



PRISTNI
OKUSI
Europe



E-KNJIŽICA RECEPTOV
ŠTAJERSKO PREKMURSKO BUČNO
OLJE V KUHINJI



Sofinancira
Evropska unija

EVROPSKA UNIJA PODPIRA KAMPANJE,
KI SPODBUJAJO VISOKOKAKOVOSTNE
KMETIJSKE PROIZVODE.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

VSEBINA

4 Zaščitena geografska označba: ponos Štajersko prekmurskega bučnega olja

6 Namazi

- 8 Namaz iz bučnih semen z bučnim oljem
- 10 Česnov namaz z bučnim oljem
- 12 Avokadov namaz z bučnim oljem
- 14 Skutin namaz z bučnimi semeni in bučnim oljem
- 16 Majoneza z bučnim oljem

18 Juhe

- 20 Brokolijeva juha z bučnim oljem
- 22 Korenčkova juha z bučnim oljem
- 24 Porova juha z bučnim oljem
- 26 Česnova juha z bučnim oljem
- 28 Poletna kumarična juha z bučnim oljem
- 30 Juha iz rdeče pese z bučnim oljem

32 Solate

- 34 Solata z motovilcem, fižolom in bučnim oljem
- 36 Solata z rukolo in bučnim oljem
- 28 Regrat v solati s krompirjem in bučnim oljem
- 40 Testeninska solata s pestom iz bučnih semen
- 42 Solata s popečenimi hruškami in bučnim oljem
- 44 Preliv z bučnim oljem

46 Glavne jedi

- 48 Polenta z bučnim oljem
- 50 Testenine s pestom iz bučnih semen z bučnim oljem
- 52 Steak s prelivom iz bučnega olja
- 54 Tortilje s popečenim piščancem in namazom iz bučnega olja
- 56 Polenta z bučnim oljem in filejem dimljenega lososa
- 58 Pečene kozice v solati s kvinojo in bučnim oljem

60 Sladice

- 62 Čokoladni kolački z bučnim oljem
- 64 Mini tortica z bučnim oljem
- 66 Bučno vaniljeva tortica
- 68 Čokoladni mousse z bučnim oljem
- 70 Melonin smoothie z banano in bučnim oljem



PRISTNI OKUSI *Europe*



ŠTAJERSKO PREKMURSKO BUČNO OLJE



ZAŠČITENA GEOGRAFSKA OZNAČBA: PONOS ŠTAJERSKO PREKMURSKEGA BUČNEGA OLJA

Štajersko prekmursko bučno olje je proizvedeno s stiskanjem praženih bučnih semen, katera so pridobljena iz buč (*Cucurbita pepo*) in predelana na območju Štajerske in Prekmurja. Je temno zelene do rdeče barve, z značilnim aromatičnim vonjem in okusom.



Predelava bučnega olja na Štajerskem in v Prekmurju sega v 18. stoletje. O tem pričajo zapisi o ustanovitvi prve stiskalnice bučnega olja v Framu iz leta 1750.

V 19. stoletju se je predelava olja iz bučnih semen močno razširila po Štajerskem in Prekmurju.

Od leta 2012 je Štajersko prekmursko bučno olje Slovenija zaščiteno na območju EU. Z vpisom v EU register zaščitениh kmetijskih pridelkov lahko uporablja evropski znak kakovosti Zaščitena geografska označba.



**NAMAZI S ŠTAJERSKO
PREKMURSKIM
BUČNIM OLJEM**



USTVARJALNOST NA KRUHKU

Odkrijte, kako Štajersko prekmursko bučno olje preobrazi klasične namaze v kulinarčne umetnine. S svojo edinstveno aromo in teksturo prinaša novo dimenzijo okusov v vaše najljubše namaze. V tem poglavju boste našli recepte, ki združujejo bučno olje s preprostimi sestavinami, ki skupaj ustvarijo namaze z bogato globino in nežno oreščkasto noto. Ti namazi bodo popoln dodatek k vašemu kruhu, krekerjem in številnim drugim jedem, ki jih želite obogatiti z okusom in teksturo.



NAMAZ IZ BUČNIH SEMEN Z BUČNIM OLJEM



NAMAZ IZ BUČNIH SEMEN Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 100 g bučnih semen
- 3 žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 2 stroka česna, sesekljana
- 1 žlička soli
- sveže mlet poper po okusu
- 1 dcl vroče vode



NAVODILA

Bučna semena prepražite v ponvi na srednji vročini, dokler ne postanejo zlato rjave barve in ne začnejo oddajati vonja. Pustite, da se ohladijo. Nato v mešalniku ali sekljalniku fino zmeljite bučna semena in vročo vodo. Dodajte sol, poper in česen. Ko se masa ohladi, dodajte še bučno olje. Namaz hranite v hladilniku.



