

ZELJADA V ZAJČJI DOBRAVI

PO ZELJU DIŠI

DOPOLNJENA IZDAJA
ZELJNATIH RECEPTOV

TURISTIČNO DRUŠTVO
ZAJČJA DOBRAVA

Kuharski zeljni recepti

JEDI IZ PRESNEGA ZELJA;

ZELJE Z MESOM

1 glavica zelja, 600 g mesa, 8 žlic olja, 2 paradižnika, čebula, mleta paprika, pol kozarca kisa ali vina, sol poper.

Meso narežemo na koščke in ga popražimo na maščobi. Dodamo nasekljano čebulo, mleto papriko in prelijemo z vrelo vodo. Pokrijemo in na majhnem ognju dušimo. Ko je meso na pol mehko, primešamo na rezance narezano zelje in dušimo do mehkega. Tik pred koncem dodamo še na kocke narezan zrel paradižnik ali malo paradižnikove mezge in vino ali kis. Tekočina se mora vsa pokuhati. Popramo. Kuhamo uro in pol.

DUŠENO ZELJE

800 g težka zeljna glava, 6 žlic olja, 1 žlica moko, 150 g paradižnika ali žlica paradižnikove mezge, peteršilj, mleta paprika.

Na rezance narezano zelje pražimo na olju in mešamo. Ko se zmehča, dodamo najprej moko, nato papriko in narezan paradižnik ali paradižnikovo mezgo. Posodo pokrijemo in dušimo še 40 minut. Zelje lahko dušimo tudi v pečici. Preden ponudimo, potresemo s sesekljanim peteršiljem. Kuhamo eno uro.

DUŠENO ZELJE S KLOBASAMI

Zeljna glava, 4 klobase, 150 g suhe slanine, 1 jabolko, 2 stroka česna, 5 brinovih jagod, lovorov list, dl kisa, 3 žlice olja, sol, poper.

Zelje narežemo na rezance in stresemo v kozico. Solimo in pristavimo brez vode; kuhamo 10 minut. Ko tekočina, ki jo oddaja zelje, izpari, prilijemo olje, kis, dodamo cel česen, narezano jabolko in vse druge surovine. Dušimo 15 minut in po potrebi mešamo ter dolivamo vodo.

Posebej skuhamo klobase in slanino, narežemo ter postrežemo z dušenim zeljem. Kuhamo 40 minut.

ZELJNE KRPICE

300 g moke, 3 jajca, 500 g zelja, 60 g maščobe, sol, poper.

Iz moke in jajc pripravimo testo za rezance, razvaljamo in narežemo na krpice, ki jih skuhamo v slanem kropu.

Posebej na maščobi prepražimo drobno narezano zelje, da svetlo zarumeni, primešamo krpice in po okusu solimo ter popramo. Kuhamo eno uro.

FRANCOSKO DUŠENO ZELJE

Kg težka zeljna glava, 100 g suhe slanine, 2 korenčka, čebula, 1 nageljnova žbica, timijan, lovorov list, juha iz kocke, sol.

Zelju odstranimo slabe liste, ga narežemo na 4 dele in 10 minut barimo v osoljenem kropu. Odcejeno zelje razdelimo na liste. V kozico položimo rezine slanine, na koščke narezano korenje, na pol prerezano čebulo, v katero zabodemo nageljnovu žbico, vejico timijana in lovorov list. Čez naložimo obarjene zeljne liste in prekrijemo s preostalimi rezinami slanine. Zalijemo z juho, pokrijemo in nad šibkim ognjem dušimo uro in pol.

Kuhanemu zelju odstranimo čebulo, timijan in lovor.

ZELJNI ZREZKI S KOSMIČI

150 g ovsenih kosmičev, 300 g zelja, 100 govedine, 3 jajca, čebula, peteršilj, česen, majaron, muškadni orešek, sol, poper, maščoba za peko.

Meso in kuhano ohlajeno zelje zmeljemo. Primešamo surove ovsene kosmiče in vse preostale navedene dodatke. Oblikujemo zrezke in jih spečemo na vroči maščobi. Kuhamo 40 minut.

ZELJNI ZREZKI Z RIŽEM

700 g zelja, 60 g riža, 100 g moke, liter in pol mleka, 6 žlic olja, 1 jajce, drobtine, peteršilj, sol, poper.

Zelje drobno narežemo in podušimo na malo olja in vode. Ko se zmehča, odstavimo in odcedimo vodo. Primešamo kuhan riž, jajce, peteršilj, sol, poper in bešamelno omako. / Na maslu spenimo moko, prilivamo mleko ter mešamo, da se ne naredijo grudice. Solimo, popramo in še 3 minute mešamo nad šibkim ognjem/. Temeljito razmešamo in, če je masa redka, dodamo še drobtine.

Oblikujemo zrezke in jih na vroči maščobi ocvremo.

ZELJNA ENOLONČNICA S SLANINO

Glava zelja, 3 čebule, 150 g mesnate suhe slanine v rezinah, 500 g govejih zareznic ali govejega vratu, sesekljan svež timijan, lovorov list, sol, poper.

Zelju odstranimo uvele liste, ga narežemo na osmine, izrežemo otrdeli del štora, liste operemo in jih narežemo na rezance.

Čebulo olupimo in narežemo na rezine. Na dno globoke kozice položimo rezine slanine, po vrhu čebulo. Pokrijemo in sestavine dušimo 10 minut. Meso narežemo na koščke, jih stresemo v kozico, nato pa dodamo zelje, lovorov list in timijan. Solimo, popramo, zalijemo s 125 ml vode in v pokriti posodi vse skupaj dušimo uro in pol.

ZELJNA ENOLONČNICA Z GOVEDINO

500 g govedine, 1 glava zelja, 500 g krompirja, 250 g korenja, 40 g masla, 2 čebuli, žlička kumine, sol, poper in šopek dišavnic.

Meso narežemo na koščke. Zelje operemo, nalistamo, liste pa narežemo na rezance. Korenje ostrgamo, krompir olupimo, oboje pa narežemo na enako debele palčice. V globoki kozici razpustimo maslo in na njem na hitro opečemo meso.

Čebulo olupimo, narežemo na tanke rezine, jo stresemo k mesu in na hitro rjavo prepražimo. Govedino solimo, popramo, dodamo kumino, zalijemo s 500 ml vode, v posodo položimo še dišavnice in vse skupaj kuhamo na šibkem ognju 45 minut. Nato v juho stresemo zelenjavo in kuhamo še 20 minut. Na koncu jed solimo in popramo.

ZELJNA JUHA

Zeljna glava, 5 krompirjev, 8 dag slanine, pol žlice moko, čebula, zelen peteršilj, kumina, sol poper.

Zeljne liste operi, zreži na prst široke rezance in jih skuhaj v vreli slani vodi.

Kuhane krompirje pretlači in zmešaj s krompirjevo vodo. Na zrezani slanini sprži narezano čebulo, dodaj moko in krompir ter odcejeno zelje. Soli, popraj, dodaj kumino in kuhaj 10 minut. Ko je jed kuhana, dodaj peteršilj.

ZELJNA JUHA S FIŽOLOM

100 g belega fižola, 500 g mesnate slanine, glava zelja, 3 čebule 4 stroki česna, 2 korenja, 5 vejic peteršilja, 2 pora, 2 vejici svežega timijana, majaron, zelena, 3 lovorovi listi. 500 g česnovе klobase, sol, poper.

V jušni lonec nalijemo liter vode, vanjo položimo slanino, zavremo in kuhamo 1 uro. Zelju odstranimo poškodovane liste in ga razrežemo na tanke rezance.

Čebulo olupimo in narežemo na rezine, česen pa olupimo in stremo. Korenček ostrgamo. Por očistimo in narežemo na kolesca. V juho damo kuhan fižol, nato pa v lonec stresemo še zelje. Zavremo in kuhamo 20 minut. Previdno dodamo zelišča. Krompir olupimo in narežemo na kocke. Klobase prebodemo z vilicami in jih s krompirjem vred damo v lonec. Juho spet zavremo in kuhamo 20 minut. Slanino in klobase vzamemo iz lonca, jih razrežemo, nato pa spet stresemo v juho in jo po okusu še solimo in popramo.

