



Izbrani recepti za pripravo vrhunske jagnjetine

Jože Zalar

Izbrani recepti za pripravo vrhunske jagnjetine

Rezultati projekta EIP »Reja različnih pasem drobnice za meso in izdelke vrhunske kakovosti«

Avtor

Jože Zalar

Bled, 2021

Izdajatelj in založnik: **Višja strokovna šola za gostinstvo, velnes in turizem Bled**

Avtor fotografij jedi: **Boris Pretnar s.p.**

Avtor fotografije z živalmi: **Karmen Zmrzlak**

Oblikovanje in tisk: **Medium d.o.o.**

Avtor: **Jože Zalar**

Urednik: **Angela Cividini**

Naklada: **200 izvodov**

Leto izdaje: **2021**

Vsebina brošure je nastala v okviru projekta EIP (Evropsko inovativno partnerstvo) »Reja različnih pasem drobnice za meso in izdelke vrhunske kakovosti« znotraj Ukrepa M16 »Sodelovanje« iz Programa razvoja podeželja 2014–2020, podukrepa 16.2: Podpora za pilotne projekte ter za razvoj novih proizvodov, praks, procesov in tehnologij. Št. dokumenta: 33117-1001/2018

CIP – Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.55:637.5:636.3(083.12)

ZALAR, Jože, 1964-

Izbrani recepti za pripravo vrhunske jagnjetine : rezultati projekta EIP "Reja različnih pasem drobnice za meso in izdelke vrhunske kakovosti" / avtor Jože Zalar ; [avtor fotografij jedi Boris Pretnar s.p., avtor fotografije z živalmi Karmen Zmrzlak]. - Bled : Višja strokovna šola za gostinstvo, velnes in turizem, 2021

ISBN 978-961-6677-18-9
COBISS.SI-ID 80963587

Kazalo

Ocvrte jagnječe zarebrnice za dve osebi	8
Gratinirane jagnječe zarebrnice z ovčjim sirom za 4 osebe.	10
Jagnječe zarebrnice z žajbljevo omako za 4 osebe	12
Pečena jagnječja krača s fižolom in paradižnikom za 4 – 6 oseb	14
Pečena jagnječja krača z ohrovтом in kruhovimi cmoki za 2 osebi	16
Jagnječe pastete za 6–8 oseb.	18
Gratinirana jagnječja zloženka z jajčevci za 4 osebe	20
Jagnječe kroglice polnjene z lešniki in sirom za 8 oseb.	22
Jagnječji sesekljani rezki s sardelno omako za 4 osebe	24
Pikantna jagnječja nabodala za 6 oseb	26
Jagnjetina po viničarsko za 8 oseb	28
Kapama iz jagnjetine za 10 oseb.	30
Nadevane jagnječe prsi z gratiniranim krompirjem za 4–6 oseb	32
Jagnječji medaljoni v brinovi omaki za 4 osebe	34
Tržiška bržola za 10 oseb	36
Ovčje stegno pretaknjeno s slanino za 4 osebe	38
Cerkljanska bakalca z idrijskimi žlikrofi za 10 oseb	40
Bistra juha iz ovčetine za 4 osebe	42
Jagnječji karpačo za 10 oseb.	44



Avtorjevo nagovorno besedilo

Obstaja veliko razlogov za uporabo jagnjetine v kulinariki. Zaradi njene specifičnosti, nežne strukture in arome je jagnjetina novost pri popestritvi naših jedilnikov. Kakovost jedi je odvisna od ravnjanja z mesom, zato so potrebna določena znanja o postopkih predpriprave in priprave jedi.

Jagnjetina se bistveno razlikuje od mesa drugih vrst živali. Jagnjetina je nežne strukture, svetlo rdeče barve, rahlo marmorirano a še vedno dovolj sočno meso. Vsebuje kakovostne beljakovine in maščobe, vitamine in minerale. Jagnjetino ne odlikuje samo užitek pri jedi, ampak se tudi odlično vključuje v moderen in zdrav način prehranjevanja.

