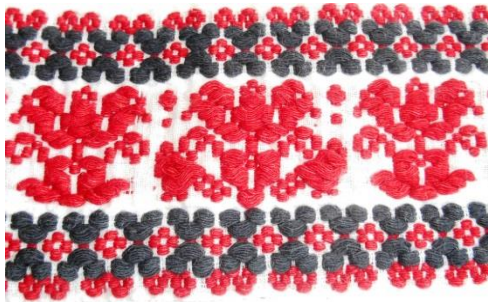


Baranjska kuharica





*U okviru školskog projekta „**Baranjska kuharica**“ učenici Druge srednje škole Beli Manastir koji su uključeni u rad Učeničke zadruge „Baranja“ vrijedno su prikupljali tradicionalne recepte s područja Baranje kako bi izradili kuharicu s poznatim receptima.*

Projekt se odvijao tijekom 2023./2024. školske godine.

BARANJSKI ČOBANAC



Sastojci:

10 dag divljači, 50 dag junetine, 1 kg svinjetine, 2 svinjske nogice, 10 dag luka, 1 krumpir, 2,5 dcl kuhanog soka od rajčice, slatka i ljuta crvena paprika, sol (po ukusu)

Priprema:

Luk izrežemo i sipamo ga u kotlić, dodamo na kocke izrezanu junetinu, svinjske nogice, nasipamo oko 4l vode. Kotlić stavimo na vatru kuhati i čekamo da provri, kada je voda prokuhala nastavimo kuhati oko pola sata, i onda dodamo svinjetinu i isjeckan krumpir, te dosipamo malo vode ako je isparilo iz kotlića.

Kada prođe 1 sat kuhanja dodamo sok od rajčice, 2 do 3 žlice slatke paprike, 1 žlicu soli i malo manje od pola žlice ljute paprike (za ljutu papriku ovisi po ukusu).

Čobanac se treba kuhati oko 2 do 2.5 sata.

FIŠ PAPRIKAŠ



Sastojci:

2 kg šarana, 75 dag soma, 25 dag štuke, 4 glavice luka, 5 dag soli, 15 dag kuhane rajčice, 3 dag sitne ljute paprike, 15 dag sitne slatke paprike, 2-3 ljute papričice

Priprema:

Ribu očistiti i izrezati na komade odgovarajuće veličine. Očišćeni luk naribati ili samljeti. Na dno kotlića staviti luk, zatim ribu, ljute feferone (po želji) i rajčicu, nadoliti 3-4 litre vode i staviti kuhati na jaču vatru. Kada paprikaš prokuha dodati sol, sitnu ljutu i slatku papriku, te kuhati još 30 minuta. Ne smije se miješati, samo lagano zavrtiti kotlić. Uz riblji paprikaš poslužiti domaće rezance koje poslužimo odvojeno.

GRAH U ZEMLJANOM LONCU



Sastojci:

1 kg graha, 10 dag luka, 2 mrkve, 2 -3 rajčice, suho meso (par dimljenih kobasica i 30 dag suhe dimljene slanine), 3 režnja češnjaka, prstohvat soli, prstohvat vegete, slatka paprika, ljuta paprika po ukusu

Priprema:

Grah operite i stavite kuhati u dosta vode oko 10 minuta. Procijedite i isperite hladnom vodom. Dok se grah kuha nasjeckajte povrće, luk i češnjak. Sve sastojke sjedinimo i stavimo u zemni lonac, začinimo i dosipamo vodu. Zemni lonac postavimo kraj žari i ostavimo kuhati sat vremena.

GULAŠ



Sastojci:

60 dag govedine, 8 dag masti, 80 dag luka, 2 kašičice mljevene crvene paprike, 1 kašika brašna, sol, vegeta

Priprema:

U masti pirjati luk izrezan na ploške. Kada luk požuti dodati malo crvene paprike i narezanu govedinu. Meso posoliti, dodati vegetu i pokriveno pirjati u vlastitom soku. Kada sok postane bistar dodati brašno. Kada brašno požuti doliti vodu i pirjati sve dok ne postane mekano.