PRISILJENO ZELJE

2 kg zelja, sol, kis, kumina, 2 žlici maščobe, 2 žlici sesekljane čebule, žlica sladkorja, žlica moke.

Očiščeno in oprano zelje zreži na rezance, pridaj kumino, kis in premešaj. Na vročo maščobo daj ob stran žlico sladkorja, ko zarumeni, dodaj čebulo in moko. Prežganje pridno mešaj in ko čebula zarumeni, dodaj zelje. Dobro premešaj in kuhaj 1 uro.

ZELJNA JUHA S PARADIŽNIKOM

125 g mlete govedine, 125 g mlete svinjine, 1 kg zelja, 750 g krompirja, 500 g paradižnika, 60 g masla, rezina starega kruha, čebula, žlica gorčice, 1 jajce, sol, poper.

Zelje operemo in narežemo na rezance. Krompir olupimo in narežemo na kocke. Paradižnik olupimo in narežemo na kockice. V ponvi razpustimo maslo, nanj stresemo zelje in krompir in dobro premešamo. Zalijemo z litrom vode, solimo, popramo, zavremo in pokrito kuhamo 40 minut. Star kruh namočimo v hladni vodi, da se zmehča, nato pa ga ožmemo. Zmleto meso zmešamo s čebulo, jajcem, kruhom in gorčico, posolimo, popopramo, zmes dobro pregnetemo in iz nje oblikujemo 20 cmočkov. Cmočke položimo v juho, vanjo stresemo še paradižnik in kuhamo še 20 minut. Kuhano juho po okusu še dodatno solimo in popopramo.

ZELJNI ZVITKI

1 zeljna glava, rezina starega kruha, čebula, 1 jajce, 200 g zmlate govedine 200 g zmlate svinjine, 75 g masla, 2 žlici koruzne moke, sol, poper.

Zelje očistimo in potopimo v slan krop, jih odcedimo in nalistamo. Porežemo trde žile. Star kruh namočimo v hladni vodi in dobro ožmemo, čebulo olupimo in narežemo na kocke. Oboje zmešamo z mletim mesom in za vezivo primešamo razžvrkljano jajce. Posolimo in popopramo. Dva do tri velike zeljne liste položimo drugega vrh drugega, nanj naložimo malo nadeva, liste zvijemo, zvitke lahko očvrstimo z zobotrebcom.

V kozici raztopimo maslo in na njem rjavo opečemo zvitke z vseh strani.

Zalijemo jih s 500 ml vrele vode in dušimo 50 minut. Kuhanim zvitkom odstranimo zobotrebce in primešamo koruzno moko, ki smo jo zmešali z tremi žlicami hladne vode.

ZELJNE POLPETE

50 dag zeljnih listov, 6 dag masti, 2 žlici sesekljanе čebule, 12 dag drobtin, 2 stroka sesekljanega česna, 2 jajci, kumina, sol, poper, sesekljan peteršilj, moka, drobtine, maščoba za pečenje.

Zeljnim listom porežemo rebra, jih zrežemo na široke rezance in kuhamo do mehkega v osoljenem kropu. Odcejeno zelje zmeljemo v mešalniku.

Na masti sprajžimo čebulo, dodamo drobtine, česen, še malo popražimo in odstavimo. Ko se malo ohladi, dodamo zelje, jajci, kumino, sol, poper ter vse dobro premešamo. Na moki oblikujemo hlebčke, jih povaljamo v drobtinah in na vroči maščobi spečemo.

ZELJNA ZLOŽENKA

Kg in pol zelja, 3 čebule, 60 g masti 250 g pikantne klobase, 500 g krompirja, 500 jabolk, 80 g drobtin, sol poper.

Zelje očistimo, operemo in ga na grobo narežemo. V kozici raztopimo 20 g masti in na njej prepražimo 2 narezani čebuli, nato v kozico stresemo zelje in ga zalijemo z 3 dl vode, posolimo, popoprano in pokrito dušimo eno uro.

Klobaso narežemo na kolesca. Krompir olupimo, operemo in narežemo na rezine. Stresemo ga v slan krop in ga kuhamo 10 minut, nato ga odcedimo.

Jabolka olupimo, narežemo na četrtine, jim očistimo peščice in jih narežemo na večje kose. V pomaščeno posodo v plasteh naložimo četrtino zelja, nato kolesca klobase, zelje, krompir, zelje, jabolka, zadnja plast naj bo spet zelje.

Zadnjo čebulo drobno razrežemo in jo v kozici prepražimo, potresemo z drobtinami in vse skupaj potresemo po zelju.

Posodo postavimo v pečico, ki smo jo segreti do 200 stopinj C in pečemo 40 minut.

DUŠENO ZELJE S PAPRIKO

Kilogram in pol zelja, 6 paprik, sol, poper, 30 dag prekajene slanine, čebula, žlička kumine, 1 dl kisa.

Očiščeno zelje in očiščeno papriko zrežemo na rezance in vsako zase solimo. Ocvri na kocke zrezano slanino in nalistano čebulo. Odcedi mast, ocvirke s čebulo hrani na toplem.

V mast stresi papriko in ko je na pol mehka, pridaj ožeto zelje. Premešaj in duši pokrito eno uro. Potresi s prihranjenimi ocvirki in postreži.

MUSAKA Z ZELJEM

Kg in pol zeljne glave, 10 dag masti, sol, poper, čebula, pol kg mesa, 2 jajci, 3 dl. mleka.

Na rezance zrezano očiščeno zelje posoli in stresi na 6 dag vroče masti ter pokrito duši. Na ostali masti rahlo zarumeni na liste zrezano čebulo in dodaj na kosce zrezano meso. Naglo opeci in prilij nekaj žlic juhe. Duši pokrito. Ko je oboje mehko, vsako nekoliko popopraj. V namazan pekač zloži vrsto zelja, vrsto mesa. Na vrhu naj bo zelje. Potisni v vročo pečico, da se malo zapeče, nato polij z mlekom, v katerem si razžvrkljala jajci in zapeci v pečici še 20 minut.

KITAJSKO ZELJE Z ARAŠIDI

3 jušne žlice masla, 2 skodelici (500 ml) narezanega kitajskega zelja, 1 sesekljan strok česna, 2 jušni žlici sesekljane čebule, 60 ml arašidov, 2 ml sezamovega olja, sol in poper.

V ogrevani posodi z debelim dnom stopimo maslo. Pražimo in mešamo zelje, česen, čebulo ter arašide približno 4 minute.

Dodamo sezamovo olje. Začinimo s soljo in poprom, dobro premešamo.

Kuhamo še 3 minute. Postrežemo. Za 4 osebe.

KROMPIRJEV PEČENJAK Z ZELJEM

6 velikih kuhanih olupljenih krompirjev, 4 žličke masla ali margarine, 160 ml posnetega mleka 625 blanširanega narezanega zelja 2 žlički sesekljanega svežega peteršilja, sol, poper, 1 jušna žlica olja, 1 skodelica (250 ml) drobno sesekljanе čebule, 1 skodelica (250 ml) nastrganega zrelega sira cheddar. Pečico segrejemo na 175 stopinj C. V mešalniku ali v skledi pretlačimo krompir, vmešamo maslo in mleko, dokler ni mešanica enakomerna. Dodamo zelje, peteršilj, sol in poper.

V ponvi segrejemo olje. Čebulo pražimo, da se zmehča, a ne porjavi. Dodamo krompirjevo mešanico.

V namaščeno 2,5 litrsko posodo za pečenje damo plast zelenjavnega pireja. Pokrijemo s polovico sira. Razporedimo še drugo plast pireja, ki ga pokrijemo s preostalim sirom.

V pečici pečemo 40 minut ali dokler sir ne dobi lepe zlato rjave barve.

Postrežemo. Za 4 osebe.

ZELENO ZELJE Z GORČICO

3 jušne žlice (45 ml) masla, 2 skodelici (500 ml) narezanega zelja, 1 strok česna, četrt skodelice (60ml) sesekljanе čebule 1 žlička posušene gorčice, 1 skodelica piščančje juhe, 2 žlički sojine omake, sol, poper.

