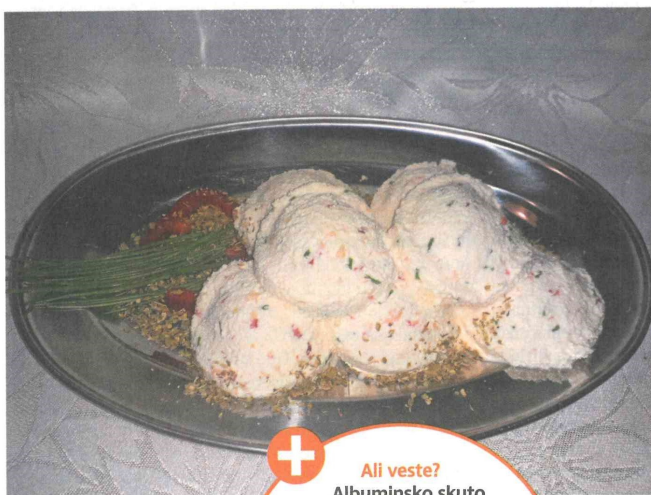


Ne pozabimo na slovensko tradicijo

Slovenske avtohtone pasme so pasme domačih živali, ki so nastale na območju Republike Slovenije. Njihovo ohranjanje je nacionalnega pomena. Ne samo da so vir genetske raznovrstnosti za prehrano in živinorejo, so tudi del narodne dediščine. Uporaba mesa in mleka ter proizvodov v prehrani pa je še dodatna vrednost in novo poglavje v vrhunski slovenski kulinariki. Danes vam predstavljamo tri preproste recepte iz sveže albuminske skute mleka ovc istrske pramenke. Skuto za recepte smo dobili na CSR Vremščica, Gabrče 30, Senožeče.

Avtorica receptov in fotografij: **POLONCA ZAJC**



Sveža ovčja skuta z zelenjavo

Potrebujemo:
150 g albuminske ovčje skute istrske pramenke
½ rdeče paprike
½ čebule
česen

- 1 Čebulo, česen in rdečo papriko drobno sesekljamo ter dodamo v svežo albuminsko ovčjo skuto istrske pramenke.
- 2 Po okusu dodamo sol, poper, česen ali drobnjak.
- 3 Postrežemo k narezku ali kot samostojno jed.



Ali veste?

Albuminsko skuto verjetno poznate pod italijanskim imenom ricotta, imenujemo pa jo tudi sirarska skuta. Po prehranskih lastnostih in tudi okusu se razlikuje od običajne, saj jo izdelujejo iz sirotke, zato je lažje prebavljiva. Vsebuje veliko beljakovin, rudnin in mineralov ter ima manj maščob.

Albuminska skuta s koruzno polento

Potrebujemo:
100 g koruzne polente
20 g masla
0,5 l vode
sol po okusu
200 g sveže ovčje skute istrske pramenke
trdi (zoreni) ovčji sir

- 1 Vodo, malo soli in 40 g masla damo v posodo in pustimo, da zavre, dodamo polento in kuhamo 3 minute. Ko je polenta skuhana, dodamo skuto, rahlo zmešamo in zlijemo v pekač.
- 2 Dodamo nariban trdi sir in postavimo v pečico segreto na 200 °C za 3 minute.
- 3 Postrežemo z različnimi omakami ali golažem.



Pečen krompir

Potrebujemo:
8 krompirjev
300 g albuminske ovčje skute maslo
1 jajce
2 dcl kisle smetane
česen, sol, poper, origano
trdi sir

- 1 Opran in olupljen krompir narežimo na tanke lističe.
- 2 Z 1/3 krompirja obložimo dno pomaščene pekača, dodamo 1/3 sveže ovčje skute, v katero smo zamešali začimbe.
- 3 Enako naredimo še dve plasti.
- 4 Na vrhu čez krompir prelujemo kisló smetano, zmešano z jajcem.
- 5 Lahko naribamo tudi trdi ovčji sir.
- 6 Pečemo 40 minut v pečici, segreti na 200 °C.



Istrske pramenke

Več o avtohtonih pasmah ovc, tudi istrski pramenki, lahko preberete na spletni strani <http://www.genska-banka.si>.



Enostavna torta

Za pecivo potrebujemo:
2 jajci
1 lonček sladkorja
1 lonček moka
1/2 lončka olja
1/2 lončka mleka
1/2 pecilnega praška

Za nadev:
400 g sveže ovčje skute
2 dcl kisle smetane
2 dcl sladke smetane
100 g sadja (maline, jagode, ananas)
želatina (priprava po navodilih na vrečki)
sladkor

- 1 Sestavine za pecivo zmešamo in prelujemo v pomaščen pekač.
- 2 Pečemo ga 20–30 minut pri 200 stopinjah.
- 3 Na ohlajeno pecivo namažemo nadev.
- 4 Vse skupaj postavimo za tri ure v hladilnik.

Vir: Enostavna priprava jedi iz ovčjega in kozjega mleka ter izdelkov, avtorice Polonce Zajc, Kmetijska založba, 2018

Enostavna priprava jedi iz ovčjega in kozjega mleka ter izdelkov

Polonca Zajc



Jednostavna priprava jedi od ovčjega i kozjega mljeka i proizvoda
Simple meal preparation from sheep and goat milk and products
Einfache Zubereitung von Gerichten aus Schaf- und Ziegenmilch und Produkte

