



Velikonočni EKO recepti

Pričarajte si med prazniki okusne
velikonočne dobrote iz ekoloških sestavin!



Ekološki pridelki in izdelki



www.eko-podezelje.si

Ekološke kmetije so za vas pripravile nekaj okusnih idej iz ekoloških živil za velikonočne jedi.

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 velikonočne dobrote najdete pri naših ekoloških kmetijah. Dober tek! EKO podeželje z.o.o.

Velikonočna šunka v vinski omaki

Sestavine za 4 osebe:

- 600 g prekajene šunke
- 1 čebulo
- 5 brinovih jagod
- 1 žlica kisa
- 50 ml olja
- 50 g moke
- 1 majhen por
- 300 ml jušne osnove
- 100 ml belega vina
- 100 ml smetane
- sol
- pest sesekljanih zelišč (peteršilj, timijan itd.)



Priprava:

Olupimo čebulo, jo sesekljamo in stresemo v ponev. Dodamo brinove jagode, kis in 5 žlic vode. Zavremo in pustimo lahko vreti nekaj minut. V drugi posodi pripravimo prežganje iz olja in moke, nato dodamo hladno jušno osnovo in jo stepemo. Omako razredčimo z belim vinom in jo zavremo. Dodamo čebulo in brinove jagode. Vse skupaj pustimo 10 minut, da vre na rahlem ognju. Omako precedimo in jo zlijemo nazaj v ponev. Posolimo, dodamo smetano ter jo segrejemo. Šunko narežemo na rezine in jih na obeh straneh popečemo. Rezine šunke položimo v pekač, dodamo omako in pečemo približno 10 minut v pečici, segreti na 190°. Na koncu lahko po želji šunko potresemo s sesekljanim porom in zelišči ter postrežemo.



Hrenov duet

Sestavine:

- 150 g svežega hrena
- 250 g jabolk
- 1 ščepec sladkorja
- 1 ščepec soli
- 3 žlice olja
- 3 žličke kisa

Priprava:

Tri žličke kisa zmešamo s tremi žlicami vode. Hren olupimo, drobno naribamo in takoj zmešamo z razredčenim kisom. Nato pripravimo jabolka, ki jih olupimo in jim odstranimo peščiča. Jabolka na drobno naribamo in jih zmešam z hrenom, dodamo še ščepec sladkorja in ščepec soli, tri žlice olja in vse dobro premešamo. Hrenov duet je pripravljen za serviranje.



Jajčni namaz s hrenom

Sestavine:

- 6 jajc
- 50 g slanine
- 1 mala čebula
- 1/2 jedilne žlice svežega hrena
- 150 g skute
- 1/2 čajne žličke kumine
- sol
- poper

Priprava:

Jajca skuhamo na trdo, jih ohladimo in jih z nožem sesekljam na drobno. Slanino in čebulo narežemo na male kocke in jih v ponvi popečemo. Kumino zdrobimo v možnarju. Slanino zmešamo s skuto, kumino in sveže naribanim hrenom, začinimo s soljo in poprom.



Ekološki pridelki in izdelki



www.eko-podezelje.si

Pince

Sestavine:

- 500 g moke (ostre ali fine)
- 8 jajc
- 100 dag sladkorja
- 100 dag masla
- 4 dcl mleka
- 1 žlica kisle smetane
- 40 dag kvasa
- limonina in pomarančna lupinica
- sok limone in pomaranče
- 1 žlica ruma in vaniljev sladkor



Priprava:

V posodico nadrobimo kvas, ga prelijemo z 0,5 dcl mlačnega mleka dodamo malo moke in majhno žličko sladkorja ter pustimo, da vzhaja. Presejemo moko in vanjo zamešamo vzhajaj kvasec. Sedem rumenjakov in sladkor penasto vmešamo, dodamo limonino in pomarančno lupinico, rum, sok limone in pomaranče, kisló smetano in zmeščano maslo. Prilijemo preostalo mleko in zmešamo. Dobljeno maso dodamo moki s kvascem. Gnetemo toliko časa, da nastane gladko testo, ki ga pustimo vzhajati eno uro. Testo razdelimo na štiri kose, ki jih pustite vzhajati še dodatne pol ure. Potem oblikujemo kroglice in vsako na vrhu zarežemo z nožem, da dobimo križ iz treh krakov. Premažite jih z jajčnim beljakom in posujemo s kristalnim sladkorjem. Pečemo jih 35 minut na 180 °C.

Kje do EKO izdelkov?

- 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
- 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
- BIO TRGOVINA na Izletniško ekološki kmetiji Uranjek »Pri Baronu« | Planica 6 | 2313 Fram | sob-ned: 10.00 17.00. Čez teden po dogovoru. Prazniki zaprto.