ČESNOV NAMAZ Z BUČNIM OLJEM



ČESNOV NAMAZ Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 200 g kremnega sira
- 2 stroka česna
- 2 žlici Štajersko prekmurskega bučnega olja
- sol in poper po okusu



NAVODILA

Česen stisnite in ga primešajte h kremnemu siru. Dodajte bučno olje, solite in poprajte po okusu. Dobro premešajte, da se vse sestavine povežejo. Namaz je odličen na sveže popečenem kruhu.



AVOKADOV NAMAZ Z BUČNIM OLJEM



AVOKADOV NAMAZ Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 2 zrela avokada
- 2 žlici Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 2 stroka česna
- sok polovice limone
- sol in poper po okusu



NAVODILA

Avokado prerežite na pol, odstranite koščico in z žlico izdolbite meso. Česen drobno sesekljajte ali stisnite. Dodajte ga v skodelico k avokadu. Dodajte 1 žličko bučnega olja, limonin sok, sol in poper. Vse skupaj pretlačite z vilicami, dokler ne dobite gladkega namaza. Okus prilagodite po potrebi, z dodajanjem več soli, popra ali limoninega soka. Avokadov namaz postrezite takoj. Pokritega lahko do uporabe hranite v hladilniku nekaj dni. Odličen je na kruhu, krekerjih ali kot dodatek k sendvičem. Preden postrežete, prelijte z malo bučnega olja.



SKUTIN NAMAZ Z BUČNIMI SEMENI IN Z BUČNIM OLJEM



SKUTIN NAMAZ Z BUČNIMI SEMENI IN Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 250 g skute
- 2 žlici Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 3 žlice mletih bučnih semen
- 1 srednje velika čebula
- sol in poper po okusu



NAVODILA

Čebulo olupite in jo drobno seseklajte. Skuto dobro pretlačite z vilicami, dodajte sesekljano čebulo, mleta bučna semena in bučno olje. Vse skupaj dobro premešajte. Solite in poprajte po okusu. Namaz postrezite takoj ali pa ga pokrijte in shranite v hladilniku. Namaz je odlična izbira za predjed, namažite ga na kruh ali krekerje.



MAJONEZA Z BUČNIM OLJEM



MAJONEZA Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 1 rumenjak
- 1 žlica limoninega soka
- 100 ml Štajersko prekmurskega bučnega olja
- sol in poper po okusu



NAVODILA

V majhni skodelici z električnim mešalnikom zmešajte rumenjak in limonin sok, dokler se ne združita. Med neprestanim mešanjem postopoma dodajajte bučno olje. Mešajte, dokler se sestavine ne združijo in ne postanejo kremaste teksture. Po okusu dodajte sol in poper.

Majonezo lahko hranite v hladilniku do 3 dni.

JUHE S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a smooth, yellow soup. A small green garnish, possibly a chive, is floating on the surface. In the background, a green vegetable, likely a leek, is blurred. The text is overlaid on the right side of the image.

TOPLINA IN GLOBINA NA VSAKI ŽLICI

V tem poglavju boste odkrili, kako bučno olje v juhah ustvarja toplino in bogat okus, ki preoblikuje vsako žlico v kulinarčno doživetje. Od lahkih zelenjavnih juh do bogatih kremnih specialitet bučno olje prinaša edinstveno globino in aromo. Naučite se, kako pravilno uporabiti bučno olje, da poudarite naravne okuse sestavin in dodate tisti poseben pridih, ki bo vaše juhe dvignil na višji nivo.



BROKOLIJEVA JUHA Z BUČNIM OLJEM



BROKOLIJEVA JUHA Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 1 velika glava brokolija (500 g)
- 1 velika čebula
- 2 stroka česna
- 1 liter zelenjavne jušne osnove
- 3 žlice kisle smetane
- sol, poper po okusu
- 2 žlici oljčnega olja
- Štajersko prekmursko bučno olje



NAVODILA

Brokoli očistite in razrežite na majhne cvetove. V velikem loncu segrejte oljčno olje. Dodajte nasekljano čebulo in česen ter pražite, dokler čebula ne postekleni. Dodajte brokoli in pražite nekaj minut. Prelijte z zelenjavno juho, po okusu dodajte sol, pokrijte in pustite, da zavre. Kuhajte približno 20 minut, dokler brokoli ni popolnoma mehak. Ko je kuhan, odstranite lonec z ognja in zmešajte juho v blenderju, dokler ni gladka in kremasta. Če je juha pregosta, dodajte še malo vroče vode ali juhe. Pred serviranjem dodajte še kislo smetano in pokapajte z bučnim oljem.