V ognjevorni posodi stopimo maslo. Pražimo zelje, česen in čebulo približno 4 minute, neprestano mešamo.

Dodamo preostale sestavine, dobro premešamo. Pokrijemo. Kuhamo, dokler se zelje ne zmehča. Postrežemo. Za 4 osebe.

ZELJNA KREMNA JUHA

1 majhna glava zelja, 1 srednje velika čebula, 375 ml mrzle vode, 2 ml ali četrt žličke sladkorja, 3 jušne žlice masla, četrt skodelice moko, 2 skodelici in pol mleka, sol in poper.

Zelje in čebulo sesekljamo.

Vodo, zelenjavo, sladkor in sol zavremo v kozici. Kuhamo 30 minut, da tekočina povre. Umaknemo z ognja.

V drugi posodi stopimo maslo. Dodamo moko. Na majhnem ognju dolivamo mleko in neprestano mešamo. Kuhamo, dokler se zmes rahlo ne zgosti.

Začinimo.

K zelju dodamo mlečno juho. Nežno mešamo. Postrežemo vroče. Za 6 oseb.

ZABELJENO ZELJE

1 kg zelja, slan krop, 5 dag masla, 3 dag drobtin, 1 dl kisle smetane, muškator orešek

Zeljno glavo razrežemo na 4 dele, ki jih skuhamo v slanem kropu. Nato zelje odcedimo in ga zabelimo z maslom in drobtinicami, prepraženimi na maslu, polijemo z razžvrkljano kisló smetano in odišavimo z muškatorim oreščkom.

ZELJE S SLANINO

1kg zelja. 8 dag suhe slanine. 4 žlice vinskega kisa, sol. 2 dag sladkorja, 5 dag čebule, 2 kislí jabolki, kumina, 2 krompirja, 2 žlici pečenkinega soka, po želji malo jabolčnika

Zeljno glavo očistimo, razdelimo na liste in naglo operemo v mrzli vodi. Osušimo in zrežemo na tanke rezance. V kozici razpustimo slanino, segrejemo sladkor, da dela mehurčke, dodamo najprej seseklano čebulo, zelje ter kis, sol, kumino, jabolčne rezine, nastrgan surov krompir in nekoliko zelenjavne juhe ali vode. Zelje mešamo dokler se ne sesede in pokrito dušimo. Okus izboljšamo s sokom od pečenke in z jabolčnikom. Jed ne sme biti tekoča.

BELO VINSKO ZELJE

1 kg zelja, 5 dag olja, 3 dag čebule, sol, vrela voda ali juha, 2 dag moke, pol dl belega vina.

Belo zelje zrežemo na tanke rezine. Na olju prepražimo seseklano čebulo, dodamo na rezance zrezano zelje, ki ga posolimo in dušimo, da se zmehča. Ko je zelje mehko, ga potresemo z moko, prepražimo in zalijemo z vodo ali juho. Dodamo vino in prevremo. Zelje po okusu lahko še okisamo s kisom.

POLJNJENO ZELJE

1 velika zeljna glava:

Nadev: 40 dag zmletega mesa, 3 jajca, 3-4 krompirji, 5 dag margarine ali masla, sol, poper, zelen peteršilj, čebula, 5 dag masti.

Očiščeno in oplaknjeno glavo zelja prerežemo z ostrim nožem čez pol. Iz vsake polovice izdolbemo liste tako, da nam ostane za 2 cm debel rob. Polovici napolnimo z nadevom, ju stisnemo skupaj in zavežemo. Zelje dušimo na maščobi in v lastnem soku.

Nadev: Zmleto meso zmešamo s kuhanim pretlačenim krompirjem, margarino ali maslom, jajci, soljo, poprom, sesekljanim zelenim peteršiljem in čebulo. Količino nadeva je težko natančno določiti, saj so glave zelja različne. Izdolbeno zelje porabimo za juho ali kako drugače.

RUSKI BORŠČ

5 dag maščobe, 20 dag korenja, peteršiljeve korenine in zelene, 10 dag krompirja, drobna čebula, 20 dag svežega zelja, 15 dag rdeče pese, žlica paradižnikove mezge, žlička moke, 6 dag šunke, sol, poper, kis ali vino in nekaj žlic kisle smetane.

Maščobo ogrejemo, na njej popražimo na kolobarje narezano čebulo, korenje, peteršilj in zeleno, takoj solimo in še preden začne rumeneti, potresemo z žličko moke, zalijemo z juho, dodamo narezano zelje, peso in paradižnik, na kocke ali na ploščice narezan krompir in pustimo počasi vreti. Ko je boršč kuhan, ga okisamo, mu dodamo na rezance narezano šunko, prilijemo juho, v kateri se je kuhalo meso ali šunka, popravimo s smetano in obarvamo s sokom rdeče pese.

ZELJNA PASTETA – KULEBJAKA

1 kg zelja, žlička soli, 3 čebule, 3 žlice masla, testo za pastete iz 600 g moke, 3 trdo kuhana jajca, 3 žlice sesekljanega kopra, 3 žlice sesekljanega peteršilja, žličko soli, ščepec sladkorja in popra.

Za premaz dva rumenjaka, za pekač surovo maslo.

Krhko testo za pastete;

Sestavine: 600 g moke, 300 g surovega masla, 1 žlička soli 10 žlic vode, jajce.

Način priprave testa: Na desko presejemo moko, vanjo vtisnemo jamico, v jamico narežemo ohlajeno surovo maslo in solimo, dodamo vodo in jajce in dobro pregnetemo.

Testo oblikujemo v kepo in ovijemo v folijo ter postavimo v hladilnik za 60 minut.

Zelje narežemo na rezance, 3 litre soljene vode zavremo, dodamo zelje in ga kuhamo 5 minut, ga odcedimo. Čebulo sesekljamo. Razpustimo surovo maslo in svetlo rumeno prepražimo čebulo. Dodamo zelje, prilijemo četrta litra vode in pokrito dušimo v pečici 40 minut.

Pripravimo pastetno testo, ga zvaljamo v dva tanka kosa in enega položimo na namaščen pekač. Ko je zelje mehko, počakamo, tekočina izpari, zelje pa nato še odcedimo in ohladimo. Jajca narežemo, jih z zelišči in začimbami primešamo zelju, maso naložimo na testo, ki ga pokrijemo z drugo polovico testa. V sredini izrežemo luknjo. Pasteto okrasimo z ostanki testa in premažemo z rumenjacom. Pečemo 40 minut pri 180 stopinj C.

ZELJNI LONEC Z JAGNETINO

750 g zelja, 200 g krompirja, 750 g jagnjetine brez kosti, 75 g surovega masla, žlica moke, 2 žlički soli, 5 zrn popra, lovorov list, četrt litra mesne juhe, žlica sesekljanega peteršilja.

Zelje operemo, mu izrežemo štor in ga narežemo na večje kose. Krompir olupimo, operemo in ga zrežemo na rezine. Meso operemo, obrišemo in zrežemo na kake 4 cm velike kose. V velikem loncu razgrejemo surovo maslo, stresemo vanj meso, ga posujemo z moko in ga med mešanjem opečemo, nato pa ga poberemo iz lonca. Na preostali maščobi popečemo zelje in ga prav tako poberemo v skledo. Lonca ne operemo, ampak vanj menjaje nalagamo meso, zelje in krompirjeve rezine. Vsako plast posolimo. Zaključimo s plastjo zelja. Dodamo začimbe in mesno juho, ter pokrito kuhamo cca 2 uri. Odstranimo poper in lovorov list, potresemo s peteršiljem in jed postavimo na mizo.

ZELJE PO BREMENSKO

1 do 2 kg zelja, slan krop, 2 srednje veliki čebuli, 100 g svinjske masti, 2 žlici ovsenih kosmičev, 700 g prekajenih svinjskih rebrc, 250 g mesnate slanine, 4 prekajene kašnate klobase, muškati orešek, poper, sol in sladkor.

