



PRISTNI
OKUSI
Europe

E-KNJIŽICA RECEPTOV

OKUSI ŠTAJERSKO
PREKMURSKEGA BUČNEGA
OLJA: RECEPTI 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 omake

- 9 Humus s Štajersko prekmurskim bučnim oljem
- 11 Majoneza s Štajersko prekmurskim bučnim oljem

Slane jedi

- 15 Bučkini rezanci s slanino
- 17 Solata v kozarčku
- 19 Sendvič s Štajersko prekmurskim bučnim oljem

Sladke jedi

- 23 Carski praženec s Štajersko prekmurskim bučnim oljem
- 25 Sladoled s Štajersko prekmurskim bučnim oljem
- 27 Rulada iz bučnih semen s Štajersko prekmurskim bučnim oljem
- 29 Bučni puding s Štajersko prekmurskim bučnim oljem
- 31 Čokoladna tortica v kozarčku s Štajersko prekmurskim bučnim oljem



ZNAK ZAŠČITENA GEOGRAFSKA OZNAČBA - ZAVEZA KAKOVOSTI IN TRADICIJE

Štajersko prekmursko bučno olje je nosilec znaka ZGO (zaščiten geografska označba), kar pomeni, da izpolnjuje stroge standarde kakovosti in je povezano z določenim geografskim območjem. Znak zagotavlja, da je bučno olje pridelano na tradicionalen način, izključno na Štajerskem in v Prekmurju, s spoštovanjem lokalnih običajev in kakovosti surovin.



MAJHNI TRIKI ZA VSAKODNEVNO UPORABO ŠTAJERSKO PREKMURSKEGA BUČNEGA OLJA

Bučno olje je več kot le sestavina.

Je kulinarični dodatek, ki jedem prinaša intenziven oreščkast okus in bogato aromo. Pravilna uporaba bučnega olja lahko povzdigne preprosto jed v pravo doživetje okusov.

Majhni triki za vsakodnevno uporabo

- dodajte ga na koncu kuhanja, da ohranite polnost okusa.
- mešajte ga z limoninim sokom ali balzamičnim kisom za preproste in okusne prelive.
- zmešajte bučno olje in med za sladko-slan okus pri solatah ali sadju.
- za dekoracijo in dodaten okus kapljico bučnega olja rahlo prelijte čez juho ali pečeno zelenjavo tik pred serviranjem.

RECEPTI ZA VSAK DAN S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



V tej e-knjižici boste našli preproste, a domiselne recepte, ki navdušujejo v vsakodnevni kuhinji. Od različnih omak in namazov do slanih in sladkih jedi. Z nekaj kapljicami Štajersko prekmurskega bučnega olja boste vsak obrok spremenili v pristno kulinarično doživetje.

A black plate filled with golden-brown, fried potato wedges is positioned on the right side of the image. A small wooden skewer is stuck into one of the wedges. To the left of the plate, a blue and white checkered napkin is folded. The entire scene is set against a plain white background.

**NAMAZI IN OMAKE
S ŠTAJERSKO
PREKMURSKIM
BUČNIM
OLJEM**

KAPLJICA TRADICIJE V VSAKI OMAKI IN NAMAZU.

Bučno olje se v namazih in omakah razkrije v vsej svoji kremasti, oreškasti popolnosti. Že majhna količina doda jedem globino okusa, barvo in aromo, ki jih prepozna vsak ljubitelj dobre hrane.

V nadaljevanju odkrijte, kako Štajersko prekmursko bučno olje spremeni preprosto majonezo ali humus v pravo gurmansko doživetje.



HUMUS S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



HUMUS S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 1 pločevinka čičerike,
- 1 žlica tahinija (sezamovo maslo)
- 3 žlice limoninega soka,
- 1 žlička soli,
- 2 stroka česna,
- 2 žlici Štajersko prekmurskega bučnega olja
- sveža zelenjava: korenje, paprika, kumare za pomakanje
- kruh za pomakanje
- bučna semena za dekoracijo.



NAVODILA

Za pripravo lahko uporabimo čičeriko iz konzerve, ki jo dobro odcedimo. Dodamo tahini oziroma sezamovo maslo, žličko soli, stisnjen strok česna, Štajersko prekmursko bučno olje in sok polovice limone. Vse sestavine zmeljemo, da dobimo gladek in kremast namaz. Pred serviranjem humus prelijemo z bučnim oljem in za dekoracijo dodamo še nekaj bučnih semen. Ponudimo s svežo zelenjavo ali krekerji.



