača s pekočo omako	153
Gobova nabodala z glazuro	154
Koleraba z favorjevim sirupom in panceto	157
Vitlof z rumenimi rozinami	158
Solata iz pečenih pomaranč in koromača s feto	161

HITRE PRILOGE IN PREDJEDI ZA DOMAČE IN GOSTE

163

Pečen korenček z medom	164
Pečen sladki krompir	167
Pečena korenasta zelenjava	168
Hrustljavo pečen krompir	171
Hrustljav čips iz svinjske kože	172
Pikantne bučne golice iz pečice	175
Pečena čičerka z mleto papriko	176
Stopljen camembert s česnovimi kruhki	179
Pečene fige z balzamičnim kisom in parmezanovim hrustkom	180
Marinirana pečena zelenjava	182

ČAS JE ZA BRUNCH

- Kruh z drožmi s pečenim grozdjem, kremnim sirom in medom
Ovsena kaša s pečenimi jabolki in borovnicami
Pečena paprika in žar klobasa
Popečeni kruhki s pečenim paradižnikom in bazilikinim pestom
Preprosta juha iz pečene cvetače
Juha iz pečene buče
Juha iz pečenih češnjevih paradižnikov s česnovim kruhom
Bučke s pestom iz suhih paradižnikov in burrato

185

- 186
189
190
193
194
197
198
201

SLADKE POSLASTICE IZ PEĆICE

- Pečena jabolka s koruznimi kosmiči
Najboljši »zažgani« baskovski skutni kolač
Karameliziran banana split
Glaziran ananas s kokosovo smetano
Sladoledna kupa s pečenim jagodičjem
Pečene pomaranče s stepenim maskarponejem
Pečene jagode s smetano
Karamelizirane hruške z robidnicami in mandlji
Hitre mehke tortice iz temne čokolade
Oreščki s slano karamelo

203

- 204
207
208
211
212
215
216
219
220
223

OMAKE, BREZ KATERIH NE GRE

- Mesna omaka
Medeno-gorčična omaka
Hrenova omaka s kruhom
Rdeča salsa
Bearnska omaka
Majoneza s pečenim česnom in limono
Omaka romesco
Arašídova omaka
Tržaška omaka
Turška pomaka iz pečene rdeče paprike
Pasta iz praženih sezamovih semen

225

- 226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236

- Zahvala*
O avtorjih
Abecedno kazalo

- 237
237
238



PREPROSTA PLJUČNA PEČENKA

ZA 4 OSEBE

PRIPRAVA: 12 minut

PEČENJE:
15–18 minut

PLJUČNA PEČENKA

1,8 kg pljučne pečenke
sol in sveže zmlet črni poper
1 žlica (15 ml) repičnega olja
1 žlica (15 g) masla
2 stroka česna, strta
1 vejica svežega rožmarina

ZA POSTREŽBO

solni cvet, po želji
hrenova omaka s kruhom (stran 228),
po želji

Ta veličastna jed jemlje sapo – preprosta pljučna pečenka, ki vedno navduši s čudovito, popolno pečeno zunanjostjo in sočno notranjostjo. Neverjetno enostavno je pripraviti pljučno pečenko po naših željah. Preden vzamemo meso iz pečice, s termometrom preverimo njegovo temperaturo, zato da se prepričamo, da je pečeno po našem okusu in naših željah. Nama je najbolj všeč, če je pečenka pečena tako, da je srednje surova. Lahko jo postrežemo ob posebnih priložnostih ali skupaj s kuhanimi šparglji in hrustljavo pečenim krompirjem (stran 171) kot hitro večerjo sredi tedna.

Rešetko postavimo v sredino pečice in jo segrejemo na 210 °C.

Meso obrišemo s papirnatimi brisačami in ga prečno prerežemo na pol, da dobimo dva manjša fileja. S kuhinjsko vrvico povežemo meso v razmiku 4 cm. Solimo in popramo.

Ognjevarno ponev pristavimo na močan ogenj. Ko je ponev zelo vroča, dodamo repično olje in meso. Popečemo ga z vseh strani, na vsaki strani pečemo 1–2 minuti oziroma 6–8 minut vse skupaj. Če ponev ni dovolj velika, popečemo vsak file posebej. Nato dodamo maslo, česen in rožmarin ter pečemo še minuto.

Popečeno meso preložimo v pekač in položimo na rešetko v sredini pečice. Pečemo 15–18 minut in meso vmes dvakrat obrnemo.

Preden vzamemo meso iz pečice, preverimo njegovo temperaturo. Termometer zapičimo v najdebelejši del mesa. Za surovo pečeno meso mora termometer pokazati 52 °C, za srednje surovo 54 °C, za srednje pečeno 60 °C in za dobro pečeno 68 °C. Pustimo, da meso pred postrežbo počiva 5–10 minut.

Pljučno pečenko narežemo na rezine, razporedimo na krožnike in po želji potresemo s solnim cvetom ter pokapljam s hrenovo omako.