KORENČKOVA JUHA Z BUČNIM OLJEM



KORENČKOVA JUHA Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 1 kg korenja
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 1 žlica oljčnega olja
- 1 liter zelenjavne jušne osnove
- sol in poper po okusu
- Štajersko prekmursko bučno olje



NAVODILA

V velikem loncu segrejte oljčno olje, dodajte seseklano čebulo in česen ter pražite, dokler čebula ne postekleni. Dodajte narezano korenje in premešajte. Pražite 1 do 2 minuti. Dodajte zelenjavno jušno osnovo ter začinite s soljo in poprom. Zmanjšajte temperaturo in pustite, da juha počasi vre približno 20 minut, dokler se korenje ne zmehča. Zmešajte juho v blenderju, dokler ni gladka in kremasta. Postrezite v skledah in okrasite s kapljicami bučnega olja.



POROVA JUHA Z BUČNIM OLJEM



POROVA JUHA Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 2 srednje velika pora
- 1 krompir
- 1 liter zelenjavne jušne osnove
- 3 žlice oljčnega olja
- 3 žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja
- sol in poper po okusu
- sveža zelišča za okras (po želji)



NAVODILA

Krompir olupite in narežite na kocke. Por očistite, operite in narežite na obročke. V velikem loncu segrejte oljčno olje. Dodajte narezan por in pražite, dokler ne postane prosojen. Dodajte narezan krompir in pražite še nekaj minut. Prelijte z zelenjavno juho, solite in poprajte po okusu, nato pustite, da zavre. Zmanjšajte ogenj in kuhajte približno 20 minut, dokler krompir ni popolnoma kuhan. Ko je krompir kuhan, uporabite blender in juho mešajte, dokler ni gladka in kremasta. Postrezite vročo, okrasite s svežimi zelišči in pokapajte z bučnim oljem.



ČESNOVA JUHA Z BUČNIM OLJEM



ČESNOVA JUHA Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 6 strokov česna
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 liter zelenjavne ali piščančje juhe
- 1 krompir
- sol in poper po okusu
- Štajersko prekmursko bučno olje
- popečene kruhove kocke



NAVODILA

V velikem loncu na srednje močnem ognju segrejte oljčno olje. Dodajte sesekljan česen in pražite, dokler česen ne postane dišeč, približno 1-2 minuti. V lonec dodajte krompir in pražite še nekaj minut. Dodajte zelenjavno ali piščančjo juho in zavrite. Zmanjšajte ogenj in pustite, da se kuha približno 20-25 minut, dokler se krompir ne zmehča. Juho odstranite z ognja in jo pretlačite s paličnim mešalnikom ali v blenderju, dokler ne postane gladka. Po okusu dodajte sol in poper.

Juho postrezite v skodelicah in po vrhu posujte popečene kruhove kocke in pokapajte z bučnim oljem.



POLETNA KUMARIČNA JUHA Z BUČNIM OLJEM



POLETNA KUMARIČNA JUHA Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 2 srednje veliki kumari
- 0,5 l jogurta
- strok česna
- sol in poper po okusu
- Štajersko prekmursko bučno olje
- drobnjak

NAVODILA

Kumare narežite na kocke ter jih skupaj z jogurtom, česnom, soljo in poprom, stresite v blender. Mešajte na srednji hitrosti, dokler ne dobite gladke mase. Juho postavite v hladilnik za nekaj ur, da se dobro ohladi in da se sestavine povežejo. Ko je ohlajena, jo postrezite v skodelicah ali na krožnikih. Po juhi potresite sesekljan drobnjak. Za piko na i jo pred serviranjem prelijte z nekaj kapljicami bučnega olja.