Jagnječje meso je najprimernejše za hitro pripravljeni jedi, zlasti za pečenje. Pri pečenju mlade jagnjetine v celiem kosu naj bo središčna temperatura mesa nekoliko višja, od 78 °C do 82 °C. Mlade jagnječje zarebrnice in jagnječje fileje iz stegna pečemo na angleški način do središčne temperature 60 °C. Pri vseh vrstah mesa je pomembno, da manjše kose mesa solimo tik pred pečenjem, večje kose vsaj pol ure pred pečenjem, angleško pečeno meso pa po pečenju, posebno pri drobnici, saj vsebuje veliko mesnega soka. Med pečenjem mesa nikoli ne zbadamo z vilicami, za obračanje uporabljamo ustrezne klešče. Po pečenju meso vedno pustimo počivati, na ta način v mesu ohranimo več mesnega soka. Presno ali termično obdelano meso vedno režemo prečno na mišična vlakna. Na ta način bo meso kakovostneje pečeno in pri konzumiraju bolj grizno.

Pa dober tek!

Jože Zalar



Nagovorno besedilo vodilnega partnerja

Pred vami je knjižica z izbranimi recepti za pripravo vrhunske jagnjetine. Zakaj »izbranimi«? Ker so vsi recepti, zbrani v tej knjižici, tudi preizkušeni, zato lahko zagotovo trdimo, da so izbrane jedi odličnega okusa in prava gurmanska poslastica. Zakaj »vrhunske«? Ker so bila jagnjeta vzrejena na slovenskih tleh in na način, ki omogoča pritejo mesa odlične kakovosti.

Jagnjetino odlikuje prijetno svež vonj in svetlo rdeča barva. Nežno pusto meso dopolnjujejo fine bele maščobe, ki dajejo mesu značilno nežno, komaj zaznavno marmoriranost. Že po enem dnevu zorenja se razvije edinstvena mehkoba in fina aroma, ki sta odvisni tudi od starosti živali in kosa mesa. Mlajša kot je žival in bolj kakovostnejši kot je kos, bolj mehko je meso. Zato je zelo pomembno, da jagnjeta v njihovi zgodnji fazì rasti, ko je njihova rast najhitrejša, do popolnosti izkoristijo to zmožnost hitre rasti. Tako ne postanejo prestara. Jagnjeta v tej fazi rasti krmimo s kvalitetnim senom in krmili ali jim ponudimo najboljšo pašo. Tako priredimo kakovostno meso. Za pripravo izbranih jedi smo izbrali jagnjeta spitana na večjo telesno maso, saj smo tako pridobili večje klavne trupe, primerne za razrez in večje porabniške kose primernejše za nadaljnjo predelavo. Večji kosi vsebujejo več mesa, so svetlo rdeče do rdeče barve, nežno marmorirani, prijetnega svežega vonja z nežno, a nevsiljivo aromo in sočnostjo.

Veseli nas, da lahko vašo pripravljeno jed začinimo tudi s ščepcem znanja pridobljenega tekom projekta. Najlepša hvala vsem članom partnerstva v projektu in vsem sodelujočim pri preizkušanju receptov ter soustvarjalcem pri pripravi jedi.

Želimo vam obilo kulinaričnih užitkov!

Ocvrte jagnječje zarebrnice za 2 osebi



- 360 g jagnječjih zarebrnic (6 kosov)

Za paniranje:

- 50 g moke
- 2 jajci
- 50 g drobtin (panko)¹
- 50 g mletih neslanih pistacij (sveže)
- 50 g belih drobtin
- olje za cvrenje

Jagnječji hrket narežemo na posamezne zarebrnice. Meso solimo in paniramo v treh različnih sestavinah (bele drobtine, panko¹ drobtine in mlete pistacije) ter zlato rumeno ocvremo². K jedi postrežemo na hitro pražene šparglje in ocvrto krompirjevo slamico (na rezance narezan in ocvrt krompir).

