



PRISTNI
OKUSI
Evrope

E-KNJIŽICA RECEPTOV

OKUSI ŠTAJERSKO
PREKMURSKEGA BUČNEGA OLJA:
KULINARIČNE IDEJE
ZA VSAK DAN



Sofinancira
Evropska unija

EVROPSKA UNIJA PODPIRA KAMPANJE,
KI SPODBUJAJO VISOKOKAKOVOSTNE
KMETIJSKE PROIZVODE.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



VSEBINA

Zaščitena geografska označba: ponos Štajersko prekmurskega bučnega olja

Namazi in prelive

- 10 Namaz iz mletih bučnih semen s Štajersko prekmurskim bučnim oljem
- 12 Namaz iz suhih paradižnikov s Štajersko prekmurskim bučnim oljem
- 14 Solatni preliv s Štajersko prekmurskim bučnim oljem in jogurtom

Predjedi

- 18 Bučni suši z majonezo iz Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 20 Hrustljave palčke iz listnatega testa s pestom iz bučnih semen
- 22 Hren z jabolki s Štajersko prekmurskim bučnim oljem

Glavne jedi

- 26 Testenine v bučni omaki s Štajersko prekmurskim bučnim oljem
- 28 Špargljeva solata s Štajersko prekmurskim bučnim oljem

Sladke jedi

- 32 Skutina tortica s Štajersko prekmurskim bučnim oljem
- 34 Granola z bučnimi semeni in Štajersko prekmurskim bučnim oljem

PRISTNI OKUSI *Europe*



ŠTAJERSKO PREKMURSKO BUČNO OLJE



ŠTAJERSKO PREKMURSKO BUČNO OLJE Z ZAŠČITENO GEOGRAFSKO OZNAČBO

Štajersko prekmursko bučno olje z zaščiteno geografsko označbo je kulinarična posebnost Slovenije. Pridelano je iz bučnih semen najbolj kakovostne sorte "Golica". Je visokokakovostno nerafinirano jedilno rastlinsko olje, proizvedeno brez uporabe aditivov.

Od leta 2012 je Štajersko prekmursko bučno olje zaščiteno na območju Evropske unije. Z vpisom v register zaščitениh kmetijskih pridelkov lahko uporablja evropski znak kakovosti zaščitena geografska označba (ZGO).



S svojo aromatično globino in oreščkastim značajem je Štajersko prekmursko bučno olje eno najbolj vsestranskih olj v sodobni kuhinji. Čeprav ga pogosto uporabljamo kot preliv za solate, se odlično obnese tudi v marinadah, omakah, pri testeninah in rižotah, v hladnih mesnih jedeh, juhah ter različnih namazih. V sladicah pa preseneti kot nepričakovana, a izjemno harmonična dopolnitev okusa.



RECEPTI ZA VSAK DAN S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

Predstavljajte si kapljico, ki poudari okus in preprosto izboljša vsako jed. Štajersko prekmursko bučno olje ni le sestavina, temveč rezultat skrbne pridelave in vrhunske kakovosti. S svojo bogato aromo lepo dopolni tako hladne kot tople jedi ter z nežnimi, a značilnimi notami vsak recept naredi nekoliko bolj poseben.

Ta poglavja naj vas vodijo skozi kombinacije okusov, ki vas bodo prevzele, presenetile in navdihnile za različne kulinarične ideje.

