

Gabriele Gugetzer • Karin Stahlhut

Rak

21. 6.-22. 7.

Kuharski recepti za ljubezen, uspeh in srečo

DEBORA

Vsebina

Uvod

Rakov slastni značaj 8

Predjedi

Palačinke z nadevom iz rakovega mesa
– vaš recept za uspeh 20

Jakobove pokrovače na posteljici iz rukvice
z aromami granatnega jabolka 22

Testenine s koščki artičoke, *chorizojem* in oljkami 23

Frittata z artičokami 24

Rémoulada z zêleno 26

Tapenada 27

Ledena kumarična juha 28

 Piščančji *frikasé* v riževem obroču 30

Polnjene bučke 32

Losos z mlačno solato iz belega fižola 33

Gobova juhica s koren timeršilja 34

Italijanski panini 35

Solata z jastogom 36

 Majoneza na način Antoina Carêma 37

Stročji fižol z orehi, kozjim sirom

in doma pripravljeno *baguette* 38

Baguette 40

Zeleni beluši v paradiznikovi omaki *vinaigrette*

s paradiznikovo omleto 42

Glavne jedi

Morski list <i>véronique</i>	46
Tunina <i>tataki</i> s sezamovo skorjico, dušenim porom in rižem	48
Krompirjev narastek s panceto in lešniki ter lešnikovo solato	50
Nadevane artičoke – vaš recept za srečo	54
Italijanska krompirjeva solata z ribo na žaru	56
<i>Orecchiette</i> – uheljčki z brokolijem in pestom iz rukvice	57
Pečen piščanec z jurčkovim nadevom in rožmarinovim krompirjem	58
Kislo zelje z eksotičnim priokusom k račjemu fileju in krompirjevemu pireju	62
Pica z lososom z žara, koščki artičoke in sirom <i>feta</i>	64
Telečja jetra z gobovo omako in pirejem iz rdeče pese	65
Nedeljska pečenka s praženimi paradižniki in pečenim krompirjem	66
Pražen paradižnik iz pečice	67
Pečen krompir	68
Goveja pečenka na južnofrancoski način z rižem <i>camargue</i>	70
Svinjska pečenka, obložena z zelišči in mini testeninami.	72

Poobedki

<i>Mousse au chocolat</i> – čokoladni posladek	76
Koščki listnatega testa s karameliziranimi jabolki	78
Kolač s sladkorno glazuro in izvlečkom timijana	79
<i>Banana split</i> – razcepljena banana	80
Mlečni riž s cimetom – vaš ljubezenski recept	82
Mlečni riž s čajem <i>sencha</i> in dušenimi slivami – vaš ljubezenski recept II	83
<i>Biscotti italiani</i> – italijanski piškoti	84
Babičin kolač	85
<i>Sgroppino</i>	86

Posebne strani raka

Hruške, fižol in slanina – recept za “stresti iz rokava”	90
Rakov meni za ljubezen	91
Rakov meni za srečo	92
Rakov meni za uspeh	93

Seznam



Rakov slastni značaj

Pred davnimi časi je na morskem dnu v deželi Nekje živela prelepa živalca, tako prijazna, dobrodušna in ljubka, da bi lahko osvojila srca vseh sobitij v oceanu, če bi si to seveda želela. Toda živalca je uživala v prijetnih mirnih sprehodih, na katerih se je lahko sama lagodno sprehajala po njej znanih koralah in grebenih, se občasno odpočila v varnem zavetju, graciozno prekrižala klešče, se prepustila soncu, da je zloščilo biserovinasto svetleč oklep njene lupine, in se prepuščala svojim najljubšim mislim – iluziji, da bo ostalo vse tako, kot je. Nekega dne pa je tej živalci prišlo na uho nekaj vznemirljivega: ljubkega majhnega raka so povabili, naj pomaga napisati knjigo o sebi in svojih najljubših kuharskih receptih.