JUHA OD GRAHA S TRGANCIMA



Sastojci:

Priprema: 150 g brašna, malo masnoće, suha slanina, luk, češnjak, sitna mljevena crvena paprika, malo brašna, sol, papar, 0,5 dl kiselog vrhnja, 150 g korjenastog povrća, vegeta

Priprema:

Grah očistiti, oprati i staviti kuhati zajedno s nasjeckanim lukom i češnjakom, mrkvom, peršinom i kockicama suhe slanine. Kad se grah dobro skuha, povezati ga sa zaprškom od brašna i mljevene paprike. Začiniti solju, paprom i vegetom. Desetak minuta pred kraj ukuhati trgance. Prije iznošenja na stol u juhu umiješati vrhnje.

JUHA OD VINA



Sastojci:

1 l bijelog vina, 1 žlica brašna, korica 1 limuna, šećer, začini, 2 žumanjka

Priprema:

Stavite u posudu žlicu masti i žlicu šećera. Kad požuti dodajte žlicu brašna, 1 l vode te 1 l bijelog vina. Dodajte koricu limuna, komadiće cimeta i prema ukusu šećera i nešto soli. Kuhajte pola sata. U posudi za juhu umutite 2 žumanjka sa žlicom šećera i na to dodajte ključajuću vodu. Servirajte s propečenim žemičkama koje prije posluživanja treba narezati na kockice.

KISELI KUPUS S KOLJENICOM



Sastojci:

1 suha svinjska koljenica, 10 dag slanine, 1 kg narezanog kiselog kupusa, 2 glavice luka, 2 dl bijelog vina, 1 lovorov list, 3 – 4 zrna papra, mast

Priprema:

Sa svinjske koljenica ostružite površinsku sol pa ga kuhajte u dosta vode toliko dugo dok se potpuno ne skuha, tj. dok se meso ne počne odvajati od kosti.

Za vrijeme kuhanja bunceka posebno na masti popržite slaninu narezanu na kockice, dodajte nasjeckani luk i zajedno kratko popržite. Dodajte kupus, lovorov list i papar. Zalijte vinom i vodom da sve bude pokriveno i kuhajte na srednjoj vatri dok kupus potpuno ne omekša. Za vrijeme kuhanja kupusa po potrebi dolijte vode u kojoj se kuhao buncek. Zgotovljeni kupus istresite u zdjelu a odozgo poslažite na komade narezano meso bunceka.

KRUMPIR PAPRIKAŠ



Sastojci:

*400 g krumpira, 150 g luka, malo masnoće, sol, papar, sitne mljevene
domaće paprike, vegeta, 0, 5 dl vrhnja*

Priprema:

*Na masnoći pirjati luk. Kad porumeni posuti paprikom i doliti vodu.
Potom dodati krumpir izrezan na kockice i kuhati. Začiniti solju, paprom,
vegetom. Pred kraj dodati vrhnje.*

KUKURUZNI ŽGANCI



Sastojci:

1/2 l vruće vode, sol, 40 dkg kukuruznog brašna, 10 dkg čvaraka

Priprema:

Kukuruzno brašno zakuhati u kipućoj slanoj vodi. Miješati dok se ne zgusne (oko pola sata). Tople staviti u zdjelu i začiniti čvarcima.

PERKELT OD SOMA



Sastojci:

10 dag suhe slanine, ulje, 10 dag luka, 2 žlice mljevene slatke paprike, ljuta paprika, sol, bijelo vino, 1 kg soma

Priprema:

Ispržiti 10 dg slanine na malo ulja. Izvaditi slaninu, te na toj masnoći ispržiti isjeckani luk te prelići 1 dl bijelog vina. Dodati 1 kg soma narezanog na komade (veće ili manje po izboru). Dosipati vode da prekrije komade soma, dodati 2 žlice mljevene slatke paprike. Dodati ljute mljevene paprike i posoliti po ukusu. Kuhati pola sata te poslužiti s domaćim rezancima.

