



# Pustni EKO recepti

Naj bo pust letos masten okrog ust z  
ekološkimi dobrotami!





## Slovenska pustna kulinarika – Ohranjamo tradicijo s podeželja!

Za vas smo zbrali nekaj receptov slovenske pustne kulinarike. Naj vam ne bo vseeno, kakšne sestavine izberete. Izberite najboljše iz narave - ekološke sestavine. Ekološka živila so pridelana z ljubeznijo na okoliških kmetijah na naravi prijazen način v sodelovanju z naravo brez lahko topnih mineralnih gnojil, kemično sintetiziranih fitofarmaceutskih sredstev (pesticidov), gensko spremenjenih organizmov in proizvodov pridobljenih iz teh organizmov ter različnih regulatorjev rasti. Gre za visoko kakovostna živila, z bogato prehransko vrednostjo in visoko vsebnostjo vitaminov, mineralov in antioksidantov.

Sestavine za pustne dobrote najdete pri naših ekoloških kmetijah. Dober tek! EKO podeželje z.o.o.

## Pri Baronu« - Izletniško-ekološka kmetija Uranjek

Planica 6, 2313 Fram  
T: 02 601 44 51; 051 317 104  
E: info@pribaronu.si  
www.pribaronu.si

Ponudba: zelišča, čaji, sokovi, sirupi, pesta, sezonska zelenjava, mesni izdelki, kis, jajca, likerji, žganja, moke in sadje.

## Baronovi krhki flancati

### Sestavine:

#### Testo:

- 250 g pšenične bele moke
- 30 g masla, 4 rumenjaki
- 4 žlice kisle smetane
- 1 žlička sveže stisnjene limoninega soka
- 20 g sladkorja, sol
- 2 žlici belega vina, 1 žlica ruma

#### Posip:

- sladkor v prahu

#### Za cvrtje:

- sončninčno olje

### Priprava:

V posodo stresemo moko in med njo razdrobimo maslo. Dodamo še sol, rumenjake, kislino smetano, limonin sok, sladkor, belo vino in rum. Vse skupaj dobro zgnemo, da nastane lepo gladko testo. Pripravljeno testo naj na hladnem počiva približno 30 minut. Testo na tenko razvaljamo - cca. 2 mm. Nato s kolescem narežemo pravokotnike. V vsak pravokotnik s kolescem naredimo 1 zarezo in oblikujemo flancate. Segrejemo olje in flancate ocvremo v njem. Na koncu krhke flancate potresemo še s sladkorjem v prahu.





## »Pri Baronu« - Izletniško-ekološka kmetija Uranjek

Planica 6, 2313 Fram

T: 02 601 44 51; 051 317 104

E: [info@pribaronu.si](mailto:info@pribaronu.si)

[www.pribaronu.si](http://www.pribaronu.si)

Ponudba: zelišča, čaji, sokovi, sirupi, pesta, sezonska zelenjava, mesni izdelki, kis, jajca, likerji, žganja, moka in sadje.

## Baronove ocvrte miške

### Sestavine:

#### Testo:

- 200 g pšenične bele moke
- 1 jajce
- 150 g sladkorja v prahu
- 1 jogurt
- 1 čajna žlička ruma
- 1/2 pecilnega praška

#### Za cvrtje:

- sončnično olje



### Priprava:

V skledo ubijemo jajce, dodamo rum in jogurt. Premešamo, dodamo sladkor v prahu, moko in pecilni prašek. Vse skupaj dobro zmiksamo. V kozici segrejemo olje. S čajno žličko zajemamo testo in kroglice, ki naj bodo velike kot oreh, z drugo žličko polagamo v vroče olje. Kroglice zlato ocvremo, jih s penovko poberemo iz olja, zložimo na krožnik in posujemo s sladkorjem v prahu.

# Ekološki pridelki in izdelki



»Pri Baronu« - Izletniško-ekološka kmetija Uranjek

Planica 6, 2313 Fram

T: 02 601 44 51; 051 317 104

E: info@pribaronu.si

www.pribaronu.si

www.eko-podezelje.si

Ponudba: zelišča, čaji, sokovi, sirupi, pesta, sezonska zelenjava, mesni izdelki, kis, jajca, likerji, žganja, moke in sadje.