JUHA IZ RDEČE PESE Z BUČNIM OLJEM



JUHA IZ RDEČE PESE Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 4–6 gomoljev rdeče pese
- 1 čebula
- 2 žlici kisle smetane
- oljčno olje
- sol, poper
- peteršilj
- Štajersko prekmursko bučno olje



NAVODILA

Čebulo prepražite na olju, dokler ne postane prosojna. Dodajte olupljeno in na kocke narezano rdečo peso, zalijte z vodo in počakajte, da zavre. Nato solite in poprajte po okusu ter zmanjšajte ogenj. Počasi kuhajte, dokler pesa ne postane mehka. Nato vse skupaj stresite v blender in dobro zmeljite, da dobite kremasto juho. Preden postrežete, dodajte še malo kisle smetane, peteršilja in bučnih semen ter prelijte z bučnim oljem.

SOLATE S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM





SVEŽINA S PRIDIHOM TRADICIJE

Solate so popolno platno za raziskovanje raznolikosti okusov, ki jih prinaša bučno olje. V tem poglavju boste našli navdihujoče recepte, ki združujejo svežino zelenjave s toplim, oreščkastim okusom bučnega olja. Odkrijte kako lahko bučno olje poveže različne sestavine v harmonično celoto, ustvarjajoč solate, ki so hkrati hranljive, okusne in vizualno privlačne.



SOLATA Z MOTOVILCEM, FIŽOLOM IN BUČNIM OLJEM



SOLATA Z MOTOVILCEM, FIŽOLOM IN BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 250 g motovilca
- 100 g kuhanega fižola
- 3 žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 2 žlici jabolčnega kisa
- sol in poper po okusu



NAVODILA

Motovilec dobro operite. Z rokami ga natrgajte na manjše koščke in ga dajte v veliko solatno skledo. Fižol sperite pod hladno vodo, da odstranite odvečno tekočino in ga dodajte k motovilcu. V majhni posodi zmešajte bučno olje, jabolčni kis, sol in poper, da dobite preliv. Preliv prelijte preko solate in dobro premešajte, da se vse sestavine prepojijo z okusi.



SOLATA Z RUKOLO IN BUČNIM OLJEM



SOLATA Z RUKOLO IN BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 250 g rukole
- 1 velika kumara
- 50 g mocarele
- 100 g češnjevih paradižnikov
- 3 žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 2 žlici balzamičnega kisa
- sol in poper po okusu



NAVODILA

Rukolo temeljito operite in osušite. Preložite jo v veliko solatno skledo. Kumaro narežite na tanke rezine ali kocke, mocarelo pa narežite na kocke ali jo natrgajte na manjše koščke. Vse to dodajte v solatno skledo. V manjši posodi pripravite preliv. Zmešajte bučno olje, kis, sol in poper. Preliv prelijte preko solate in dobro premešajte, da se vse sestavine prepojijo z okusi.



REGRAT V SOLATI Z BUČNIM OLJEM



REGRAT V SOLATI Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 250 g svežega regrata
- 4-5 srednje velikih krompirjev
- 3 žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 1-2 žlici jabolčnega kisa
- sol in poper po okusu



NAVODILA

Regrat temeljito operite in osušite. Dajte ga v veliko solatno skledo. Krompir skuhajte v slani vodi do mehkega. Ko je kuhan, ga olupite in pustite, da se ohladi. Ko je ohlajen, ga narežite na kocke ali rezine in ga dodajte k regratu. V majhni posodi zmešajte bučno olje, kis, sol in poper, da pripravite preliv. Po okusu prilagodite količino soli, popra in kisa. Preliv prelijte preko solate in dobro premešajte, da se vse sestavine prepojijo z okusi.



TESTENINSKA SOLATA S PESTOM IZ BUČNIH SEMEN



TESTENINSKA SOLATA S PESTOM IZ BUČNIH SEMEN

SESTAVINE

- 300 g testenin
- 150 g bučnih semen
- 80 ml Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 2 stroka česna
- sol in poper
- 150 g češnjevih paradižnikov
- 200 g rukole
- 100 g mocarela sira



NAVODILA

Testenine skuhajte v slani vodi. Medtem pripravite pesto iz bučnih semen. Bučna semena prepražite v vroči ponvi, dokler ne postanejo zlato rjave barve. Opečena semena ohladite in jih skupaj z bučnim oljem, česnom, soljo in poprom do gladkega zmeljite v blenderju. Ohlajenim testeninam dodajte pesto iz bučnih semen, narezan češnjevi paradižnik, rukolo in mocarela sir. Vse skupaj dobro premešajte, da se vsaka testenina prelije s to okusno omako. Solato postrežete kot hladno jed.