Testenine s koščki artičoke, *chorizojem* in oljkami

Artičoke vsebujejo grenčino cinarin, ki spodbuja prebavo in tek. Cinarin raku dobro dene, kajti temu zvezdnemu znamenju ne pripisujejo le območja prsi, temveč tudi želodca.

40 dag peresnikov
20 dag salame *chorizo*, odstranimo ovoj in narežemo na rezine, (ali papricirane suhe domače salame ali Mipove prave kraške pancete)
25 dag artičok, vloženi v olju, narežemo na trakove
1 pest oljk, razkoščičenih
morska sol in poper *maestro*
1 pest trdega sira ali poltrdega sira šmarski trapist, nastrgamo
pol šopka peteršilja ali peteršilja *maestro*

Testenine kuhamo v slanem kropu po navodilih na pakiranju; pazimo, da se ne razkuhajo. Medtem v teflonski ponvi pečemo *chorizo* (ali kakšen nadomestek – glej sestavine) 4 minute, da se hrustljivo zapeče, dodamo artičoke in oljke ter začинimo s soljo in poprom. Kuhane testenine dodamo kar neposredno iz lonca, v katerem so se kuhale. Dobro premešamo. Testenine pripravimo na štirih krožnikih, potresemo s trdim ali poltrdim sirom in peteršiljem ter takoj postrežemo.



* *Chorizo* je s papriko močno začinjena suha salama iz svinjskega mesa, značilna za Španijo in Portugalsko.

Glavne Jedi

Orecchiette – uheljčki z brokolijem in pestom iz rukvice

Morda si želite kuhati skupaj s svojimi otroki? Ob pogledu na ljubke testenine uheljčke (*orecchiette*, ker so v obliki majhnih uhljev; morda najdete tudi ročno narejene, *fatto in casa* ali *fatto a mano*, in ljubko zapakirane v trgovinah s specialitetami južnih krajev bodo videti še bolj prisrčne) ali goro sira bodo pozabili, da nimajo radi brokolija. Recept je kot nalašč za kuharske začetnike. Če je vašim otrokom okus česna premočan, kuhajte skupaj s testeninami cel česnov strok in ga odstranite, preden jed postrežete.

40 dag testenin
uheljčkov (*orecchiette*)

40 dag brokolija,
razdelimo na majhne
brste
1 limona

15 dag rukvice (rukole), očistimo
10 dag trdega sira ali
poltrdega sira luka,
polovico nastrgamo in
polovico narežemo na
zelo tanke rezine

5 dag mandljev
1 strok česna, stisnemo, ali česen *maestro*
3 žlice oljčnega olja
morska sol in črni poper *maestro*

Uheljčke kuhamo v vreli slanici po v navodilih na pakiranju. Medtem v drugem loncu kuhamo brokolijeve brstiče skupaj s sokom pol limone 8 minut (brokoli se ne sme razkuhati) ter odcedimo. Z navadnim ali s paličnim mešalnikom pretlačimo rukvico, nastrgani sir, mandlje, strok česna, oljčno olje in preostali limonin sok, da dobimo aromatično zmes (*pesto**), ter pikantno začинimo s soljo in poprom. Testenine odcedimo in pri tem prestrežemo 2–3 žlice kropa. Testenine pripravimo na krožnike in obložimo z brstiči brokolija. K *pestu* prilijemo vodo od kuhanja, da postane bolj tekoč. Jed pokapamo z omako *pesto* in potresemo s sirom.

* *Pesto* je italijanska omaka iz zdrobljenih začimb in česna, lahko s dodatkom oljčnega olja, ovčjega sira *pecorino* ali trdega sira in pinjol (*pesto al genovese*).

Poobedki



Mlečni riž s čajem *sencha* in dušenimi slivami – vaš ljubezenski recept II

2 dl polnomastnega mleka
2 žlici masla
0,8 dl sladke smetane
10 dag riža za rižote
1 žlička čaja *sencha* v prahu (končni izdelek)
2 žlici sladkorja v prahu
50 dag velikih modrih sliv, razkoščičimo
3 žlice rjavega sladkorja
pol žličke cimeta *maestro*

Za rakove ekstravagantne dneve, ko misli posveča le sebi in svojemu partnerju.