PILEČI PAPRIKAŠ S TRGANCIMA



Sastojci:

1 manje domaće pile, 150 g luka, malo masnoće, 1 mrkva, sol, papar, sitne mljevene domaće paprike, vegeta, 2 krumpira, peršinov list

Priprema:

Na masnoći pirjati luk. Kad porumeni dodati izrezano pileće meso, mrkvu, sol i pirjati 10 minuta. Posuti paprikom i doliti vodu. Potom dodati krumpir izrezan na kockice, papar, vegetu i kuhati dok meso ne omekša. Desetak minuta pred kraj ukuhati trgance i usitnjen peršinov list.

POGAČICE S ČVARCIMA



Sastojci:

600 g brašna, 20 g svježeg kvasca, 1 kašičica šećera, 2 žumanjka, 1 jaje, sol, 1 kašika masti, 250 ml mlijeka, 300 g čvaraka, 100 g brašna

Priprema:

Izmrviti svježi kvasac u 100 ml mlake vode te dodati šećer. U sredinu prosijanog brašna stavite žumanjke, mast, sol, pripremljenu mješavinu kvasca te mlakim mlijekom izradite mekano tijesto. Ostavite pokriveno da se diže na toplome mjestu oko 30 minuta. U međuvremenu sameljite čvarke pa ih izmiješajte s brašnom u koje ste dodali malo papra. Dignuto tijesto razvaljajte u četvorinu (debelu oko 1 cm), premažite ga nadjevom od čvaraka i preklopite rubove tijesta. Još jednom ga razvaljajte i opet preklopite bez počivanja. Ponovite postupak tri puta.. Površinu pogačica zarezite u obliku mrežice, premažite jajetom i pecite u pećnici zagrijanoj na 180°C oko 20 minuta.

PUNJENA PATKA



Sastojci:

2 kg pačjeg mesa, 150 g šunke, 300 g krumpira, 2 jaja, 1 dl vrhnja, sol, papar, masnoća

Priprema:

Očišćenu patku posoliti izvana i iznutra. Od kuhanoga krumpira napraviti kašicu, dodati nasjeckanu šunku, jaja, sol, papar, sjeckani peršin i malo vrhnja. Sve izmiješati i napuniti patku. Otvor zatvoriti čačalicama. Patku staviti u lim, preliti masnoćom i staviti peći u pećnicu uz češće prelijevanje.

REZANCI S ORASIMA ILI MAKOM



Sastojci:

*500 g brašna, 4 jaja, malo masnoće, 150 g mljevenih oraha ili mljevenog
maka, šećer, sol*

Priprema:

*Od brašna, jaja i malo vode zamijesiti tijesto. Tijesto razvaljati i ostaviti
da se malo prosuši, potom ga izrezati na nešto šire rezance, skuhati u slanoj
vodi, ocijediti i isprati pod mlazom hladne vode. Nakon što se potpuno ocijede
staviti ih na zagrijanu masnoću, ugrijati, posuti mljevenim orasima ili makom,
a prije posluživanja posutu šećerom.*

SATARAŠ



Sastojci:

250 g luka, 250 g paprike, 500 g rajčice, malo masnoće, sol, papar

Priprema:

Luk narezati na ploške i pirjati na masnoći. Kad luk malo omekša, dodati papriku izrezanu na rezance i pirjati dok paprika i luk ne počnu primati rumenu boju. Rajčicu oguliti, narezati na kockice i sve zajedno pirjati do kraja. Od začina dodati sol, papar i malo crvene mljevene paprike.

ŠARAN S LUKOM I RIŽOM



Sastojci:

šaran težak 1½ kg, luk, mast/ulje, riža, papar, crvena paprika

Priprema:

Šarana očistite izvana, brzo ga operite (riba se ne pere iznutra, stoga se utroba mora oprezno izvaditi), izrežite poprijeko tako da urezi budu dva prsta udaljeni jedan od drugoga te ga iznutra i izvana posolite i dodajte sitne paprike.