SOLATA S POPEČENIMI HRUŠKAMI IN BUČNIM OLJEM



SOLATA S POPEČENIMI HRUŠKAMI IN BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 2 hruški
- 250 g rukole
- 50 g gorgonzole
- Štajersko prekmursko bučno olje
- sol in poper
- 50 g praženih pinjol
- 1 granatno jabolko



NAVODILA

Hruške razrežite na krlje. V ponvi na srednji temperaturi jih popecite z obeh strani, dokler ne postanejo zlato zapečeni. Nato jih položite na krožnik z rukolo. Po vrhu enakomerno posujte nekaj praženih pinjol in zrna granatnega jabolka. Za piko na i dodajte še gorgonzolo, ki jo z rokami nadrobite na manjše koščke. Solato tik pred serviranjem prelijte z bučnim oljem. Nežno premešajte, da se olje enakomerno porazdeli po solati.



PRELIV Z BUČNIM OLJEM



PRELIV Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 4 žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 2 žlici balzamičnega kisa
- 2 žlici gorčice
- 2 žlici medu
- sol in poper po okusu



NAVODILA

Vse sestavine za preliv dobro premešajte, nato pa pustite stati nekaj minut, da se okusi dobro prepletejo. Preliv prelijte čez svežo solato tik pred serviranjem. Uporabite pa ga lahko tudi kot preliv pri pečenki ali steakih in ostalih mesnih jedeh.

Preliv lahko v hladilniku hranite še en teden.

GLAVNE JEDI S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM





SRCE VAŠE MIZE

Bučno olje v glavnih jedeh prinaša bogastvo okusov, ki preoblikujejo vsak obrok v pravo kulinarično doživetje. V tem poglavju boste odkrili, kako lahko bučno olje obogati tako mesne kot zelenjavne jedi, od preprostih vsakodnevnih obrokov do posebnih prazničnih jedi. Naučite se, kako pravilno uporabiti bučno olje, da poudarite naravne okuse in ustvarite jedi, ki so hkrati okusne in vizualno privlačne.



POLENTA Z BUČNIM OLJEM



POLENTA Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 2 dl mleka
- 0,5 dl Štajersko prekmurskega bučnega olja
- sol in poper
- 50 g polente
- 20 g mletih bučnih semen
- 2 stroka česna, drobno sesekljana
- mešana zelena solata



NAVODILA

V srednje veliki posodi zavrite mleko, dodajte bučno olje, začinite s soljo in poprom. Ko mleko zavre, zmanjšajte toploto in dodajte polento, ves čas mešajte. Na koncu dodajte še sesekljan česen in mleta bučna semena ter dobro premešajte. Ko je polenta kuhana, jo enakomerno razporedite po pekaču. Pekač prekrijte s folijo za živila in ga za eno uro postavite v hladilnik, da se polenta ohladi in strdi. Polento narežite z modelčki in ponudite kot hladno prilogo k mešani zeleni solati.

Polento lahko ponudite tudi kot toplo prilogo. V tem primeru pekač s polento za približno 20 minut postavite v ogreto pečico, da se polenta po vrhu zlato rjavo zapeče ter šele nato razrežete in ponudite.



TESTENINE S PESTOM IZ BUČNIH SEMEN



TESTENINE S PESTOM IZ BUČNIH SEMEN

SESTAVINE

- 500 g testenin po izbiri
- 100 g bučnih semen
- 100 ml Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 2 stroka česna
- 50 g parmezana
- sol in poper po okusu



NAVODILA

Testenine skuhajte al dente v skladu z navodili na embalaži. Medtem ko se testenine kuhajo, pripravite pesto. Bučna semena prepražite v vroči ponvi, dokler ne postanejo zlato rjave barve. V blenderju zmešajte prepražena bučna semena, bučno olje, česen, sol in poper. Mešajte, dokler ne dobite gladkega pesta. Odcejene testenine premešajte s pestom. Testenine postrezite takoj, potresite z malo dodatnega parmezana in nekaj kapljicami bučnega olja.