1 Panko drobtine so kosmiči sredice belega kruha, brez skorje, lahko jih tudi opustimo

2 Panirane zarebrnice cvremo pri temperaturi olja 170 °C

Gratinirane jagnječje zarebrnice z ovčjim sirom za 4 osebe



- 4 dvojne jagnječje zarebrnice
- 2 stroka česna
- sol, poper
- 2 žlici oljčnega olja (30 g)
- 80 g ovčjega sira
- timijan, origano

Zarebrnice operemo, obrišemo, porežemo žilice, rahlo potolčemo, solimo in popramo. Zarebrnice natremo še s strtim česnom in jih na oljčnem olju po vsaki strani pečemo 3 minute. Ovčji trdi sir drobno naribamo in ga zmešamo z zelišči. Pečene zarebrnice posujemo s pripravljeno mešanico sira in zelišč in jih v vroči pečici ali v ponvi gratiniramo toliko časa, da se sir zlato rumeno zapeče. Poleg zarebrnic ponudimo na žaru pečene paradižnike.



Jagnječje zarebrnice z žajbljevo omako za 4 osebe



- 4 dvojne jagnječje zarebrnice
- sol, poper
- 2 stroka česna
- 30 g olja
- 1 dl suhega rdečega vina
- 2 vejici svežega žajblja

Zarebrnice operemo, obrišemo, rahlo potolčemo, porežemo žilice, solimo in popramo ter jih namažemo s strtim česnom. Na vroči maščobi zarebrnice pečemo na vsaki strani 3 minute in jih preložimo na toplo. Sok od pečenja, ki je ostal v ponvi, zalijemo z vinom in nekoliko povremo. Žajbljeve liste operemo, osušimo, zrežemo na tanke rezance in damo v omako. Omaki dodamo zarebrnice, malo podušimo in serviramo. Poleg ponudimo krompirjeve ocvrtke.



Pečena jagnječja krača s fižolom in paradižnikom za 4 – 6 oseb



- 1,5 kg jagnječje krače
- 250 g belega fižola v zrnju
- 250 g čebule
- 250 g stročjega fižola
- 1 žlica sesecklanega svežega rožmarina
- 1 žlica sesecklanega svežega timijana ali materine dušice ali ožepka
- 0,5 dl oljčnega olja
- 500 g paradižnikovih pelatov iz pločevinke
- 3 stroki česna
- sol, sveže zmlet poper



Namočen beli fižol kuhamo 10 minut, nato ga odcedimo. Čebulo olupimo in jo narežemo na četrtine. Stročji fižol odrebimo in odstranimo nitke. Jagnjetino solimo, popramo in natremo z zelišči. V kozici segrejemo oljčno olje, na njem z vseh strani opečemo meso, dodamo zelenjavko, paradižnik iz pločevinke s sokom vred, zavremo in zatem v kozico dodamo še strt česen. V pokriti posodi vse sestavine kuhamo od $1\frac{1}{2}$ - 2 uri.

Pečena jagnječja krača z ohrovтом in kruhovimi cmoki za 2 osebi



- 2 malo večji jagnječji krači (sprednji ali zadnji bočnik) sol, poper
- 30 g moke
- 30 g olja
- 100 g jušne zelenjave (por, korenje, zelena, peteršilj)
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- lovorov list, timijan, majaron
- 20 g paradižnikove mezge
- 2,5 dl mesne osnove iz kosti drobnice
- 400 g ohrovta
- 40 g hamburške slanine
- 30 g masla
- 1 dl sladke smetane
- muškatni orešček



Pečico segrejemo na 220 °C. Čebulo olupimo in narežemo na majhne kocke. Jušno zelenjavo očistimo, operemo, olupimo in prav tako narežemo na majhne kocke. Krači posolimo, popopramo, pomokamo in na vroči maščobi rijavo opečemo. Dodamo pripravljeno zelenjavo, timijan, lovorov list, česen ter vse skupaj prepražimo. Dolijemo nekoliko mesne osnove in krači pečemo v pečici približno 20 minut. Temperaturo v pečici zmanjšamo na 180 °C. Iz pekača posnamemo malo soka ter vmešamo paradižnikovo mezgo, dodamo ostalo mesno osnovo in majaron. Krači pečemo do konca še nadalnjih 30 minut, vmes pa jo večkrat obrnemo in prelijemo s pečenkinim sokom. Ohrovrt očistimo, operemo in narežemo na rezance. V slanem kropu ga blanširamo in splaknemo s hladno vodo ter dobro odcedimo. Na vroči maščobi zarumenimo slanino. Dodamo ohrovrt, maslo in smetano ter začinimo s soljo, poprom in muškatnim oreščkom. Pečeni krači vzamemo iz pekača, pečenki sok pa precedimo. Kot priloga h krači najbolj teknejo kruhovi cmoki.