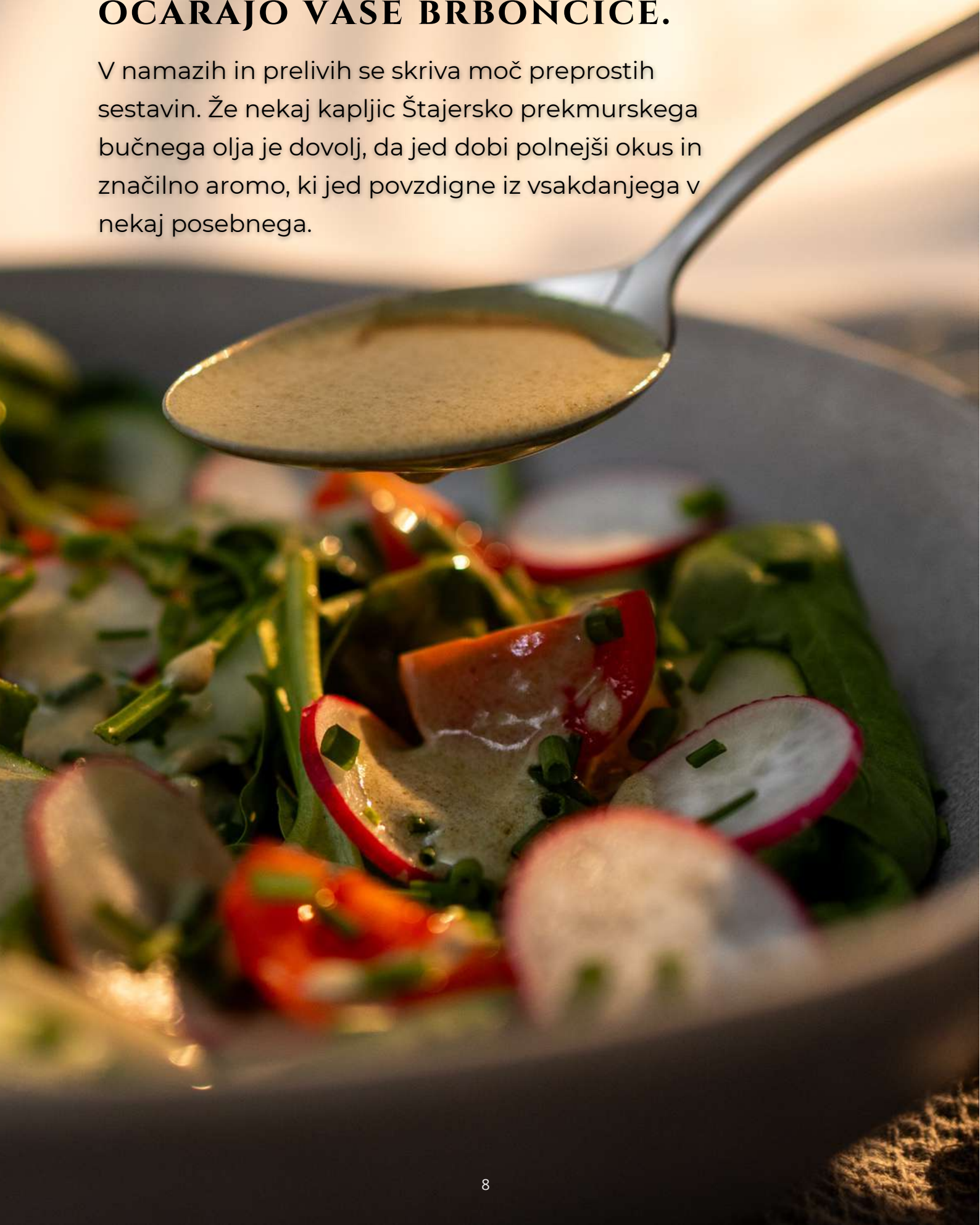


NAMAZI IN PRELIVI S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



NAMAZI IN PRELIVI, KI OČARAJO VAŠE BRBONČICE.

V namazih in prelivih se skriva moč preprostih sestavin. Že nekaj kapljic Štajersko prekmurskega bučnega olja je dovolj, da jed dobi polnejši okus in značilno aromo, ki jed povzdigne iz vsakdanjega v nekaj posebnega.





NAMAZ IZ MLETIH BUČNIH
SEMEN S ŠTAJERSKO
PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



NAMAZ IZ MLETIH BUČNIH SEMEN S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 100 g mletih bučnih semen,
- 1 dcl vroče vode,
- ščep soli,
- sveže mlet črni poper,
- 2–3 žlice suhega česna v prahu,
- Štajersko prekmursko bučno olje



NAVODILA

Bučna semena fino zmeljemo in jim dodamo sol, poper in suhi česen. Prelijemo z vrelo vodo in dobro premešamo. Maso pustimo nekaj časa stati, da semena vpijejo vodo in se nekoliko ohladi. Nato počasi vmešamo še Štajersko prekmursko bučno olje, da namaz postane gladek, kremast in polnega okusa. Namaz lahko shranimo v hladilniku in ga porabimo v treh do štirih dneh.



NAMAZ IZ SUHIH
PARADIŽNIKOV S ŠTAJERSKO
PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



NAMAZ IZ SUHIH PARADIŽNIKOV S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 150 g posušenih paradižnikov v olju,
- 2 stroka česna,
- 100 g skute,
- sol in poper,
- Štajersko prekmursko bučno olje



NAVODILA

Odcejenim suhim paradižnikom dodamo česen in skuto. Po okusu začinimo s soljo in poprom ter vse skupaj dobro zmeljemo v gladek, kremast namaz. Preden namaz postrežemo, ga posujemo z bučnimi semeni in prelijemo s Štajersko prekmurskim bučnim oljem.



