

# Ovčje in kozje dobrote

Dandanes, ko nam primanjkuje časa za kuhanje, je pomembno, da znamo pripraviti preproste in zdrave jedi, s katerimi razveselimo sebe in svoje najbližje. Ljubitelji ovčjega in kozjega mleka ter izdelkov boste v knjigi z naslovom Enostavna priprava jedi iz ovčjega in kozjega mleka ter izdelkov našli veliko preizkušenih enostavnih receptov za vsak dan. Z vabljenimi fotografijami avtorica pokaže, da je tudi tako pripravljena hrana lahko privlačna za oči in želodčke. Knjiga, ki je najlepše darilo, je napisana v štirih jezikih: slovenskem, hrvaškem, angleškem in nemškem.



## Namaz s tuno in ovčjo skuto

Potrebujemo:

- 100 g tunine v oljčnem olju
- 100 g ovčje skute
- 1 žličko majoneze
- 1 čebulo
- strok česna

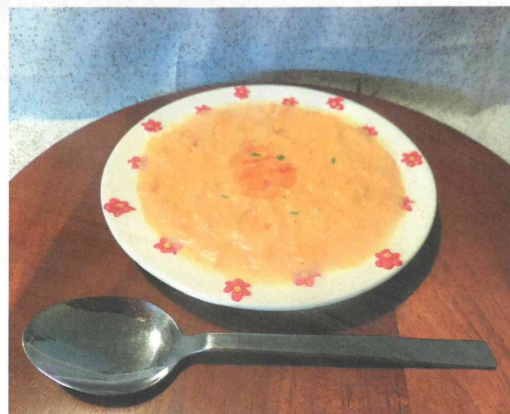
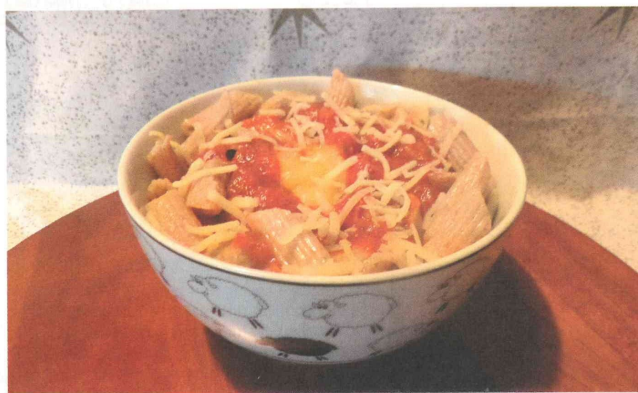
1 Tunini primešamo ovčjo skuto ter dodamo majonezo, drobno narezano čebulo ter poper. Po okusu še solimo.

## Testenine s svežim kozjim sirom in paradižnikom

Potrebujemo:

- 200 g svežega kozjega sira
- 150 g paradižnika
- 2 žlici oljčnega olja
- 2 stroka česna
- 400 g testenin
- sol, origano

1 Paradižnik in česen prepražimo na oljčnem olju ter dodamo svežo kozjo skuto. Še vroče prelijemo po testeninah ter potresemo z origanom.



## Korenčkova juha z ovčjim mlekom

Potrebujemo:

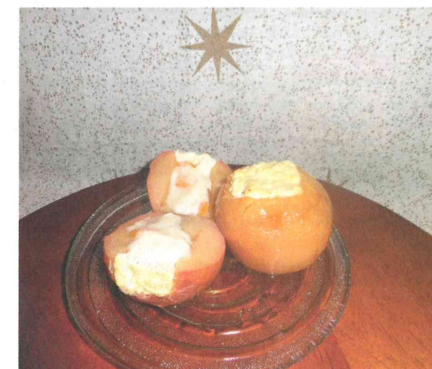
- 2 žlici oljčnega olja
- 1 čebulo
- 500 g svežega korenja
- 2 dcl ovčjega mleka
- sol, poper, peteršilj

1 Na oljčnem olju prepražimo čebulo in dodamo narezano korenje. Vse skupaj dušimo 15–20 minut. Nato zalijemo z vodo (0,5 l), dodamo začimbe in kuhamo 20 minut. S paličnim mešalnikom juho pretlačimo in dodamo ovčje mleko. Juho kuhamo še 10–15 minut.



**DOBRO JE VEDETI**

V slovenskih krajih tradicionalno uporabljamo poleg kravjega mleka tudi ovčje in kozje. Ovčje je v primerjavi s kozjim bogatejše z maščobami in beljakovinami, zato je odlično za predelavo v trde (zorzene) sire. Posebna lastnost kozjega mleka je, da je lahko prebavljivo in zato zelo zaželeno pri ljudeh, ki imajo intoleranco na kravje mleko. Izdelki iz njiju se zadnja leta pogosteje pojavljajo tudi v vsakodnevni prehrani.



## Jabolka, polnjena s kozjo albuminsko skuto in prelita z javorjevim sirupom

Potrebujemo:

- 4 jabolka
- 200 g sveže kozje skute
- javorjev sirup

1 Jabolkom izrežemo peščiče. Napolnimo jih s svežo kozjo albuminsko skuto (po okusu dodamo vaniljev sladkor, cimet, klinčke). Pečemo 20 minut pri 200 stopinjah. Še vroče prelijemo z javorjevim sirupom.

Vir: Enostavna priprava jedi iz ovčjega in kozjega mleka ter izdelkov (Jednostavna priprava jela od ovčjeg i kozjeg mljeka i proizvoda, Simple meal preparation from sheep's and goat's milk and products, Einfache Zubereitung der Gerichte aus Schaf- und Ziegenmilch und Produkte)

Izdala: Kmetijska založba, d. o. o., Slovenj Gradec, 2018

Enostavna priprava jedi iz ovčjega in kozjega mleka ter izdelkov  
Polonca Zajc