Jagnječje pastete za 6-8 oseb



- 250 g listnatega testa
- 250 g mlete jagnjetine
- 50 g prekajene slanine
- pol čebule
- 30 g oljčnega olja
- sol, mleta paprika
- žlica sesekljane drobnjaka ali peteršilja
- 1 jajce

Jagnjetino in slanino zmeljemo. Na oljčnem olju pražimo sesekljano čebulo, dodamo mleto meso s slanino, solimo, popramo, dodamo mleto papriko – sladko ali pekočo – in sesekljjan peteršilj. Ohlajenemu hašeju vmešamo še jajce.

Listnato testo razvaljamo na 3 mm debelo, narežemo na kvadrate 5 x 5 cm, robove pomažemo z jajcem in nadevamo z mesnim hašejem. Oblikujemo žepke in jih v vroči pečici pečemo pri temperaturi 220 °C približno 15 minut.

Gratinirana jagnječja zloženka z jajčevci za 4 osebe



- 400 g jajčevcev
(uporabimo lahko tudi bučke)
- 40 g moke
- 2 jajci
- olje za cvrenje

Nadev:

- 240 g svežega mletega jagnječjega mesa
- 20 g maščobe
- 80 g čebule
- strok česna
- sesekljjan peteršilj

Preliv:

- 1 jajce
- 1 dl kisle smetane

Jajčevce narežemo podolgoma na malo manj kot centimeter na debelo, jih solimo, povaljamo v moki, pariško paniramo in ocvremo. Na dno pekača damo plast ocvrtih jajčevcev, pokrijemo jih s plastjo nadeva, po nadevu položimo še eno plast jajčevcev. Vse skupaj naj bo visoko 5 centimetrov. Prelijemo z mešanico jajca in kisle smetane ter spečemo v srednje vroči pečici.

Nadev: na maščobi prepražimo sesekljano čebulo, dodamo mleto ovčje meso in strt česen. Premešamo in prilijemo malo mesne osnove. Dušimo, nazadnje še solimo in popramo ter dodamo sesekljjan peteršilj.

Jagnječje kroglice polnjene z lešniki in sirom za 8 oseb



- 1 kg mlete jagnjetine
- 1 čebula
- 3 rezine toasta
- 2 jajci
- sol, poper

Nadev:

- 50 g mletih lešnikov
- 3 stroki česna
- 40 g sira ementalca
- 1 žlica sesekljane bazilike
- 30 g olja
- sol, poper
- 70 g masla

Priprava nadeva: Česen stremo, sir naribamo, baziliko sesekljamo, vse skupaj pomešamo z oljem, da dobimo pire. Začinimo ga s soljo, poprom, dodamo mehko maslo in lešnike ter dobro premešamo. Z maso napolnimo brizgalno vrečko. Na pekač, ki smo ga obložili s papirjem za peko, nabrizgamo 16 kupčkov mase in jo postavimo v hladilnik, da se strdi.

Za mesne kroglice sesekljamo čebulo, rezine toasta namočimo v toplo vodo, dobro ožmemmo in znetemmo s čebulo, mesom in jajci. Mesno maso še solimo in popramo ter razdelimo na 16 enako velikih kepic.

Mesne kepice nekoliko sploščimo in jih napolnimo z ohlajenim lešnikovim nadevom (ohlajeni nadev je kompaktnejši za nadevanje). Tako pripravljene mesne kroglice pečemo v pečici približno 20 minut. Za prikuho ponudimo kislo zelje ali kislo repo, priljubljene pa so tudi poleg kislega krompirja.