SOLATNI PRELIV S ŠTAJERSKO
PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM
IN JOGURTOM



SOLATNI PRELIV S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM IN JOGURTOM

SESTAVINE

- 200 g navadnega jogurta,
- 2 žlici sveže iztisnjenega limoninega soka,
- sol in poper,
- 3 žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja



NAVODILA

Najprej limono prerežemo na pol in v manjšo skodelico iztisnemo dve žlici soka. Dodamo jogurt, sol in poper. Nato prilijemo še Štajersko prekmursko bučno olje in vse skupaj dobro premešamo, da dobimo gladek in kremast preliv. Preliv se odlično poda k svežim solatam ali popečeni zelenjavi.

PREDJEDI S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



KULINARIČNA ZGODBA SE ZAČNE PRI PREDJEDEH



V tem poglavju boste našli ideje za lahke, okusne in hitro pripravljene predjedi, ki se odlično podajo tako k vsakdanjim obrokom kot tudi posebnim priložnostim. Nekaj kapljic Štajersko prekmurskega bučnega olja pa je dovolj, da preprosta jed postane prava mala kulinarika poslastica.



BUČNI SUŠI Z MAJONEZO IZ ŠTAJERSKO PREKMURSKEGA BUČNEGA OLJA



BUČNI SUŠI Z MAJONEZO IZ ŠTAJERSKO PREKMURSKEGA BUČNEGA OLJA

SESTAVINE

- 200 g sushi riža
- 4–5 listov nori
- 1 majhna hokaido buča
- 1 kumara
- črni sezam
- 2 rumenjaka,
- 1 žlička gorčice,
- sok 1/2 limone,
- 200 ml rastlinskega olja,
- 50 ml bučnega olja,
- sol in poper



VIDEO
RECEPT



NAVODILA

Na nori list z mokrimi prsti razporedimo kuhan in ohlajen riž. Ob rob dodamo trakove kumare in popečene bučne palčke ter s podlogo zvijemo v tesen suši zvitek. Za majonezo zmešamo rumenjak, gorčico, limonin sok, sol in poper. Med mešanjem počasi prilivamo olje, da nastane gosta krema. Na koncu vmešamo še Štajersko prekmursko bučno olje. Zvitek narežemo, potrosimo s sezamom in postrežemo z bučno majonezo.



HRUSTLJAVE PALČKE IZ
LISTNATEGA TESTA S PESTOM
IZ BUČNIH SEMEN



HRUSTLJAVE PALČKE IZ LISTNATEGA TESTA S PESTOM IZ BUČNIH SEMEN

SESTAVINE

- 1 paket listnatega testa,
- 100 g bučnih semen,
- 4 žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja,
- sol,
- 1 jajce (za premaz)



NAVODILA

Bučna semena rahlo prepražimo in jih v mešalniku zmeljemo skupaj s Štajersko prekmurskim bučnim oljem in soljo v gladek pesto. Listnato testo razvaljamo, polovico premažemo s pestom in ga prekrijemo z drugo polovico. Razrežemo na približno 1,5 cm široke trakove, jih zavijemo v spirale in razporedimo na pekač. Palčke premažemo z razžvrkljanim jajcem in pečemo 12–15 minut pri 200 °C, da postanejo zlato rjave in hrustljave.



HREN Z JABOLKI S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



HREN Z JABOLKI S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 1 srednje veliko jabolko
- 20 g sveže naribanega hrena,
- 1 žlica jabolčnega kisa,
- 2 žlici Štajersko prekmurskega bučnega olja,
- sol in poper



NAVODILA

Najprej olupimo jabolka in jih naribamo. Dodamo nariban hren, ki jedi doda pikantno osnovo. Vse skupaj prelijemo z jabolčnim kisom in Štajersko prekmurskim bučnim oljem, ki omaki prinese bogat okus. Po okusu začinimo s soljo in poprom ter dobro premešamo. Omako pustimo stati nekaj minut pri sobni temperaturi, da se okusi povežejo, nato jo shranimo v steklen kozarec.

GLAVNE JEDI S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



A black plate filled with a fresh salad. The salad consists of green asparagus spears, halved cherry tomatoes, and pine nuts. The plate is set on a light-colored surface with a striped pattern.

GLAVNE JEDI: SRCE OBROKA, POLNE OKUSA

Glavne jedi so srce obroka in tisti trenutki, ko se družina in prijatelji zberejo okoli mize.

To poglavje prinaša preproste in okusne ideje za glavne jedi, ki jih lahko pripravite doma, ne glede na to, ali želite hitro kosilo ali obrok za posebne priložnosti.