## Baronovi pustni krofi

### Sestavine:

- 650 g pšenične bele moke
- 3 dcl mleka
- 60 g sladkorja
- 60 g masla
- 50 g kvasa
- 6 rumenjakov
- 2 žlici ruma
- 2 žlici olja
- limonina lupinica
- sol



### Za cvrtje:

- sončninčno olje

### Polnilo:

marelična marmelada

### Posip:

sladkor v prahu

### Priprava:

V posodo presejemo moko in v sredini naredimo jamico. Ob strani potresemo sol. Posebej zmešamo 4 žlice mlačnega mleka in malo sladkorja, nato dodamo kvas in malo moke. Vse skupaj vlijemo v jamico in pustimo da kvas vzhaja. Medtem ko kvas vzhaja, penasto stepemo rumenjake in preostali sladkor. Dodamo še stopljeno maslo, 2 žlici olja, rum, limonino lupinico in preostalo vroče mleko. Vzhajan kvas zmešamo z moko, jo razporedimo po robu sklede in dodamo jajčno mešanico. Testo dobro zgnetemo, ga pokrijemo in pustimo na toplem vzhajati približno 1 uro. Testo nato razvaljamo za prst debelo, ga pokrijemo s prtičkom in pustimo vzhajati še približno 10 min. Iz testa izrežemo kroge in jih polagamo na ogreto in s prtičkom pokrito desko. Kroge nato pokrijemo in pustimo vzhajati še 30 min. V loncu segrejemo za približno 2 prsta visoko olja. Vanj polagamo krofe. Lonec pokrijemo in krofe cvremo približno 2 min. Nato krofe obrnemo in cvremo še 2 minuti na drugi strani. Krofe polagamo na papirnate brisačke. Ko se nekoliko ohladijo, vanje vbrizgamo marmelado in jih potresemo s sladkorjem v prahu.

# Ekoški pridelki in izdelki



[www.eko-podezelje.si](http://www.eko-podezelje.si)

## Ocvirkova potica

### Sestavine:

- 750 g pšenične bele moke
- 100 g masla
- 2 jajci
- 4 dcl mleka
- 40 g kvasa
- 1 žlica sladkorja
- sol

### Namaz:

- 500 g ocvirkov

### Premaz:

- jajce



### Priprava:

V posodo stresemo moko in na sredini naredimo rahlo jamico. V drugi posodici raztopimo kvas, kateremu smo dodali 2 žlici mlačnega mleka in sladkor. Kvasni nastevak prelijemo k moki in počakamo, da kvas vzhaja. Posebej razžvrkljamo rumenjaka, toplo mleko, stoplejno maslo in sol. Jajčno zmes prilijemo k moki. Vse skupaj gnetemo toliko časa, da se testo loči od posode. Nato ga pokrijemo in pustimo vzhajati. Ko naraste na dvojno velikost, testo razdelimo na dva dela. Vsak del posebej razvaljamo za prst debelo. Na rahlem ognju stopimo ocvirke. Vsak del posebej namažemo z mlačnimi ocvirki, ga zvijemo in položimo v namaščen pekač. Vsak del na nekaj mestih našpikamo z zoborebcem. Pustimo da še nekaj časa vzhajata, nato obe ocvirkovci premažemo z jajcem in pečemo približno 1 uro na 200° C.

# Ekološki pridelki in izdelki



[www.eko-podezelje.si](http://www.eko-podezelje.si)

## Štula

### Sestavine:

#### Testo:

- 75 dag bele moke
- 3 dl mleka
- 10 dag masti ali masla
- 2 rumenjaka
- 4 dag kvasa
- 1 žlica sladkorja
- 1 žlica soli

#### Nadev:

- 50 dag suhega mesa (šink ali krača)
- 30 dag kaše
- 2 jajci
- čebula
- česen
- sol
- poper
- maščoba