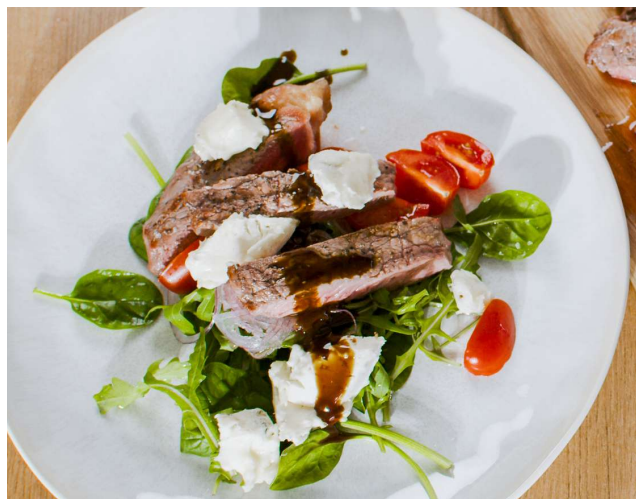
STEAK S PRELIVOM IZ BUČNEGA OLJA



STEAK S PRELIVOM IZ BUČNEGA OLJA

SESTAVINE

- 2 goveja steaka
- 4 žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 2 žlici balzamičnega kisa
- 2 žlici gorčice
- 2 žlici medu
- sol in poper po okusu
- mlada špinača, češnjev paradižnik
- 1 čebula
- 50 g gorgonzole



NAVODILA

Steak začinite s soljo in poprom. Pecite ga na visoki temperaturi na vsaki strani približno 3-4 minute. Ko je pripravljen, ga pustite počivati nekaj minut. Medtem pripravite preliv. Dobro premešajte: bučno olje, balzamični kis, gorčico, med ter po okusu dodajte sol in poper. Operite ter narežite mlado špinačo in češnjev paradižnik. Steak narežite na tanke rezine in ga položite na zelenjavo. Po vrhu nadrobite gorgonzolo. Preliv prelijte čez steak, zelenjavo in sir tik pred serviranjem, da se okusi dobro premešajo.



TORTILJE S POPEČENIM PIŠČANCEM IN NAMAZOM IZ BUČNEGA OLJA



TORTILJE S POPEČENIM PIŠČANCEM IN NAMAZOM IZ BUČNEGA OLJA

SESTAVINE

- 6 tortilj
- 450 g piščančjih prsi
- 250 g skute
- 2 žlici kisle smetane
- 1 strok česna
- oljčno olje
- 3 žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 2 žlici sesekljanih bučnih semen
- 1 čebula, 1 zelena paprika, zelena solata
- pest češnjevih paradižnikov



NAVODILA

Najprej pripravite namaz. Skuto premešajte, da postane kremasta. Dodajte kislo smetano, sesekljan česen in mleta bučna semena. Vse sestavine dobro premešajte. Solite in poprajte po okusu. Na koncu dodajte bučno olje in ponovno dobro premešajte. Piščančje prsi narežite na trakce ter začinite s soljo in poprom. Segrejte ponev in dodajte malo oljčnega olja. Piščančje prsi pecite, dokler ne dobijo zlato rjave barve na obeh straneh, nato jih odstranite s toplote in pustite, da meso počiva nekaj minut. Medtem na suhi ponvi hitro popecite tortilje, da postanejo rahlo hrustljave. Ko je vse pripravljeno, sestavite tortilje. Najprej namažite pripravljen namaz, nato dodajte narezano zelenjavo in popečena piščančja prsa. Tortiljo zavijte ali preložite na polovico. Zraven ponudite preostanek namaza iz bučnih semen in bučnega olja.



POLENTA Z BUČNIM OLJEM IN FILEJEM DIMLJENEGA LOSOSA



POLENTA Z BUČNIM OLJEM IN FILEJEM DIMLJENEGA LOSOSA

SESTAVINE

- 2 dl mleka
- 0,5 dl Štajersko prekmurskega bučnega olja
- sol in poper
- 50 g polente
- 20 g mletih bučnih semen
- 3 stroki česna drobno sesekljeni
- 1 navadni jogurt
- file dimljenega lososa

NAVODILA

Najprej pripravite polento. V srednje veliki posodi zavrite mleko, dodajte bučno olje ter začinite s soljo in poprom. Ko mleko zavre, zmanjšajte toploto in počasi dodajte polento. Ves čas mešajte. Na koncu dodajte še sesekljan česen in mleta bučna semena ter dobro premešajte. Medtem ko se polenta kuha, pripravite jogurtovo omako s česnom. V skodelici zmešajte jogurt, stisnjen strok česna, sol in poper. Premešajte, da se sestavine dobro povežejo in okusi združijo. Ko je polenta kuhana, jo prelijte na krožnike in pustite da se ohladi. Na vrh položite file dimljenega lososa. Zraven servirajte svežo zelenjavo po izbiri (npr. solato, paradižnik, kumare) in jogurtovo omako s česnom.