PEČENA BROJLERJA ZA VEČERJO V DVOJE

ZA 2 OSEBI

PRIPRAVA: 5 minut

PEČENJE:

25–30 minut

BROJLERJA

2 brojlerja (po 680 g)

sol in sveže zmlet črni poper

2 žlici (30 ml) repičnega olja

2 limonina krljha

2 stroka česna, olupljena in strta

2 vejici svežega timijana

ZA POSTREŽBO

mesna omaka (stran 226)

ali bearsnska omaka (stran 230)

Hrustljava, toda sočna in mehka brojlerja sta kot nalašč za romantično večerjo. Če obhajamo obletnico, proslavljamo poseben dosežek, rojstni dan ali valentinovo ali pa želimo ljubljeno osebo presenetiti z enkratno in slastno večerjo, je ta recept prava izbira. Brojler je majhen piščanec, ki je kot naročen za dva, vendar sva se odločila za recept z dvema, zato da si lahko iz tega mesa naslednji dan pripraviva solato ali sendvič. Brojlerja sta hitro pečena in koža je lepo hrustljava ter zlato rjava. Jed lahko postrežemo s hrustljavo pečenim krompirjem (stran 171) ali stročnjim fižolom z gorčičnim prelivom (stran 150).

Rešetko postavimo v sredino pečice in jo segrejemo na 250 °C. Na pekač položimo rešetko.

Meso obrisemo s kuhinjskimi brisačami. Solimo in popramo ter premažemo z oljem. V odprtino vtaknemo limonin krhelj, strok česna in vejico timijana. Brojlerja položimo na pripravljeno rešetko.

V sredini pečice pečemo 20 minut, nato zmanjšamo temperaturo na 230 °C in pečemo še 5–10 minut ali tako dolgo, da sta brojlerja zlato rjavo pečena. Preden vzamemo meso iz pečice, preverimo temperaturo. Termometer, ki ga zapičimo v najdebeljši del mesa, mora pokazati 71 °C. Vzamemo iz pečice in pustimo, da meso malo počiva.

Pečena brojlerja prenesemo na servirni krožnik. Odstranimo kosti, meso narežemo in postrežemo z izbrano omako.

RDEČA SALSA

ZA 4 OSEBE

PRIPRAVA: 15 minut

- 3 zreli paradižniki
- $\frac{1}{4}$ srednje velike čebule
- 2 stroka česna
- 1 žlica (15 ml) jabolčnega kisa
- $\frac{1}{2}$ svežega čilija, na primer sorte serrano ali jalapeño
- 3 vejice koriandra
- 1 žlica (15 ml) olivnega olja
- sol in sveže zmlet črni poper

Zaradi čilija sorte serrano ali jalapeño je to najbolj pekoča omaka v knjigi. Če jo bomo postregli k pečenim stejkom, ribam, piščancu ali zelenjavni, bomo osrečili ljubitelje pekoče hrane.

V stoječem mešalniku zmeljemo paradižnik, čebulo, česen, kis, čili, koriander in olje. Meljemo 2 minuti ali tako dolgo, da dobimo gladko omako.

Omako prelijemo v kozico in pristavimo na zmerno šibek ogenj. Zavremo jo in kuhamo 10 minut. Odstavimo z ognja ter po okusu solimo in popramo. Salsu lahko postrežemo toplo ali sobne temperature.



TURŠKA POMAKA IZ PEĆENE RDEČE PAPRIKE

ZA 4 OSEBE

PRIPRAVA: 5 minut

- 40 g orehov
pečene paprike (stran 182)
- 1 strok česna
- $\frac{1}{4}$ žličke mlete kumine
- $\frac{1}{2}$ žličke suhega origana
- $\frac{1}{2}$ žličke mletega koriandra
- $\frac{1}{4}$ žličke suhe mete
- $\frac{1}{4}$ žličke zdrobljenega rdečega popra
- sol in sveže zmlet črni poper
- 2 žlici (30 ml) olivnega olja
- 1 žlička zgoščenega soka granatnega jabolka
- 1 žlica (6 g) krušnih drobtin

Če imamo radi pečeno papriko, nam bo zelo všeč ta izjemno bogata, nekoliko dimljena in aromatična turška pomaka. Kot pomako ali omako jo postrežemo z zelenjavjo, nabodali, piščancem in ribami. V nepredušno zaprti posodi jo lahko hranimo v hladilniku do 14 dni.

V stoječem mešalniku ali multipraktiku zmeljemo orehe, pečeno rdečo papriko, česen, kumno, origano, meto, zdrobljen rdeči poper, sol in poper, olje, zgoščen sok granatnega jabolka in krušne drobtine. Meljemo nekaj minut, da dobimo kremno pomako.



PASTA IZ PRAŽENIH SEZAMOVIH SEMEN

ZA 6 OSEB

PRIPRAVA: 10 minut

PEČENJE:

5–8 minut

150 g sezamovih semen

80 ml repičnega olja

Priprava tahinija doma je čisto preprosta in zanjo potrebujemo samo dve sestavini. To kremno pasto imamo lahko za namaze, solatne prelive in marinade. V nepredušno zaprti posodi jo lahko hranimo v hladilniku do 3 mesece.

Rešetko postavimo v sredino pečice in jo segrejemo na 200 °C.

Sezamova semena v enem sloju razporedimo po pekaču. Pražimo jih 5 minut ali tako dolgo, da so rahlo prepražena, toda ne porjavela. Pražimo jih 2 ali 3 minute dlje, če nam je bolj všeč temnejša barva in pasta močnejšega trpkega okusa.

Pražena sezamova semena vzamemo iz pečice in še vroča stresemo v stoječi mešalnik ali multipraktik. Približno 5 minut jih meljemo na visoki hitrosti, da dobimo gladko pasto.

Sezamovo pasto damo v skledo. Dodamo repično olje in dobro premešamo.



Nadaljujte z branjem

Knjigo lahko kupite v spletni trgovini Mladinske knjige Emka.si,
v knjigarnah Mladinske knjige po vsej Sloveniji ali pa jo naročite
prek telefona 080 12 05.