Neko vrijeme ostavite u zdjeli. Zatim u posudi za pečenje pirjajte 3-4 velike glavice luka koje ste prethodno narezali na listiće. Na pirjani luk dodajte 15 dag oprane riže i malo slane vode koja će ju potpuno prekriti. Pecite u dobro zagrijanoj pećnici. Dolijevajte vodu prema potrebi dok riža ne omekša. Šarana namažite perom koje ste prije toga umočili u rastopljenu mast ili ulje. Kad je šaran skoro pečen, a riža mekana, pospite ga slatkom, crvenom paprikom i pecite još 2-3 minuta. Šaran se pri pečenju ne smije okretati. Servirajte ga u posudi u kojoj se pekao.

ŠARAN U RAŠLJAMA

Sastojci:



šaran težak 2,5 – 3 kg, sol, mljevena crvena paprika

Priprema:

Riba (s glavom, da se ne raspadne) teška od po dvije i pol – tri kile razreže se po hrptu, očisti, dobro opere i ocijedi te se otprilike 20 min prije pečenja dobro natrlja solju. Natakne se na drvene, ponajprije vrbove rašlje koje će dobro držati ribu. Peče se oko jedan sat, malo s jedne a malo s druge strane. Prije skidanja posipamo ga s malo mljevene paprike.

Ovako pripremljen šaran prava je poslastica jer se pri laganom pečenju masnoća iscijedi, a riba poprimi miris dima.

TAŠKE S PEKMEZOM



Sastojci:

400 g brašna, 3 jaja, sol, 1 dl masnoće, 200 g domaćeg pekmeza, 150 g krušnih mrvica, 100 g šećera, 2 dl kiselog vrhnja

Priprema:

Od brašna i jaja zamijesiti tijesto nešto mekše nego za domaće rezance. Tanko ga razvaljati. Na polovicu tijesta u pravilnim razmacima staviti po žličicu pekmeza. Pokriti drugom polovicom tijesta. Potom izrezati četverokute s pekmezom u sredini. Rubove dobro pritisnuti prstima. Taške skuhati u slanoj vodi i ocijeđene staviti na tanjure te preliti mrvicama zagrijanima na masnoći. Na kraju posuti šećerom i kiselim vrhnjem.

TIJESTO S KRUMPIROM (ŠTERC)



Sastojci:

400 g krumpira, 100 g luka, soli, sitna mljevena paprika, 500 g tijesta (flekice), masnoća

Priprema:

Krumpir oguliti, izrezati na kocke i skuhati u slanoj vodi. Kad je kuhan, ocijediti ga i djelomice zgnječiti. Luk sitno isjeckati i popržiti na masnoći da dobije lijepu rumenu boju, posuti paprikom i dodati krumpir. Tijesto izrezati na kvadratiće (flekice), skuhati u slanoj vodi, ocijediti, isprati vodom i staviti na krumpir i luk. Sve izmiješati i prije posluživanja još jednom zagrijati.

VARIVO OD KOPRIVE



Sastojci:

300 g svježih mladih kopriiva, 1 glavica luka, sitno isjeckana, 2 žlice pirea od rajčice, 7 dl soka od rajčice, topla voda, sol, vegeta, papar, češnjak, sitno isjeckan

Priprema:

Koprive očistiti, oprati i ostaviti da se iscijede. Izrezati ih krupnije. Dok ih perete, čistite i sjeckate koristite rukavice!

Na malo ulja dinstati luk, malo ga posolite da prije omekša. Kad luk omekša dodati koprive i miješati dok ne uvenu. Zatim umiješati pire od rajčice, sve dobro promiješati. Postupno zalijevati sa sokom od rajčice i vodom kako bi se dobila željena gustoća. Posoliti, dodati vegetu i kuhati 10 - 15 min ili duže ako su koprive malo starije. Na kraju dodati češnjak i začiniti po potrebi sa solju, vegetom i paprom.

Dobar tek

vam želi

Učenička zadruga „Baranja“