### Priprava:

Kvas, malo sladkorja in malo toplega mleka zmešamo in pustimo, da vzhaja. V posodo strešemo moko, ki jo posolimo in kvasni nastavek ter pustim, da kvas vzhaja. Med tem v drugi posodi razžvrkljamo rumenjaka, dodamo sladkor in stopljeno maslo. Dobljeno jajčno zmes dodamo moki in kvasnemu nastavku. Vse sestavine zamesimo v gladko testo. Pol ure ga pustimo na toplem, da vzhaja, pokritega s prtičkom. Med tem časom pripravimo nadev. Meso kuhamo pol ure v vodi in ga nato ohladimo. Juhi, v kateri se je kuhalo suho meso, dodamo kašo in to kuhamo toliko časa, da je kaša primerno kuhana. Meso narežemo na male koščke in ga dodamo k kuhani kaši, premešamo in dodamo še ostale sestavine. Vse skupaj dobro premešamo. Nato testo razvaljamo in na sredino testa namažemo nadev 2 do 3 cm na debelo. S testom ovijemo nadev. Štulo položimo v namaščen pekač jo na nekaj mestih prebodemo z zobotrebce in jo pustimo še 15 min, da vzhaja. Pečemo jo v pečici 1 uro na 180° Celzija.

# Ekoškolski pridelki in izdelki



[www.eko-podezelje.si](http://www.eko-podezelje.si)

## Gibanica s posipom

### Sestavine:

#### Za posip:

- 12 dag ostre moke
- 12 dag zdroba
- 10 dag sladkorja
- 1 pecilni prašek
- 3 vanili sladkorji

#### Makov nadev:

- 15 dag mletega maka

#### Jabolčni nadev:

- 4 jabolka
- cimet

#### Skutin nadev:

- 0,5 kg skute

#### Preliv:

- 2 lončka sladke smetane
- 1 lonček kisle smetane
- 3 jajca
- 2 dcl mleka
- 1 žlica ruma
- sol

#### Orehov nadev:

- 15 dag mletih orehov
- malo cimeta



### Priprava:

V posodi zmešamo moko, pecilni prašek, sladkor, vanili sladkorje in zdrob, da dobimo posip. Dobljen posip enakomerno porazdelimo na pet enakih delov. Pekač namažemo z margarino ali maslom. Prvi del posipa enakomerno razporedimo po pekaču. Na posip potresemo skutni nadev, nato dodamo drugi del posipa, sledi nadev z mletim makom, čezenj potresemo naslednji del posipa. Nadaljujememo z jabolčnim nadevom, nanj pa potresemo še predzadnji posip. Zadnji je orehov nadev, ki ga na koncu potresemo z zadnjim delom posipa. Zaključimo s prelivom, ki ga polijemo po vrhu gibanice. Pečemo v pečici 1 uro na 180° C.

# Ekološki pridelki in izdelki



[www.eko-podezelje.si](http://www.eko-podezelje.si)

## Štruklji z ocvirki

### Sestavine:

#### Testo:

- 70 dag ajdove moke
- 15 dag bele moke
- 10 dag drobtin
- 10 dcl slanega kropa

#### Nadev:

- 40 dag ocvirkov



### Priprava:

Vodo zavremo, solimo in prelijemo preko ajdove moke v posodi. Malo pustimo, da se ohladi. Ohlajeno zvrnemo na desko in z belo moko zamesimo testo. Dobljeno testo razvaljamo ga namažemo z stopljenimi in mlačnimi ocvirki, dodamo drobtine in ga zavijemo, da dobimo obliko klobase. Klobaso zavijemo v kuhinjsko krpo. Testo zavuto v kuhinjsko krpo damo v slan krop in kuhamo pol ure. Nato ga vzamemo iz vode, odstranimo servet in razrežemo na približno 2 cm rezine. Štruklji z ocvirki se odlično podajo k kislemu zelju.

## Kje do EKO izdelkov?

- Ekološka tržnica Maribor | Glavni trg, Maribor | pet.: 9.00 - 12.00
- Ekološka tržnica Europark Maribor | sre.: 14.00 - 19.00
- Partnersko kmetovanje | dvorišče KGZS-Zavod Maribor | Vinarska 14 | čet.: 16.00 - 17.00
- Trgovina Zelena točka Murska Sobota (BTC) | pon.- sob. 8.00 - 20.00
- Trgovina Zelena točka Ljubljana (Citypark) | pon. - pet. 9.00 - 21.00 | sob. 8.00 - 21.00