MAJONEZA S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



MAJONEZA S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 2 rumenjaka,
- 1 čajna žlička dionske gorčice,
- sok polovice limone,
- 200 ml rastlinskega olja,
- 50 ml Štajersko prekmurskega bučnega olja,
- sol in poper



NAVODILA

V skledi zmešamo dva rumenjaka, žličko dijonske gorčice, poper in sol ter dodamo sok polovice limone. Med nenehnim mešanjem počasi dodajamo rastlinsko olje, dokler se zmes ne zgosti in postane kremasta. Ko je osnova za majonezo pripravljena, počasi in postopoma vmešamo še Štajersko prekmursko bučno olje, ki ji doda značilen okus. Pred postrežbo majonezo postavimo v hladilnik za približno 30 minut, da se ohladi in okusi povežejo. Postrežemo jo kot prilogo s pečenim krompirjem.

SLANE JEDI S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



KAPLJICA BUČNEGA OLJA V VSAKDANJIH JEDEH



Štajersko prekmursko bučno olje je majhna skrivnost velikih okusov. Z nekaj kapljicami lahko preproste, vsakdanje jedi dvignemo na višjo raven - dodamo jim barvo, aromo in prefinjenost. Naj bo zajtrk, kosilo ali večerja, z bučnim oljem bo vsak grižljaj nekaj posebnega.



BUČKINI REZANCI S SLANINO



BUČKINI REZANCI S SLANINO

SESTAVINE

- 3 bučke,
- 150 g bučnih semen,
- 3 žlice bučnega olja,
- žlička soli in popra,
- slanina



NAVODILA

Najprej pripravimo pesto iz bučnih semen tako, da pražena bučna semena, poper in sol zmeljemo v gladko pasto ter nato dodamo še Štajersko prekmursko bučno olje. V ponvi popečemo slanino 3–5 minut na vsaki strani, dokler ni lepo hrustljivo zapečena. Bučke narežemo na rezance in jih rahlo solimo. Čez bučkine rezance prelijemo pripravljen pesto iz bučnih semen in dodamo popečeno slanino.



SOLATA V KOZARČKU



SOLATA V KOZARČKU

SESTAVINE

- Za preliv (Štajersko prekmursko bučno olje, balzamični kis, sol, česen),
- kvinoja,
- korenje,
- kumare,
- paprika,
- redkvica,
- koruza,
- zelena solata



NAVODILA

V kozarcu pripravimo preliv iz balzamičnega kisa, bučnega olja, soli in sesekljanega česna, nato vse skupaj dobro premešamo. Dodamo kuhano kvinojo in nato po plasteh poljubno zelenjavo. Na koncu kozarec dobro zapremo. Ta solata je kot nalašč za hitro malico v službi. Preprosto jo presipamo v večji krožnik, premešamo in uživamo.



SENDVIČ S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



SENDVIČ S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- mini bombetke za sendviče,
- čebula,
- sveže kumare,
- redkvice,
- zelena solata,
- pesto iz bučnih semen,
- prekajena šunka,
- Štajersko prekmursko bučno olje



NAVODILA

Bombetke prerežemo na polovico in na spodnjo polovico namažemo pesto iz bučnih semen. Na pesto položimo rezine prekajene šunke in dodamo poljubno svežo zelenjavo: čebulo, sveže kumare, redkvico in solato ter vse skupaj rahlo posolimo. Na zgornjo polovico bombetke pokapljamo nekaj kapljic Štajersko prekmurskega bučnega olja in jo nato položimo na vrh sendviča.

SLADKE JEDI S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



KO SE BUČNO OLJE SREČA S SLADKIM

Sladice s Štajersko prekmurskim bučnim oljem združujejo preprostost domače kuhinje in bogastvo tradicionalnih okusov. Bučno olje s svojim oreščkastim značajem lepo poudari sladkost peciv, krem in pudingov ter doda jedem prijetno toplino.



To poglavje prinaša navdih za sladice, v katerih se tradicija Štajerske in Prekmurja sreča z ustvarjalnostjo sodobne kuhinje.