PEČENE KOZICE V SOLATI S KVINOJO IN BUČNIM OLJEM



PEČENE KOZICE V SOLATI S KVINOJO IN BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 200 g kvinoje
- 250 g kozic
- 2 žlici oljčnega olja
- sol in poper
- 2 stroka česna
- 50 g praženih pinjol
- mešana zelena solata (rukola ali špinača)
- pest češnjavih paradižnikov
- 1 srednja kumara, 1 rdeča čebula
- 3 žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 2 žlici balzamičnega kisa



NAVODILA

Kvinojo kuhajte tako dolgo, dokler ne postane mehka, kar običajno traja okoli 15-20 minut. Ko je kuhana, jo odcedite in pustite, da se ohladi. Medtem na oljčnem olju popražite česen. Dodajte kozice in jih pecite 2-4 minute, odvisno od njihove velikosti, dokler ne postanejo rožnate. Solite in poprajte po okusu. Za pripravo preliva v skodelici zmešajte bučno olje in balzamični kis. Dodajte sol in poper ter dobro premešajte. Ko imate vse sestavine pripravljene, sestavite jed. Najprej na krožnik položite kuhano kvinojo in dodajte zelenjavo po izbiri. Na vrh dajte pečene kozice in potresite s praženimi pinjolami. Jed prelijte s prelivom in nežno premešajte.

SLADICE S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



A close-up photograph of a wooden table with a patterned cloth, a plate of food, and a fork. The cloth has a geometric pattern in shades of brown and beige. The plate is white with a gold rim and contains a yellow dessert topped with brown crumbs. A gold fork is placed on the plate. The background is a dark wooden surface.

SLADKA PRESENEČENJA Z BUČNIM OLJEM

Bučno olje v sladicah prinaša edinstveno dimenzijo okusov, ki presega tradicionalne uporabe. V tem poglavju boste odkrili, kako lahko bučno olje obogati sladice od preprostih kolačkov do sofisticiranih tort in krem. Naučite se, kako bučno olje uporabiti za dodajanje globine in kompleksnosti vašim sladicam, hkrati pa ohraniti lahkotnost in svežino.



ČOKOLADNI KOLAČKI Z BUČNIM OLJEM



ČOKOLADNI KOLAČKI Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 50 g kakava v prahu
- 200 ml vroče vode
- 2 jajci
- 180 g kristalnega sladkorja
- 8 g vaniljevega sladkorja
- ščepec morske soli
- 140 ml bučnega olja
- 180 g moke
- 8 g pecilnega praška
- bučna semena za dekoracijo



NAVODILA

Pečico segrejte na 175 °C. Vrelo vodo zmešajte s kakavom ter pustite, da se ohladi. Dodajte vse preostale sestavine in zmešajte v gladko maso. Napolnite modelčke za kolačke, posujte z bučnimi semeni in postavite v pečico za 20 do 30 minut.



MINI TORTICA Z BUČNIM OLJEM



MINI TORTICA Z BUČNIM OLJEM

BUČNI BISKVIT

- 2 jajci
- 45 g sladkorja
- 1 vaniljev sladkor
- 70 g grobo mletih bučnih semen
- 40 g moke
- 2 g pecilnega praška
- 1-2 žlici bučnega olja

Jajci, vaniljev sladkor in sladkor stepite na najvišji hitrosti (cca 15 min), da dobite puhasto maso. Posebej zmešajte mleta bučna semena, moko in pecilni prašek ter nežno skupaj z bučnim oljem vmešajte v jajčno maso.

Okrogli pekač premera 20-22 cm obložite s peki papirjem in vanj vlijte zmes za biskvit. Bučni biskvit pecite cca 20-25 min na 180 °C v predhodno ogreti pečici. Pečen biskvit preverite z zobotrebcom, nato ga ohladite na rešetki in iz ohlajenega izrežite biskvitne diske premera cca 7,5 cm (oz. v velikosti vašega modelčka).

JABOLČNA SREDICA

- 250 g jabolk
- okoli 20 g rjavega sladkorja
- okoli 1 dl vode
- 3 lističi želatine

Olupljena jabolka narežite na drobne kocke ter skupaj s sladkorjem in vodo pokuhajte do mehkega. Dodajte namočene in ožete liste želatine. Ko se želatina stopi, zlijte jabolčno zmes v 4 modelčke ter ohladite v zamrzovalniku, da se strdijo v jabolčne diske.

BUČNI HRUSTEK

- 50 g grobo mletih bučnih semen
- 7 g bučnega olja
- 25 g bele čokolade
- 1 žlička vaniljeve paste ali arome

Sestavine za bučni hrustek premešajte in z njim enakomerno obložite bučni biskvit. Nanj nato previdno položite strjene jabolčne diske.