Zelje operemo, stresemo v slan krop in kuhamo 2 minuti, nato ga odcedimo in grobo narežemo. Čebulo narežemo in prepražimo na svinjski mati, da postekleni, dodamo zelje in primešamo 2 žlici ovsenih kosmičev. Reberca operemo, izluščimo kosti in jih dodamo k zelju, začinimo in kuhamo 30 minut. Zatem položimo k zelju še prekajene kašnate klobase in kuhamo še 20 minut. Dodamo muškati orešek, poper, sol in sladkor.

Kuhano meso in slanino narežemo na rezine ter ponudimo skupaj s klobasami in zeljem na velikem pladnju.

JEDI IZ KISEGA ZELJA

JOTA

200g fižola, 200 g krompirja, 200 g kislega zelja, 60 g prekajene slanine, čebula, 20 g moke sol, česen, lovorov list, paradižnik, 300 g svinjine.

Fižol, na kocke narezan krompir in kislo zelje skuhamo vsakega posebej.

Slanino zrežemo na kocke, jo razgrejemo in na njej zarumenimo seseklano čebulo, dodamo na kose narezano svinjino, moko, nekoliko prepražimo in zalijemo, da se gladko razkuha. Prilijemo fižol, zelje, krompir, vse z vodo vred, zato kuhamo v malo vode. Odišavimo s strtim česnom in lovorovim listom, po okusu dodamo paradižnik ter solimo. Kuhamo uro in pol.

ZELJNA JUHA

Liter zeljnice, 200g kislega zelja, klobasa ali 200 g prekajenega mesa, 100 g čebule, rdeča paprika, 10 g moke, 20 g masti ali olja.

Kislo zelje drobno narežemo in kuhamo v zeljnici z mesom ali klobaso. Če je zelje prekislo, ga pred uporabo operemo.

Na maščobi svetlo zarumenimo moko, dodamo zelo drobno seseklano čebulo, ko še ta zarumeni, dodamo rdečo papriko in vse skupaj stresemo v kuhano zelje. Juha naj vre še 0 minut. Meso ali klobaso narežemo na majhne koščke in stresemo v juho. Kuhamo 30 minut.

SEGEDINSKI GOLAŽ

600 g kislega zelja, 400 g svinjine, 60 g maščobe, 50 g čebule, žlica rdeče paprike, česen, paradižnikova mezga.

Kislo zelje kuhamo z malo vode, da se nekoliko zmehča. Na maščobi posebej sprajžimo na tanke lističe narezano čebulo. Ko zarumeni, dodamo na koščke narezano meso in rdečo papriko, strt česen ter paradižnikovo mezgo.

Meso dušimo, ko je mehko, dodamo kuhano kislo zelje in nekoliko prevremo. Kuhamo 60 minut.

PRAŽENO KISLO ZELJE

600 kislega zelja, 50 g masti, poper, paprika.

Kislo zelje damo na mast in nad zmernim ognjem pražimo, da se malo zmehča.

Potresemo s poprom in papriko, premešamo ter ponudimo k zrezkom.

Kuhamo 15 minut.

KISLO ZELJE S KROMPIRJEM

400 g kislega zelja, 500 g krompirja, 2 žlici ocvirkov, žlica olja.

Surovo kislo zelje operemo in zabelimo z oljem. Krompir olupimo, narežemo na koščke in skuhamo. Kuhanega odcedimo, zabelimo z ocvirki, nekoliko zmečkamo in zmešamo s surovim zeljem.

SARMA Z MESOM

8 listov kislega zelja, 400 g mletega mesa, 80 g riža, 1 žlica sesekljanega čebule, sol, poper, česen, 1 jajce, 80 g prekajene slanine 400 g kislega zelja.

Zeljne liste ločimo od glave, jim odrežemo žilo, ter liste napolnimo z nadevom in zvijemo.

Posebej pripravimo kislo zelje, naložimo nanj sarme, vmes položimo rezine prekajene slanine in vse skupaj dušimo. Po potrebi prilivamo vodo.

Nadev: Na olju popražimo čebulo in mleto meso. Riž napol skuhamo.

Popraženemu mesu dodamo riž, solimo, popramo in primešamo strt česen.

Kuhamo 1 uro in 40 minut.

SARMA Z RIŽEM

600 g kislega zelja v listih, 2 čebuli 120 g riža, 200 zrelega paradižnika, 6 žlic olja, sol, poper, mleta paprika.

Zeljnim listom odrežemo žile. Na olju pražimo drobno sesekljano čebulo, dodamo še riž in mešamo, dokler ne postekleni. Začinimo, primešamo polovico nasekljanega paradižnika in dušimo, dokler riž ne nabrekne. Z riževim nadevom nadevamo zeljne liste in zvijemo sarme.

Na dno pomaščenega pekača damo zeljne liste in nanj naložimo sarme. Sarme prekrijemo z zeljnimi listi.

Sarme kuhamo eno uro in ko so skoraj kuhane, dodamo nasekljane paradižnike in kuhamo še 10 minut.

SARMA V PARADIŽNIKOVI OMAKI

1 glavica kislega zelja, 600 g mletega mesa, 6 žlic olja, čebula, 40 g riža, žlica moka, jajce, paradižnikova mezga, peteršilj, sol, poper, mleta paprika.

Nadev: Na olju popražimo sesekljano čebulo. Vsujemo riž, popražimo, solimo, posipamo s papriko in prilijemo trikratno količino vroče vode. Ko riž naraste, dodamo mleto meso, premešamo, popramo in potresemo s sesekljanim peteršiljem.

Na vsak zeljni list položimo po 1 žlico nadeva in ga zvijemo. Sarme zložimo v kozico, zalijemo z malo vode, v kateri smo razmešali paradižnikovo mezgo in približno eno uro dušimo.

Ko je jed gotova, omako zgostimo z moko, ki smo jo razžvrkljali v jajcu. Sarmo lahko na koncu pokapamo z maslom in posipamo z mleto papriko.

KISLO ZELJE IN FIŽOL

700 g kislega zelja, 140 g fižola, 5 žlic olja, čebula, kumina, sol.

Fižol skuhamo do mehkega, kislo zelje dušimo. Čebulo sesekljamo, stresemo na olje, popražimo in dodamo dušeno zelje, skuhan fižol, kumino ter po želji ostro papriko. Jed solimo in damo v kozico. Dušimo še 20 minut.

KISLO ZELJE S SVINJINO

1000 g kislega zelja, 600 svinjine, 6 žlic olja, mleta paprika, kumina, sol.
Meso narežemo na večje koščke in ga sprajžimo. Če je preveč maščobe, jo je potrebno odstraniti. Dodamo kislo zelje, sprajžimo, nato solimo, posipamo s papriko, dodamo kumino in prilijemo 1 dl vroče vode. Dušimo do mehkega eno uro.

ENOLONČNICA S KISLIM ZELJEM IN KAŠO

1 kg kislega zelja, 30 dag svinjskega mesa, pol kozarca olja, 3 sesekljanе čebule, 12 dag presne kaše, sol, poper, lovorov list.

Zelje kuhamo v 1,5 litra osoljene vode.

Meso narežemo na koščke in ga damo na steklasto sprajženo čebulo. Dušimo do mehkega in po malem prilivamo vodo.

V skoraj mehko zelje zakuhamo v vroči vodi oprano kašo, dodamo dušeno meso in na majhnem ognju kuhamo še 20 minut.

Začinimo, dodamo lovorov list in po potrebi solimo.

ZAPEČENO KISLO ZELJE S KROMPIRJEM

1 kg kislega zelja, 60 dag krompirja, 7 dag prekajene slanine, 3 žlice sesekljanе čebule, 30 dag prekajene kuhane svinjine, sol, 1 dl kisle smetane,
Zelje napol skuhamo v osoljenem kropu. Krompir skuhamo, olupimo in narežemo na kolobarje. Kuhano svinjino narežemo na tanke rezine. Na kocke narezano slanino pražimo, da postekleni, dodamo čebulo in ko tudi ta postekleni, primešamo odcejeno zelje.

V namazan pekač izmenoma polagamo plast zelja, plast krompirja in vrsto mesa. To ponavljamo, dokler vsega ne porabimo. Na vrhu naj bo krompir.

Polijemo s smetano in zapečemo pri 200 stopinj C.