CARSKI PRAŽENEC S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



CARSKI PRAŽENEC S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 150 g moko,
- 4 jajca,
- 350 ml mleka,
- ščep soli,
- 50 g sladkorja,
- 2 žlici Štajersko prekmurskega bučnega olja,
- 2 žlici sesekljanih bučnih semen,
- maslo (za peko),
- sladkor v prahu (za posip),
- brusnična marmelada, sladoled



NAVODILA

Beljake ločimo in stepemo v trdi sneg. V drugi skodelici zmešamo rumenjake, mleko, moko, sladkor in ščep soli. Sestavine z mešalnikom stepemo in vmešamo sneg iz beljakov. Dodamo Štajersko prekmursko bučno olje. Na maslu spečemo maso z obeh strani do zlato rjave barve in razkosamo na gližljaje. Posipamo z mletimi bučnimi semeni in sladkorjem v prahu ter postrežemo z vaniljevim sladoledom in brusnično marmelado.



SLADOLED S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



SLADOLED S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 1 jajce,
- 80 g sladkorja,
- 200 ml stepene sladke smetane
- 125 ml mleka,
- 1 žlička vanilijevega ekstrakta,
- 45 ml bučnega olja



NAVODILA

Najprej pripravimo osnovno maso za sladoled, ki jo bomo nato prelili v aparat za pripravo sladoleda. Jajce, sladkor v prahu, vaniljev ekstrakt in Štajersko prekmursko bučno olje zmešamo z mešalnikom, dokler ne dobimo kremaste mase. Nato dodamo še mleko in stepeno sladko smetano ter vse skupaj dobro premešamo. Maso prelijemo v aparat za pripravo sladoleda in pustimo, da aparat opravi svoje delo in sladoled zamrzne. Sladoled serviramo z nekaj kapljicami bučnega olja in ga posujemo z mletimi bučnimi semeni.



RULADA IZ BUČNIH SEMEN S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



RULADA IZ BUČNIH SEMEN S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 7 jajc,
- 7 žlic sladkorja,
- 1 burbonska vanilija,
- 1 limonin sladkor,
- 7 zvrhanih jušnih žlic mletih bučnih semen,
- malo pecilnega praška (pol žličke),
- 3 žlice bučnega olja,
- kislá smetana



NAVODILA

Rumenjake penasto umešamo s sladkorjem, vanilijo in limoninim sladkorjem, da dobimo kremasto zmes. Beljake stepemo v trdi sneg in dodamo vanilijev sladkor. K rumenjakovi masi vmešamo mleta bučna semena in malo pecilnega praška, nato nežno dodamo sneg iz beljakov. Na koncu prilijemo Štajersko prekmursko bučno olje in rahlo premešamo, da masa ostane zračna. Zmes vlijemo na pekač, obložen s papirjem za peko, in pečemo 10 minut pri 180 °C. Še topel biskvit zvijemo, ohladimo, premažemo s kisló smetano, ponovno zvijemo in ohladimo, da postane rulada prijetno sočna.



BUČNI PUDING S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



BUČNI PUDING S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 300 g bučnega pireja (iz maslenke),
- 100 g grškega jogurta,
- 3 žlice medu,
- 1 čajna žlička vanilijevega ekstrakta,
- 1 čajna žlička cimeta,
- 1/4 čajne žličke muškatnega oreščka,
- 1 žlica bučnega olja,
- stepena smetana in sesekljana bučna semena



NAVODILA

V večji posodi zmešamo bučni pire (iz maslenke) in dodamo cimet, muškatni orešček, vaniljev ekstrakt, Štajersko prekmursko bučno olje in grški jogurt. Sladkamo z medom. Vse sestavine dobro premešamo nato pa puding nadevamo v kozarčke in ga za vsaj 2 uri postavimo v hladilnik, da se dobro ohladi. Preden ga postrežemo, ga še okrasimo s smetano in potresemo z mletimi bučnimi semeni.



ČOKOLADNA TORTICA V KOZARČKU
S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM
BUČNIM OLJEM



ČOKOLADNA TORTICA V KOZARČKU S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 4 žlice moka,
- 2 žlici kakava v prahu,
- 1/4 žličke pecilnega praška
- 2 žlici mletega sladkorja,
- ščepec soli,
- 5 žlic mleka,
- 2 žlici Štajersko prekmurskega bučnega olja,
- košček čokolade



NAVODILA

V posodi zmešamo moko, kakav v prahu, pecilni prašek, sladkor v prahu, mleko ter Štajersko prekmursko bučno olje. Dodamo še ščepec soli. Vse skupaj kar z metlico dobro premešamo, da dobimo gladko maso in nato pripravljeno zmes prelijemo v kozarček, vendar ne čisto do vrha. Na koncu dodamo še košček čokolade in ga rahlo potopimo v maso. Kozarček postavimo v mikrovalovno pečico za 60 sekund pri 1200 vatih. Preden postrežemo potrosimo s sladkorjem v prahu in ponudimo še toplo.



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>