Polnomastno mleko, maslo in sladko smetano pripravimo v srednje velik lonec in segrejemo. Primešamo riž za rižote, čaj v prahu in sladkor v prahu. Pustimo, da jed zavre, pokrijemo in na zmerni temperaturi počasi kuhamo 25 minut, da se riž zmešča, a ne preveč. Medtem v drugem loncu kuhamo slive z 0,5 dl vode na nizki temperaturi 15 minut, da se zmeščajo. Zmešamo sladkor in cimet. Ko so slive mehke in je tekočina izparela, jih potresemo z zmesjo. Mlečni riž razporedimo na 4 desertne krožnike in dodamo slive.

Posebne strani raka

Notranja globina, domačnost, materinski čut, veliko, ogromno, razumevajoče, odpustljivo, odpuščajoče srce, lepota ... torej, rak ima veliko plemenitih osebnostnih lastnosti. Da ne pozabimo skromnosti. Občutljivi ..., raje čutni. In čudovit čut za vse lepo. Kar v kuhinji nikoli ni odveč.

Če me vprašate po smislu življenja, ne bi nikoli racal naokoli in šušljal o samouresnitvi. Zame štejejo le občutki smisla vseh bitij: čutim, torej sem! Brez ljubezni, nežnosti, sočutja pa tudi jeze, žalosti in bojazni (ki nas posvarijo ali spodbudijo, da se odločimo za spremembe) bi bili kot roža brez vode. Ali ne čutite tega tudi vi?



RAK. Astrorecepti. Kuharski recepti za ljubezen, uspeh in srečo.

Avtorici: Gabriele Gugetzer, Karin Stahlhut
Ilustrirala: Josephine Warfelmann

Prevedla: Mojca Žvajker
Slovensko izdajo priredil: Janislav Peter Tacol
Lektorirala: mag. Breda Sivec

Izdala in založila: DEBORA, Ljubljana
Za založbo: Janislav Peter Tacol
Grafična priprava: DEBORA, Ljubljana
Tisk in vezava: SCHWARZ, Ljubljana

© 2005 Neuer Umschau Buchverlag GmbH, Neustadt an der Weinstraße
© 2006 Debora, Ljubljana za izdajo v slovenskem jeziku

Avtorici in založba so nasvete v tej knjigi skrbno preučili in preverili, vendar za vsebino knjige ne jamčijo. Avtorici in založba ne odgovarjajo za telesne poškodbe ter osebno, materialno in premoženjsko škodo.

Vse pravice, še posebno pravici razmnoževanja in prevajanja, so pridržane. Noben del te knjige se brez pisnega dovoljenja založbe (lastnice avtorskih pravic za slovensko izdajo) ne glede na odločitev avtorjev izvirnika ne sme v nobeni obliki reproducirati (s fotokopiranjem, z mikrofilmanjem ali drugim postopkom) ali z uporabo elektronskih sistemov predelovati, kopirati, tiskati, razmnožiti ali razširjati. Brez pisnega dovoljenja založbe (lastnice avtorskih pravic za slovensko izdajo) je prepovedano javno objavljati knjige ali njenih delov, distribuiranje in dajanje v najem.

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

641.55:133.52(083.12)

GUGETZER, Gabriele-Sabine

Astrorecepti : kuharski recepti za ljubezen, uspeh in srečo. Rak / Gabriele Gugetzer, Karin Stahlhut ; [ilustrirala Josephine Warfelmann ; prevedla Mojca Žvajker ; slovensko izdajo priredil Janislav Peter Tacol]. - Ljubljana : Debora, 2007

ISBN 978-961-6525-41-1
1. Stahlhut, Karin
236173568

Spletna knjigarna
založbe DEBORA:

www.debora.si

Spletna stran DEBORE
o prehrani:

www.najhrana.si