TESTENINE V BUČNI OMAKI S
ŠTAJERSKO PREKMURSKIM
BUČNIM OLJEM



TESTENINE V BUČNI OMAKI S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 400 g testenin,
- 500 g buče (hokaido),
- 1 rdeča paprika,
- 2 stroka česna,
- 200 ml smetane za kuhanje,
- sol in poper,
- 2–3 žlice oljčnega olja,
- feta sir,
- sveža zelišča (bazilika),
- Štajersko prekmursko bučno olje



NAVODILA

Bučo, papriko in česen narežemo, razporedimo po pekaču, solimo in prelijemo z oljčnim oljem. Pečemo 20 minut pri 200 °C. Medtem skuhamo testenine. Pečeno zelenjavo prestavimo v mešalnik, dodamo smetano in zmeljemo v gladko omako. Omako prelijemo čez testenine, premešamo, dodamo feta sir in pokapamo s Štajersko prekmurskim bučnim oljem.



ŠPARGLJEVA SOLATA S
ŠTAJERSKO PREKMURSKIM
BUČNIM OLJEM



ŠPARGLJEVA SOLATA S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 450 g špargljev,
- 2 skodelici mešanih solatnih listov ali mlade špinače,
- 1 skodelica češnjevih paradižnikov,
- 2 žlici balzamičnega kisa,
- 4 žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja,
- 1 čajna žlička medu,
- sol,
- 2 žlici praženih pinjol ali nasekljanih orehov



NAVODILA

Šparglje očistimo, odstranimo olesenele dele, narežemo in na hitro blanširamo v slani vodi. Paradižnike narežemo in rahlo popražimo pinjole. Pripravimo preliv iz balzamičnega kisa, Štajersko prekmurskega bučnega olja in medu. V skledo damo mlado špinačo, paradižnike in ohlajene šparglje, prelijemo s prelivom, po potrebi solimo ter potresemo s praženimi pinjolami.

SLADICE S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



SLADICE, KI POVEZUJEJO: OKUS, TRADICIJA IN USTVARJALNOST

Sladice so trenutki, ko lahko kuhinja pokaže svojo igrivost in domiselnost.

To poglavje prinaša ideje in recepte, ki združujejo tradicijo, aromo in ustvarjalnost. Sladice, ki navdušijo brbončice in očarajo vse, ki cenijo kakovosten okus.





SKUTINA TORTICA S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



SKUTINA TORTICA S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 160 g maslenih piškotov,
- 40 g bučnih semen,
- 60 g masla,
- 400 g mascarpone sira,
- 250 ml sladke smetane,
- 120 g mlečnega namaza (bela čokolada),
- 4 žlice bučnega olja,
- 1 žlička vanilije,
- 30 g sladkorja v prahu,
- 4 lističi želatine, jagode



NAVODILA

Piškote in bučna semena zmeljemo, dodamo stopljeno maslo in bučno olje ter maso potlačimo v model. Ohladimo. Želatino namočimo. Mascarpone, mlečni namaz, sladkor in vanilijo zmešamo ter dodamo bučno olje. Malo kreme segrejemo, vmešamo ožeto želatino, nato vse skupaj vrnemo v preostalo kremo. Nežno vmešamo stepeno smetano. Kremo vlijemo na podlago in hladimo vsaj 3 ure. Pred serviranjem okrasimo z jagodami in po želji potresemo z mletimi bučnimi semeni.



GRANOLA Z BUČNIMI SEMENI IN ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



GRANOLA Z BUČNIMI SEMENI IN ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 200 g ovsenih kosmičev,
- 100 g bučnih semen,
- 25 g sezama,
- 25 g lanenih semen,
- 25 g orehov,
- 25 g kokosove moke,
- 80 g rozin,
- 150 g medu,
- 30 ml Štajersko prekmurskega
bučnega olja



VIDEO
RECEPT



NAVODILA

Ovsene kosmiče zmeljemo, dodamo bučna, lanena in sezamova semena, nasekljane orehe in kokosovo moko. V posodici zmešamo med in Štajersko prekmursko bučno olje ter prelijemo čez mešanico. Maso razporedimo po pekaču in pečemo 20 minut pri 160 °C. Ohlajeni granoli dodamo rozine in jo shranimo v steklen kozarec.



bucno_olje



Štajersko prekmursko
bučno olje Slovenija



www.bucno-olje.eu

Financirala Evropska unija. Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Agencije RS za kmetijske trge in razvoj podeželja. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.

Za smernice zdravega prehranjevanja obiščite:
<https://www.prehrana.si>