Pečemo 40 minut.

ZLOŽENKA S KISLIM ZELJEM

200 g korenja, 1 rezina starega kruha, čebula, 125 g mlete govedine, 125 g mlete svinjine, 1 jajce, 700 g kislega zelja, 3 hrenovke, sol, poper.

Korenje operemo in ostrgamo, ter ga v 2 dl vode skuhamo, približno 20 minut.

Kruh namočimo v malo vode, nato ga ožamemo. Čebulo olupimo, sesekljamо in jo v skledi zmešamo s kruhom, zmletim mesom in jajcem, zatem pa zmes solimo in popramo.. Izberemo primerno nepregorno posodo in jo namastimo.

Kuhano korenje narežemo na kolesca in razporedimo ob obodu posode. Na notranjo stran kroga iz korenja naložimo meso, na sredino pa polovico zelja.

Hrenovke narežemo na kolesca in jih potresemo po kislem zelju, nato pa vse skupaj prekrijemo s preostalo polovico zelja. Posodo pokrijemo in jo pečemo v pečici uro in pol, pri 200 stopinj C.

KISLO ZELJE S PARADIŽNIKOM

Kg kislega zelja, 30 dag krompirja, 6 dag prekajene slanine, 30 dag svinjskega mesa, čebula, poper, sol, skodelica pretlačenega paradižnika, 2 lista zelene. Kislo zelje prevri in odcedi. Svinjino drobno nareži, kuhan krompir olupi in zreži na liste, na kocke zrezano slanino ocvri. Ocvirke poberi na krožnik, na masti pa ocvri čebulo, zmešaj zelje, ter ga praži s svinjino. Dodaj poper, če je treba sol in nalagaj zelje menjaje s krompirjem v namazano posodo. Plasti polij s kuhanim, pretlačenim paradižnikom, v katerega si zmešala zrezane liste zelene. Potresi s prihranjenimi ocvirki in postavi v pečico, da se zapeče. Peči eno uro pri 200 stopinj C.

ZAPEČENO ZELJE Z RIŽEM

Kg kislega zelja, 2 žlici masti, žlica sladkorja, 2 čebuli, sol, poper, 10 dag prekajene slanine, 30 dag riža, 30 dag prekajene svinjine, 1 dl smetane. Zelje prevri in odcedi. V masti speni sladkor, zarumeni čebulo, zmešaj zelje, sprazi in soli. Razgrej na kocke zrezano slanino, dodaj žlico čebule in opran riž. Riž sprazi in ga zalij s 3 dl slanega krova. Vre naj pol ure. Kuhano svinjsko meso zreži na tanke rezine. V pomazano kozico menjaje nalagaj plast zelja, plast riža, plast mesa. Vrhnja plast naj bo zelje. Jed polij s smetano in zapeci v pečici. Peči eno uro pri 200 stopinj C.

SRBSKA PITA S KISLIM ZELJEM

Pol kg vlečenega testa, 1 kg kislega zelja, 5 žlic olja, 1 čebula, žlica sladke paprike, sol, poper. Zelje splaknemo s toplo vodo in ga odcedimo, čebulo seseklamo in sprazimo na 3 žlicah olja. Dodamo odcejeno kislo zelje in sladko papriko in pražimo ter mešamo nekaj minut, prilijemo 1 dl vode in kuhamo še 15 minut, da se zelje zmehča in voda izhlapi. Nazadnje zelje po okusu solimo in popoprano. Na dobro naoljen pekač položimo 2 plasti testa in jih dobro namažemo z oljem, na testo damo plast zelja in znova prekrijemo plast testa. Postopek ponavljamo, dokler ne porabimo vseh sestavin, na vrhu pa naj bo plast testa, ki jo poškopimo z oljem. Pekač postavimo v ogreto pečico, 200 stopinj C in pečemo eno uro. Ko je pita pečena, jo poškopimo z vodo in za nekaj minut pokrijemo s prtičem, da se zmehča. To pito lahko jemo hladno ali toplo.

KISLO ZELJE S FIGAMI

80 dag kislega zelja, 5 dag masla, 5 dag čebule, 2 dl belega vina, 2 dl juhe, 25 dag fig. V kozici raztopimo maslo in na njem sprazimo na drobno seseklano čebulo, dodamo kislo zelje, premešamo, zalijemo z vinom in juho, nato dodamo še razpolovljene suhe fige. Jed kuhamo v pokriti posodi pri slabem ognju 40 minut.

PURICA NA KISLEM ZELJU

2 kg kislega zelja, 2 kg težka purica, 30 dag masti, 3 litre vode, zelen peteršilj, sol, poper.

Očiščeno purico solimo, nadevamo z 10 dag masti, zašijemo in pečemo v srednje vroči pečici okoli 2 uri in pol. Med pečenjem jo pogosto zalivamo z vodo, zmešano z mastjo; imamo jo v loncu na štedilniku, da ostane topla.

Kislo zelje razrežemo na rezance. Na masti sprajžimo čebulo, dodamo zelje in 3 dl vode. To kuhamo na zmerni temperaturi, dokler ne povre vsa voda. Dodamo drobno narezan peteršilj, poper in premešamo.

Purico vzamemo iz posode, v kateri se je pekla in damo v sok pečenke zelje, zmešamo, purico postavimo nazaj na zelje in jo zopet postavimo v pečico, da se peče še 30 minut. Med pečenjem zelje nekajkrat premešamo, dokler ne potemni in ne izpari iz njega vsa voda.

Ko je zelje pečeno, ga položimo na ovalno porcelanasto posodo, nanj naložimo narezano meso purice in ga prelijemo s sokom, ki je nastalo pri pečenju.

KISLO ZELJE PO MADŽARSKO

80 dag kislega zelja, 2 žlici masti, 2 žlici ostre moke, 1 čebula, rdeča paprika, kumina, 2 dl smetane, 40 dag svežega ali prekajenega mesa, pol kg krompirja.

Oprano kislo zelje, začini s nekaj zrn kumine, kuhamo z mesom in toliko vode, da je pokrito. V razbeljeno mast vsujemo ostro moko, malo sprajžimo, dodamo drobno seseklano čebulo in rdečo papriko ter vlijemo v zelje. Dodamo olupljen in zrezan krompir in prevremo. Preden serviramo, primešamo smetano, po okusu pa si tudi vsak sam na svojem krožniku lahko začini s smetano.

KISLO ZELJE S KROMPIRJEM

Kg kislega zelja prekuhaj, odlij nekaj vode in dodaj pol kg kuhanega in pretlačenega krompirja z vodo vred. Napravi blede prežganje iz masti, dodaj žlico ocvirkov in zmešaj med zelje, ter še malo pokuhaj.

KISLO ZELJE S PREKAJENO SVINJINO

2 kisli glavici zelja, 1 kg prekajene svinjine /rebra, vrat, ali flam/.

Glavici zreži na 4 dele, položi jih v kozico in daj nanj svinjino. Zalij z vodo in pokrito kuhaj 1 uro. Kuhano zelje zloži v plitvo posodo in nanj položi na kose zrezano meso. Postrezi s krompirjem.

KISLO ZELJE PO PARIŠKO

5 dag slanine, 30 dag zelja, 30 dag jabolk 2 dag, sladkorja, pol dl belega vina, sol.

V kozici prepražimo prekajeno slanino in jo polovico vzamemo iz kozice. Na drugo polovico naložimo najprej plast zelja, nato tanko narezana jabolka, ki jih še malo osolimo. Na jabolka pride spet zelje. Na vse skupaj vlijemo nekaj žlic belega vina in polovico slanine. Tako napolnjeno posodo dobro pokrijemo, postavimo v pečico in spečemo. Jed med pripravljanjem še solimo.

KISLO ZELJE Z BRINOVIMI JAGODAMI

1 kg in pol kislega zelja, 3 debela neolupljena jabolka, narezana čebula, sol 25 seseklanih brinovitih jagod, 2 dl kisle smetane.

Zelje denemo kuhat z jabolki in čebulo. Po potrebi ga solimo. Ko nekaj časa vre mu primešamo brinove jagode, malo pred serviranjem pa še kislo smetano.