Jagnječji sesekljani zrezki s sardelno omako za 4 osebe



- 60 dag mletega jagnječjega plečeta
- 1 dan stara žemlja
- 1 velika čebula
- 5 dag surovega masla
- 3 stroki česna
- sesekljjan peteršilj
- 1 jajce
- sol, poper
- naribana limonina lupina origano
- kajenski poper
- 3 žlice oljčnega olja
- 2 žlici kaper
- 1 dl suhega belega vina
- 3 sardelni fileji (inčuni)
- 1 dl kisle smetane
- sok pol limone

Žemljo namočimo v mrzlo vodo, jo ožamemo in dodamo mletemu mesu. Čebulo drobno sesekljamo in jo na vroči maščobi spražimo ter dodamo še strt česen. Peteršilj sesekljamo in ga popražimo s čebulo in česnom vred. To mešanico, jajce in začimbe, dodamo mletemu mesu in dobro zgnetemo. Oblikujemo okrogle sesekljane zrezke in jih na vročem oljčnem olju iz obeh strani opečemo. Pečene sesekljane zrezke postavimo v pečico, ogreto na 50 °C. V ponvi raztopimo maslo, vanj zamešamo 2 žlici sesekljanih kaper, belo vino, sesekljane sardelne fileje in gosto kislo smetano. Omako 10 minut rahlo kuhamo in ji na koncu dodamo še limonin sok. Sesekljane zrezke položimo na servirno posodo in prelijemo z vročo omako. Priloga k jedi so lahko različne testenine, široki rezanci in podobno.

Pikantna jagnječja nabodala za 6 oseb



- 
- 80 dag jagnječjega plečeta brez kosti
 - 5 majhnih čebul ali šalotk
 - 1 strok česna
 - sol
 - 1 žlička curryja
 - 1 žlička zmletega ingverja ali sveže naribanega
 - sok pol limone
 - 2 rdeči papriki
 - 10 dag slanine
 - lovorov list
 - svež timijan
 - olje za peko

Meso narežemo na 4 cm velike kose. Eno čebulo na drobno sesekljamo. Česen olupimo in stremo v soli. V veliki skledi zmešamo oljčno olje, čebulo, česen, curry, ingver in limonin sok. V skledo z oljčno marinado stresemo kose mesa, premešamo in jih v pokriti posodi kvasimo 4 ure. Papriko očistimo peclja in semen in jo zrežemo na 4 cm velike kose, ravno tako tudi slanino. Čebulo olupimo in zrežemo na četrtine. Ko je tako vse pripravljeno izmenično nabadamo meso, slanino in zelenjavno ter lovor na nabodala in jih spečemo v ponvi na vročem olju ali na žaru.

Kot priloga k jagnječjim nabodalom ponudimo riž s curryjem in rozinami.

Jagnjetina po viničarsko za 8 oseb



- 
- 1,20 kg jagnjetine (pleče brez kosti)
 - 1 čebula
 - 3 stroki česna
 - 70 dag krompirja
 - 70 dag korenčka
 - 0,03 l olja
 - sol, poper
 - sesekljan svež timijan
 - 2 lovorova lista
 - 5 dl mesne osnove iz kosti drobnice
 - 2,5 dl rdečega vina
 - glinena posoda s pokrovom, lahko tudi jena posoda

Jagnjetino operemo, osušimo in narežemo na velike kocke. Čebulo narežemo na kockice, česen pa stremo. Krompir in korenček operemo, olupimo in narežemo na kocke kot meso. Pečico segrejemo na 200 °C. V kozici na olju opečemo kocke mesa jagnjetine, solimo in popramo. Dodamo čebulo in česen ter pražimo 3 – 5 minut. Dolijemo malo vode, pokuhamo in pripravljeno meso pretresemo v glineno posodo. Timijan operemo in sesekljamo. Korenček porazdelimo po mesu, začinimo s soljo, poprom in timijanom. Dodamo še krompir in lovor, prilijemo mesno osnovo, rdeče vino in pokrito v pečici dušimo 1 ½ ure. Jed serviramo v rimskem loncu, ki jo pred serviranjem potresememo s sesekljanim peteršiljem.