VANILJEVA KREMA

- 1 burbonski vaniljev puding (+ 5 žlic sladkorja in 300 ml mleka)
- 200 g mascarpone sira
- 80 g kisle smetane
- 2 lističa želatine
- 1 žlica bučnega olja

100 ml hladnega mleka, sladkor in puding zmešajte v homogeno zmes. Preostanek mleka zavrite in vanj skuhaite puding. Skuhan puding prekrijte z živilsko folijo na stik, da se ne naredi skorjica in pustite, da se ohladi.

Mascarpone sir, kislo smetano in bučno olje premešajte v zmes brez grudic. Ohlajen puding z mešalnikom razmešajte in ga dodajte k mascarpone kremi. 3 žlice kreme segrejte in v njej stopite 2 namočena in ožeta lističa želatine. Kremo z želatino dodajte k preostanku vaniljeve kreme in vse skupaj premešajte.

Vaniljevo kremo dodajte na jabolčni disk, lepo poravnajte in vse skupaj postavite za približno 4 ure v hladilnik, da se okusi prepojijo. Preden postrežete lahko okrasite s svežim sadjem.



BUČNO VANILJEVA TORTICA



BUČNO VANILJEVA TORTICA

SESTAVINE ZA PIŠKOTNO PODLAGO

- 30 g polnozrnatih piškotov
- 10 g čokoladnih kapljic
- 15 g grobo mletih bučnih semen
- 5 g Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 10 g masla

PRIPRAVA PIŠKOTNE PODLAGE

Polnozrnatne piškote zdrobite v drobtine, primešajte čokoladne kapljice, bučna semena, bučno olje in stopljeno maslo.

Model obložite z acetatno folijo, vanj enakomerno razporedite piškotne drobtine in jih dobro pritisknite ob dno pekača.

SESTAVINE ZA VANILJEVO KREMO

- 200 ml bourbonskega vaniljevega puding (+ 5 žlic sladkorja in 300 ml mleka)
- 180 g kisle smetane
- 3 lističi želatine
- 1 žlica Štajersko prekmurskega bučnega olja
- stepena smetana za okrasitev
- sveže jagodičevje

PRIPRAVA VANILJEVE KREME

Kislo smetano vmešajte v 200 ml ohlajenega bourbonskega pudinga. Na stran dajte 3 žlice kreme, v preostanek pa vmešajte žlico bučnega olja. 3 žlice kreme segrejte, v njej stopite namočene in ožete lističe želatine ter dodajte k preostanku kreme, nato vse skupaj dobro premešajte. Kremo razporedite po piškotni podlagi in postavite za vsaj 6 ur na hladno, najbolje čez noč.

Pred serviranjem tortico okrasite s stepeno smetano.



ČOKOLADNI MOUSSE Z BUČNIM OLJEM



ČOKOLADNI MOUSSE Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 150 g temne jedilne čokolade
- 30 g sladkorja
- 2 jajci
- 2 dl sladke smetane
- 2 žlici kakava v prahu
- Štajersko prekmursko bučno olje
- grobo mleta bučna semena



NAVODILA

Jajčne rumenjake in sladkor penasto umešajte. Dodajte kakav in 3 žlice bučnega olja ter gladko zmešajte. Iz beljakov stepite čvrst sneg, posebej stepite tudi smetano. Čokolado raztopite v vodni kopeli. V stepene rumenjake z ročno metlico rahlo vmešajte stopljeno čokolado in stepeno smetano. Ko je zmes gladka, s kuhalnico previdno vmešajte še sneg iz beljakov. Peno nadevajte v servirne skodelice in postavite v hladilnik za nekaj ur. Na vrh posipajte grobo zmleta bučna semena in okrasite s sadjem.



MELONIN SMOOTHIE Z BANANO IN BUČNIM OLJEM



MELONIN SMOOTHIE Z BANANO IN BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 1 melona
- 120 ml mleka
- 1 banana
- 1 čajna žlička Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 1 žlička medu ali drugega sladila po izbiri



NAVODILA

Melono narežite na kocke. Vse sestavine stresite v blender in dobro zmeljite, dokler ne dobite gladkega in kremastega smoothija. Pripravljen smoothie prelijte v kozarec. Za piko na i in dodaten okus po vrhu pokapajte z bučnim oljem.



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://nijz.si/publikacije/12-korakov-do-zdravega-prehranjevanja/>