PREKMURSKO KISLO ZELJE

1kg in pol kislega zelja, 10 dag suhe slanine ali masti, 3 žlice sladkorja, 1 debela čebula, paprika, sol, voda za zalivanje, 2 dl kisle smetane.

Slanino zrežemo na kocke, ko je že malo ocvrta, ji dodamo sladkor in seseklano čebulo. Zarumeneli čebuli primešamo zelje in žlico maščobe. Potresemo s papriko in po okusu solimo. Premešamo, pokrijemo in dušimo. Zalivamo kolikor je potrebno z vodo. Kuhanemu zelju primešamo smetano in ga postavimo na mizo.

ZELJE PO ŠTAJERSKO

8 dag masti, 1 čebula, 1 kg in pol kislega zelja, sol, še 5 dag masti, 40 dag zmlete govedine ali svinjine, 30 dag riža, maščoba za pekač, skodelica kisle smetane, 3 jajca.

Na masti prepražimo sekljano čebulo, dodamo zrezano zelje in dušimo, da se skoraj zmehča. Posebej prepražimo na masti zmleto meso, dodamo riž in dušimo tako dolgo, da je riž na pol zmehčan. V pekač damo malo maščobe, nato plast zelja, sledi plast mesa z rižem; to ponavljamo. Na vrhu naj bo kislo zelje. Čez vse polijemo smetano, v kateri smo razžvrkljali jajca in jed spečemo.

RACA S KISLIM ZELJEM

Mlada pitana raca z drobovino, 100 g riža, 100 g sesekljanih orehov, poper, žlička posušenega majarona, žlička in pol soli, 2 čebuli, 4 žlice svinjske masti, 1 kg kislega zelja, 2 žlici mlete sladke paprike.

Raco operemo in obrišemo, drobovino prav tako operemo in sesekljamo na drobno. Riž operemo, ga zmešamo z drobovino, sesekljanimi orehi, poprom, majaronom in pol žličke soli.

Raco nadevamo z riževno mešanico in jo zašijemo. Nadevano natremo s preostalo soljo in belim poprom. Zrezano čebulo rumeno prepražim v veliki ponvi, dodamo kislo zelje, ga razrahljamo in zmešamo s čebulo in papriko. Raco s prsno stranjo navzdol položimo na zelje in jo tri ure pečemo v pečici. Raco po dveh urah obrnemo. Pečemo pri 190 stopinj C. Raco razrežemo in jo postrežemo na kislem zelju.

JUHA S KISLIM ZELJEM IN PERUTNINO

Sestavine: 3 čebule, 2 velika stroka česna, 3 jedilne žlice olja, 300 g perutnine, 2 jedilni žlici paradižnikove mezge, 500 g kislega zelja, liter in pol zelenjavne juhe, sol poper, žlica sladke paprike 6 brizgov tabaska, 200 g česnove skute.

Priprava: Čebulo in česen drobno sesekljamo in prepražimo na vročem olju.

Dodamo na rezine narezano perutnino in vse skupaj nekaj časa pražimo.

Primešamo paradižnikovo mezgo, kislo zelje in zelenjavno juho, začinimo s poprom, sladko papriko in tabaskom, solimo in kuhamo 15 minut na zmernem ognju. Ponudimo v globokih jušnih skodelicah in v vsako potopimo žlico česnove skute. Juho za okras poprašimo s sladko papriko.

PIKANTNA JUHA S KISLIM ZELJEM

Sestavine: 5 vloženi kumarici, 3 ostre paprike, pol tube paradižnikove mezge, pol steklenice paradižnikovega kečapa, 3 litre zelenjavne juhe, 500 g mlete svinjine, maščoba za praženje 500 g čebule, 250 g mesnate slanine, 200 g korenja, 500 g kislega zelja, sol in začimbe po okusu, 2 lončka kisle smetane.

Priprava: Zelenjavno juho zavremo, dodamo mezgo in kečap. Kumarice in papriko narežemo na drobne kocke in primešamo juhi. Posebej prepražimo sesekljano svinjino. Primešamo jo juhi, ta pa naj počasi vre. Slanino narežemo na kocke in jo zlatorumeno prepražimo. Olupimo čebulo in korenje, ju sesekljamo in prepražimo skupaj s slanino. Dodamo še kislo zelje in vse skupaj nekaj časa dušimo, potem pa dodamo juhi. Premešamo ter po potrebi solimo in začinimo. Ko juha zavre, dodamo kislo smetano, premešamo in ponudimo.

»PIKANTNA JUHA S KISLIM ZELJEM »je kot nalašč za pozno nočno okrepčilo ob koncu veselega praznovanja s prijatelji. Ker je juha močna in ostro začinjena, spodbuja veselje do življenja in nas pripravi za dolgo pot domov.

NARASTEK S KISLIM ZELJEM IN LOSOSOM

Sestavine: 2 šalotki jedilna žlica masla, 800 g kislega zelja, 200 ml zelenjavne juhe, maščoba za peko, 4 fileji lososa brez kože, sol ščepec sveže mletega črnega popra, 800 g krompirja, 150 g kisle smetane 3 čajne žličke nastrganega hrena.

Priprava: Šalotki olupim, drobno nasekljamo ter prepražimo na maslu, da postekleni. Dodamo kislo zelje in lonček zelenjavne juhe ter približno 10 minut kuhamo. Odcedimo in omako prestrežemo v kozico. Zelje zložimo v namaščeno teflonsko posodo. Ribje fileje operemo, osušimo s papirnato brisačo, solimo in popoprano. Položimo jih na kislo zelje. Krompir olupimo, narežemo na lističe in jih v slani vodi nekoliko skuhamo. Odcedimo, enakomerno porazdelimo na vrh narastka in po potrebi še nekoliko dosolimo. Zeljno omako premešamo s kislom smetano, dodamo hren, po okusu začinimo ter prelijemo po narastku. Približno 40 minut pečemo v pečici, ogreti na 200 stopinj C. Ponudimo kar v pekaču.

TOLOVAJSKI DVOJČEK

Sestavine: 500 g belega zelja, 550 g kislega zelja, 10 g posušenih jurčkov, 400 g jagnjetine, jedilna žlica olja, 220 g mesnate slanine, 100 g paradižnikove mezge. Priprava: Belo zelje narežemo na tanke rezine, solimo, zalijemo z vodo in skuhamo do mehkega. Jurčke in kislo zelje solimo in kuhamo eno uro, potem pa obe vrsti zelja premešamo. Meso narežemo na koščke in prepražimo na vročem olju. Čebulo olupimo, narežemo na kolobarje, slanino pa na rezance, oboje dodamo mesu in še nekoliko popražimo. Potem vse skupaj pretresemo v velik lonec, premešamo meso in zelje in pri nizki temperaturi dušimo še približno uro in pol. Ko je jed kuhana, dodamo žličko paradižnikove mezge, premešamo in še enkrat prevremo. Po želji ponudimo s krompirjem ali testeninami.

»TOLOVAJSKI SVOJČEK« je priljubljena jed, saj jo lahko pogrejemo in kot pravijo, je pogreta še boljše. Zato jo gospodinje lahko pripravijo v večjih količinah ter shranijo v zamrzovalnik.

OCVRTKI S KISLIM ZELJEM IN KROMPIRJEM

Sestavine; 250 g kislega zelja, sol, jajce, 2 jedilni žlici moke, 375 g kisle smetane, 4 jedilne žlice sesekljanih svežih zelišč (peteršilj, origano, drobnjak), 750 g kuhanega krompirja, ščepec origana, 30 g masla, pol kozarčka brusnic.

Priprava: V sekljalniku drobno sesekljamo zelje. Vmešamo smetano, jajce, sol in sveža zelišča. Krompir nastrgamo na repo in primešamo kislemu zelju. Z žlico polagamo maso na vroče maslo in ocvrtke na obeh straneh zlatorjavo zapečemo. Posujemo z origanom in ponudimo z brusnicami.

NADEVANE PAPRIKE S KISLIM ZELJEM

Sestavine: 300 g vloženi rumeni buči, 2 jedilni žlici kumine, jedilna žlica koriandra, 750 g kislega zelja, 750 g krompirja, po dve rdeči in dve rumeni papriki, dve jedilni žlici sezamovega olja.