Kapama iz jagnjetine za 10 oseb



- 
- 1,50 kg jagnječjega plečeta
 - 10 dag maščobe
 - 80 dag čebule
 - 3 stroki česna
 - 2 dag ostre paprike
 - 3 dag paradižnikove mezge
 - lovor, sol
 - kostna juha za zalivanje
 - po okusu belega vina
 - 20 dag špinačnih listov ali 30 dag mlade čebule
 - 2 dl kisle smetane
 - 2 dl navadnega jogurta

Meso zrežemo na kose. Damo jih v kozico obenem z maščobo, dodamo sesekljano čebulo, strt česen, ostro papriko, paradižnikovo mezgo, lovor, sol in prilijemo majhno zajemalko kostne juhe. Pokrijemo in dušimo do mehkega. Med dušenjem večkrat premešamo. Po potrebi dodamo še nekoliko belega vina. Ko je meso mehko, primešamo blanširane (poparjene) špinačne liste ali surovo čebulo. Ponovno prevremo in poleg ponudimo jogurt pomešan s kislo smetano.

Nadovana jagnječja prsa z gratiniranim krompirjem za 4-6 oseb



- jagnječja prsa ali potrebušina
- sol
- 6 dag svinjske masti
- osnova za zalivanje

Nadev:

- 3 žemlje
- 1 žlica pražene čebule
- sesekljan peteršilj
- svež majaron
- 2 jajci
- 3 žlice sметane

Jajca in smetano zmešamo in prlijemo na kocke narezanim žemljam. Dodamo sesekljan peteršilj, praženo sesekljano čebulo in svež majaron. Prsa solimo, nadevamo z nadevom in zvijemo v rulado. Povežemo jih z vrvico, prelijemo z vročo mastjo in v vroči pečici spečemo. Med peko polivamo z osnovno iz jagnječjih kosti. Poleg pa ponudimo gratiniran krompir s skuto.

Jagnječji medaljoni v brinovi omaki za 4 osebe



- 12 jagnječjih medaljonov iz stegna ali hrbta (60 g/kos)
- 2 dag moke
- 3 dag masla
- jagnječja osnova iz kosti za zalivanje
- strte brinove jagode
- 4 dag čebule
- sol, poper
- 1 dl kisle smetane

Jagnječje medaljone opečemo na vroči maščobi jih preložimo v drugo posodo in postavimo na toplo. Na preostali maščobi zlato rumeno prepražimo čebulo, zalijemo z jagnječjo osnovno, vložimo medaljone in dušimo. Dodamo mlete brinove jagode, začinimo in na koncu legiramo s kislo smetano.

Namesto brinovih jagod lahko za omako uporabimo meliso. Za melisno omako dodamo namesto brinovih jagod sesekljano meliso. K medaljonom ponudimo sveže kuhanе in zabeljene njoke.