Priprava: Tekočino v kateri so bile vložene buče, odlijemo. Dodamo kumino, koriander in polovico kislega zelja. Krompir narežemo na večje kocke ter ga premešamo s kislim zeljem. Vse skupaj razporedimo po dnu manjše posode za narastke in damo za 20 minut v ogreto pečico. Paprike operemo, očistimo, razpolovimo in položimo na kislino zelje. V preostalo kislino zelje vmešamo na kocke narezane rumene buče in s tem nadevom napolnimo paprike. Pokapamo z oljem in pečemo še 20 minut pri 200 stopinj C.

ZAVITEK S KISLIM ZELJEM IN MESOM

Vlečno testo: 250 g moke, ščepec soli, 2 žlici olja, malo limoninega soka, voda. Zamesi gladko testo. Naj počiva vsaj pol ure.

Priprava: 500 g mletega mesa prepraži na česnu, dodaj sol, poper, pusti, da se ohladi. Dodaj 2 stepena rumenjaka in sneg 2 beljakov. 500 g kislega zelja prepraži na česnu, dodaj poper, sol ter zmešaj z mesom.

Razvleci testo in čez polovico potrosi z nadevom. Lahko dodaš tudi malo drobtin. Ostalo polovico testa premaži s stopljenim maslom in zvij v zavitek. Po vrhu premaži s stepenim jajcem. Peci 50 minut pri 180 stopinj C. Vmes lahko malo navlažiš z vodo, da bo skorja hrustljava.

/Recept je od Liljane Podobnik/.

SOLATE

KROMPIRJEVA SOLATA S KISLIM ZELJEM

60 dag krompirja, 60 dag kislega zelja, sesekljan česen, olje, sol, poper. Krompir skuhamo, še toplega olupimo in narežemo na tanke rezine. Solimo, popravo, pokapljamo z oljem, dodamo v topli vodi oprano in odcejeno kislo zelje, potresemo s česnom in premešamo.

ZELJNA SOLATA S SLANINO

Majhna zeljna glavica, 8 dag prekajene slanine, kumina, kis, sol. Zeljni glavi odrežemo liste, vse kar ni zdravo odstranimo in liste operemo. Rebra izrežem, zavijemo po več listov skupaj in tanko narežemo na rezance. Zeljno solato osolimo in potresemo z mleto kumino. V ponvi sprajžimo slanino, prilijemo kis, zavremo in vlijemo na solato. Zmešamo in takoj postrežemo.

MEŠANA ZELJNA SOLATA

1 zeljna glava, težka 1 kg, 15 dag krompirja, 10 dag korenja. Solatna omaka: Olje, kis, sol, mleta kumina. Zeljne liste operemo in zrežemo na tanke rezance. Krompir skuhamo in narežemo na kolobarje. Korenček drobno naribamo. Vse zmešamo in zabelimo s solatno omako.

ZELJNA SOLATA

50 dag zeljnih listov, sol, mleta kumina, olje kis. Zeljnim listom izrežemo rebra, zvijemo več listov skupaj in jih narežemo na tanke rezine. Osolimo, potresemo s kumino in zabelimo z oljem in kisom. Sveže zabeljena zeljna solata je najboljša.

ZELJE Z MAJONEZO

Kg težka glavica zelja, 2 trdo kuhani jajci, 200g majoneze, sok limone, pol dl mleka pol žličke gorčice, so. Zelje očistimo, odstranimo štor in žile, ga operemo in narežemo na tanke rezance, ter ga damo v skledo. Majonezi primešamo limonin sok, gorčico in prav počasi še mleko. Solimo in z omako prelijemo zelje. Dobro premešamo. Steklo skledo obložimo z lepimi, opranimi zeljnimi listi in vanjo stresemo zabeljeno zelje. Okrasimo s krehlji trdo kuhanih jajc.

ZELJE V SOLATI

Pol glavice zelja, kumina, peteršilj, 5 žlic olja, 20 g kisa, sol.

Zelje tanko narežemo, solimo, potresemo s kumino ter peteršiljem, zabelimo s kisom in oljem ter premešamo.

SUROVO KISLO ZELJE

Kg kislega zelja, pol kozarca olja, žlica nastrgane čebule, sol, poper.

Z vilicami zrahljano zelje pomešaj z oljem, čebulo in soljo ter potresi s poprom.

SOLATA IZ RDEČEGA ZELJA

400 g rdečega zelja, 2 žlici olja, žlica kisa, sol, poper, kumina.

Surovo rdeče zelje narežemo na tanke rezance, prelijemo z mešanico olja, kisa, soli, popra in kumine. Zelje polijemo s polivko vsaj 1 uro pred uporabo.

SOLATA IZ RDEČEGA ZELJA Z JABOLKI

Sestava: 500ml ali dve skodelici drobno narezanega rdečega zelja, polovico drobno sesekljanega jabolka, dve jušni žlici drobno sesekljane zelene paprike, polovica skodelice navadnega jogurta, 2 jušni žlici sladkorja, sol, poper.

V srednje veliki posodi zmešamo zelje, jabolko in papriko.

V drugi posodi stepemo ostale sestavine, dokler zmes ni gladka. Prelijemo prek zeljne solate. V hladilniku naj počiva približno 1 uro. Postrežemo.

ZELJNATA SOLATA Z ZELENNO PAPIKO

Manjša zeljna glavica, 1 čebula, kislo jabolko, 4 zelene paprike in 1 rdeča paprika, voda, kis, sladkor, gorčica, poper, kumina, sol.

Zelje očistimo, narežemo na tanke rezance in ga skuhamo v slani vodi, v katero smo dali kumino.

Zelje odcedimo in ga damo v pripravljeno solatno polivko.

Polivko pripravimo tako, da damo v vodo gorčico, kis in sladkor po okusu. Na naribamo jabolko in ga stresemo na solato.

Čebulo in papriko drobno zrežemo na rezine, vse dobro zmešamo in pustimo stati eno uro, malo popramo in vse skupaj zmešamo med zelje.

ZELJNATA SOLATA Z ZELENJAVO

Manjša glavica zelja, 1 čebula, četrt zelene, 1 zelena paprika, kis sladkor, kumina, sol.

V vreli, slani vodi s kumino skuhamo na tanke rezance narezano očiščeno zelje in ga kuhamo 10 minut. Že prej pripravimo solatno polivko iz vode, kisa, sladkorja in soli. Zelje poberemo iz vode in še vroče stresemo v polivko.

Na zelje nastržemo korenček in zeleno, na drobno narezano čebulo, zeleno papriko in vse skupaj dobro premešamo.

Ko je povsem hladno, serviramo.

JEDI IZ RDEČEGA ZELJA

ZLOŽENKA IZ RDEČEGA ZELJA

1 glavic rdečega zelja, 400 g mletega mesa, 1 žemlja, 2 jajci, sol, poper, zelen peteršilj, česen, pražena čebula in kislá smetana.

Zeljne liste ločimo od glave, izrežemo srednjo debelo žilo in kuhamo v slanem, malo okisanem kropu skoraj do mehkega. Liste nalagamo v pomaščeno nepregorno posodo izmenoma z mesnim nadevom. Prva in zadnja plast naj bodo zeljni listi.

Prelijemo z juho, kisló smetano in jajci, ter pečemo v pečici 40 minut. Poleg ponudimo pire krompir.

NADETO RDEČE ZELJE

1 glavica rdečega zelja, 400 g mletega mesa, 1 žemlja, 2 jajci, sol, poper, zelen peteršilj, česen, pražena čebula.

Zeljno glavo očistimo, izrežemo stržen in zelje skuhamo skoraj do mehkega v slanem in malo okisanem kropu.

Zelje odcedimo, previdno razgrnemo liste, vmesne prostore napolnimo z nadevom, vse skupaj povežemo in z malo vode dušimo v pokriti posodi.

Nadev; Surovemu mletemu mesu dodamo v vodi ali mleku namočeno in ožeto žemljo, jajci, sprazeno čebulo in začimbe.