Tržiške bržole³ za 10 oseb



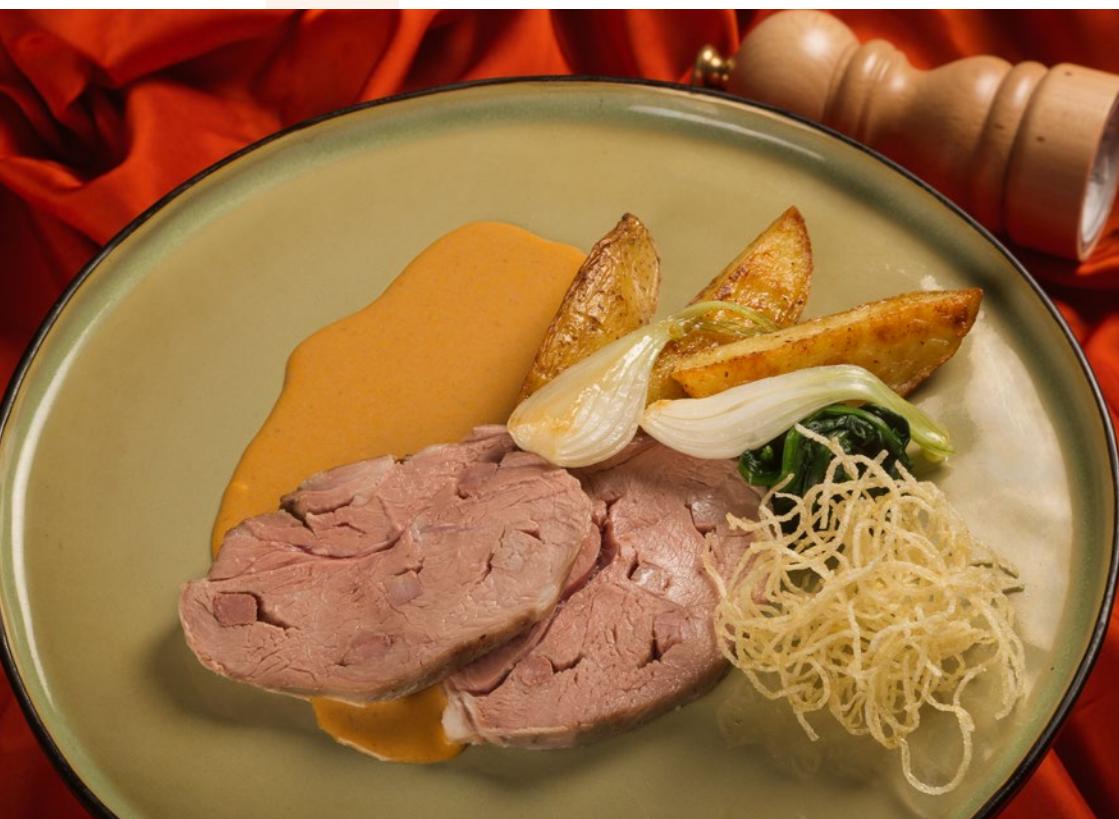
- 
- 1,50 kg jagnječjega hrbta
 - 8 dag masti
 - 2 čebuli
 - 3 stroki česna
 - brinove jagode, šetraj, timijan
 - 1,50 kg krompirja
 - belo vino

V kozico ali pekač damo maščobo, dodamo sesekljano čebulo, česen, brinove jagode, poper, šetraj, timijan in malo vroče vode. Dodamo poparjene bržole⁴ v celem kosu, jih solimo, pokrijemo in dušimo. Med dušenjem meso večkrat obrnemo in prilivamo vročo vodo ali juho. Vse skupaj dušimo približno pol ure. Nazadnje prlijemo še vino. Ko je meso že precej mehko, dodamo olupljen in razpolovljen krompir. Ko je oboje mehko, bržole zrežemo.

3 Tržiške bržole so kulinarična posebnost Tržiča in spadajo v slovensko kulinarično dediščino. Pripravljajo se iz vseh kosov mesa, v originalnem receptu se pripravljajo iz vseh delov koštrunovega mesa.

4 Bržole na hitro poparimo v vreli vodi.

Jagnječje stegno pretaknjeno s slanino za 4 osebe



- 70 dag jagnječjega stegna brez kosti
- sol
- 8 dag prekajene slanine
- 4 dag masti
- 1 čebula
- 1 paradižnik
- 1 dl belega vina
- 1 dl kisle smetane



Izkoščičenemu jagnječjemu stegnu obrežemo loj in kite, ga pretaknemo s slanino in solimo. Na vroči masti prepražimo čebulo, da ostekleni, dodamo blanširan, olupljen in na kocke zrezan paradižnik in s tem prelijemo pretaknjeno stegno v pekaču. Stegno pečemo v pečici, ogreti na 180 °C, od 50 do 60 minut in ga med peko nenehno prelivamo s sokom od pečenja. Če je soka premalo, prilijemo še nekoliko vode. Pred koncem pečenja prilijemo še vino. Pečeno meso pustimo počivati deset minut in nato tenko zrežemo in serviramo z omako od pečenja, ki ji primešamo še kislo smetano.