RDEČE ZELJE S KOSTANJEM

700 g rdečega zelja, 3 žlice olja, 3 kocke sladkorja, 100 g čebule, kis, sol, kumina, 1 kozarec vina, 20 g moke, 10 kostanjev.

Zelje očistimo, izrežemo srednje debelo žilo na listih ter narežemo na drobne rezance.

Na maščobi karameliziramo sladkor, dodamo seseklano čebulo, ko ta zarumeni, dodamo zelje, kumino in vino ter surovo olupljen kostanj in dušimo.

Ko je zelje mehko, ga potresemo z moko, prilijemo malo vode in še enkrat prevremo. Kuhamo 1 uro.

RDEČE ZELJE Z JABOLKI

800 g rdečega zelja, 30 g maščobe, 3 kocke sladkorja, 100 čebule, kis, sol, kumina, četrt litra rdečega vina, 20 g moke, 3 jabolka.

Zeljne liste operemo, izrežemo srednjo debelo žilo in liste na tanko zrežemo in pokapamo s kisom. Na maščobi sprazimo sladkor, dodamo naribano čebulo, ko zarumeni, dodamo narezano zelje, kumino in vino, solimo ter vse skupaj dušimo. Med dušenjem dodamo še na lističe narezana jabolka. Ko je zelje mehko, ga potresemo z moko, prilijemo malo vode in še enkrat prevremo.

Kuhamo 40 minut.

RDEČE ZELJE KOT PRIKUHA

750 g rdečega zelja, 30 g maščobe, 3 kocke sladkorja, 100 g čebule, kis, sol, kumina, četrta litra rdečega vina, 20 g moke.

Zeljno glavo očistimo, izrežemo srednje žile, jo operemo, narežemo na tanke rezance ter jo poškopimo s kisom.

Na maščobi spravimo sladkor, dodamo drobno sesekljano čebulo. Ko le ta zarumeni, dodamo še narezano zelje, ki mu primešamo kumino in rdeče vino, solimo ter vse skupaj dušimo.

Ko je zelje že mehko, ga poprašimo z moko, premešamo, po potrebi zalijemo z vodo ali juho in še enkrat prevremo. Kuhamo 40 minut.

RDEČE ZELJE V OMAKI

1 Kg rdečega zelja, glava, 6 dag masti, 2 žlici sesekljane čebule, kumina, sol, kis.

Podmet iz 1 dl kisle smetane in 1 žlica moke.

Zeljnim listom zrežemo rebra in jih zrežemo na tanke rezance. Na vročo mast damo čebulo, ko postekleni, zamešamo zelje, dodamo kumino, solimo, okisamo in med mešanjem nekaj časa pražimo. Prilijemo zajemalko kropa in kuhamo, dokler se ne zmehča. Prilijemo smetanov podmet in pustimo vreti 7 minut. Zelje po okusu kisamo in sladkamo.

RDEČE ZELJE S PORTSKIM VINOM

3 jušne žlice masla, 2 skodelici oziroma 500 ml narezanega rdečega zelja, 1 sesekljan strok česna, 60 ml sesekljane čebule, 30 ml portskega vina, 3 jušne žlice vinskega kisa, 2 žlički medu, sol, poper.

V ognja varni posodi z debelim dnom stopimo maslo. Pražimo zelje, česen in čebulo približno 6 minut, neprestano mešamo. Dodamo preostale sestavine, dobro premešamo. Pokrijemo. Kuhamo in občasno mešamo, dokler se zelje ne zmehča. Postrežemo.

ZELJNATI ZVITKI

12 listov rdečega zelja, vrelo voda, 1 jušna žlica kisa, 1 jušna žlica olja, 1 jušna žlica masla, 570 g zmlete govedine 1 sesekljana čebula, 1 stepeno jajce, 1 skodelica kuhanega riža, 2 žlički soli, pol žličke popra, pol žličke timijana, 3 skodelice paradižnikovega soka, četrtno skodelice hladne vode, 1 jušna žlica limoninega soka, jušna žlica rjavega sladkorja.

Pečico segrejemo na 180 stopinj C.

V ognjevarno posodo damo zelje. Nalijemo vrelo vodo. Dolijemo kis. Počasi kuhamo 10 minut. Odcedimo.

V kozici segrejemo olje in stopimo maslo, dodamo zmleto meso in čebulo, rahlo prepražimo, malo posolimo in umaknemo z ognja, dodamo jajce in kuhan riž.

Začinimo.

Na razgrnjen zeljni list damo četrtno skodelice goveje mešanice in ga zvijemo v klobaso. Zašpilimo z zobotrebcem. Postopek ponovimo za vseh 12 zvitkov.

Zeljate zvitke prestavimo v ognjevarno posodo. Prelijemo s paradižnikovim sokom, vodo in limoninim sokom. Začinimo z rjavim sladkorjem, soljo in poprom. Pokrijemo. V pečici pečemo 1 uro. Postrežemo.

ŠTRUKLJI Z RDEČIM ZELJEM

Nadev: 80 g maščobe, 300 g mletega mesa, 60 g čebule, 30 g česna, 150 g suhih jabolčnih krehljev, 2 jajci, sol, poper, lovor.

Na maščobi prepražimo čebulo, česen, narezano zelje in dušimo do mehkega.

Med dušenjem dodamo namočene jabolčne krehlje in začinimo. Zelje nekoliko pomokamo in malo zalijemo ter vmešamo eno jajce.

Testo razvaljamo, ga namažemo z jajcem in razporedimo pripravljen nadev.

Testo zavijemo v vlažno krpo. Kuhamo ga 30 minut v slanem kropu.

KISLO ZELJE KOT NARAVNO ZDRAVILO.

Kadar kislo zelje uporabljamo kot zdravilo, se zavedamo, da gre za čudovito naravno sredstvo, kljub temu pa ni čudežno.

Vsebuje naravna sredstva, ki lahko blagodejno in celo zdravilno delujejo na naš organizem. Če bomo kislo zelje redno in pravilno uživali, si lahko olajšamo številne zdravstvene težave, bodisi da gre za resna obolenja ali za prehodne tegobe, od preprostega črvičenja v želodcu do putike ali povišanega holesterola. Sveže kislo zelje bo v pomoč pri preprečevanju in zdravljenju bolezni in bo ugodno vplivalo na celoten potek terapije.

PODROČJA DELOVANJA KISLEGA ZELJA

Blago spodbuja presnovo. Minerali, rudnine in vitamini, ki so v kislem zelju, spodbujajo delovanje organizma v celoti.

Kislo zelje vpliva na krvno sliko. Povišan holesterol postopno ozdravimo z rednim uživanjem kislega zelja.

Kislo zelje pomaga pri težavah s srcem in krvnim obtokom.

Z rednim uživanjem kislega zelja lahko preprečimo pojav krvnega strdka.

Kislo zelje preprečuje poapnenje žil. Kislo zelje omili prebavne motnje, omili težave z želodcem in črevesjem.

Nenadomestljivo je pri odpravljanju sluzi in strupov iz telesa.

Kislo zelje zagotavlja nemoteno delovanje imunskega sistema.

Pomaga pri hitrejšem celjenju ran.

Priporočajo ga pri preprečevanju rakastih obolenj.

VIRI

Zelenjavne jedi; Jožica Pirc, Edvina Novak, Damjan Ovsec

Kuharica Sestre Vendeline; Marija Ilc, sestra Vendelina

Kuharska knjiga za celo leto; Prešernova družba

Slovenska kuharica; Felicita Kalinšek

Kuharica – Sodobni priročnik za vse, ki radi kuhajo
Livia in Gyorgy Schiller

Jugoslovanska kuhinja; Olga Novak Markovič

Zelenjava; DR. OETKER

Kaj bomo skuhali; Skupina avtorjev

Velika kuharica; Andreja Grum

Kuharska knjiga; Ivan Ivačič

Slovenske narodne jedi; Andreja Grum

Zelje in zeljnica; Jorg Linditsch

Zavod za turizem MO Ljubljana

Turistično društvo Zajčja dobrava ob prireditvi ZELJADA

Zbrali in uredili: Lojze Adamlje
Mari Benčina
Stana Dimnik
Antonija Stamenović