Cerkljanska bakalca z idrijskimi žlikrofi za 10 oseb



- 
- 1,25 kg jagnječega⁶ plečeta
 - 10 dag maščobe
 - 25 dag čebule
 - 20 dag korenja
 - kostna juha po potrebi
 - 3 dag moke
 - sol, lovor, poper, šatraj, timijan malo kisa ali vina

Meso zrežemo na koščke. Na maščobi prepražimo sesekljano čebulo, ji dodamo drobno naribano korenje ter meso in prepražimo. Prilijemo toliko kostne juhe, da je jed gostljata, jo začinimo, okisamo in dušimo. Ko je meso mehko in tekočina izparjena, potresemo z moko, jo prepražimo, nekoliko zalijemo ter dobro prevremo. Poleg korenja lahko vzamemo še drugo jušno zelenjavjo. K bakalci ponudimo idrijske žlikrofe⁷.

5 Jed je uvrščena v slovensko kulinarično dediščino idrijsko-cerkljanske regije.

6 jed se v originalu pripravlja iz koštrunovega ali ovčjega mesa.

7 Idrijski žlikrofi so zaščitena slovenska zajamčena tradicionalna posebnost.

Bistra juha iz jagnjetine za 4 osebe



- 40 dag nasekanih jagnječjih kosti
- 1,5 l vode
- 20 dag jagnječjega plečeta
- sol, poper v zrnju
- 2 jedilni žlici olja
- 1 korenček
- 5 dag gomolja zelene
- 1 peteršiljeva korenina
- pol porovega stebla
- 3 stroki česna
- 1 rdeča in 1 rumena paprika
- drobnjak za dekoracijo

V loncu segrejemo olje in kosti dobro prepražimo. Dolijemo vodo, solimo in popramo s poprom v zrnju. Dodamo še jagnječe pleče, zavremo, zmanjšamo temperaturo in počasi kuhamo na zmernem ognju 1 ½ ure. Pomembno je, da juha ne vre, kuha naj se pod vreliščem. Nato juho precedimo in razmastimo. Korenček, zeleno in peteršiljev koren operemo, olupimo in do mehkega skuhamo v precejeni juhi.

Česen olupimo in drobno narežemo. Papriki operemo, razpolovimo in narežemo na tanke trakove. Por operemo in narežemo na približno pol cm debele trakove. Pred koncem kuhanja damo narezane sestavine v juho in kuhamo še deset minut. Juho po želji še začinimo. Meso in korenovke zrežemo na primerne kose in skupaj s hišnimi rezanci vložimo v juho. Tik pred serviranjem juho potresememo z narezanim drobnjakom.

Jagnječji karpačo za 10 oseb



- 50 dag jagnječjega stegna (notranji del)
- sol, poper
- 1,5 – 2 dl oljčnega olja
- limonin sok
- zeleni poper
- 8 – 10 dag trdega kozjega ali ovčjega sira
- 8 – 10 dag vodne kreše ali rukole



Jagnječje stegno temeljito in natančno očistimo, obrežemo vse opne, vezivno tkivo in maščobno tkivo. Očiščeno meso vakuumiramo in zorimo vsaj dva dneva. Dobro uležano in zoreno stegno predhodno delno zamrznemo in ga nato tenko narežemo na salamoreznici. Rezine mesa položimo na krožnik obložen s krešo ali rukolo ter prelijemo s polivko iz oljčnega olja in potresemo z naribanim trdim kozjim ali ovčjim sirom. Obložimo z limoninimi rezinami. Poleg ponudimo vroč hrustljav toast.



Utrinki iz projektnega dela
(Foto: A. Cividini)

Moje recepti / zapiski

Člani EIP partnerstva:

Koordinator projekta (vodilni partner):
Univerza v Ljubljani Biotehniška fakulteta

Višja strokovna šola za gostinstvo,
velnes in turizem Bled

Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije,
Kmetijsko gozdarski zavod Celje

Klavnica Mereče, Robert Vrh s.p.

Tatjana Čop, Odnosi z javnostjo s.p.

Kmetija Uroš Macerl

Kmetija Urh Macerl

Kmetija Roman Savšek

Kmetija Gašper Sevčnikar

Kmetija Andrej Sedmak

Kmetija Timotej Kovač

Kmetija Miran Zmrzlak



PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje



eip-agri
AGRICULTURE & INNOVATION

Univerza v Ljubljani
Biotehniška fakulteta



Rezultati projekta EIP »Reja različnih pasem drobnice za meso in izdelke vrhunske kakovosti«



VSŠ BLED