

Gabriele Gugetzer • Karin Stahlhut

Dvojčka

21. 5.–20. 6.

Kuharski recepti za ljubezen, uspeh in srečo

DEBORA

Vsebina

Uvod

Dvojčka: dvojni užitek. 8

Predjedi

Obožujem hitro prehrano! Kar je tudi povsem v redu	
- vaš recept za uspeh	22
Grški <i>pita</i> kruh, nadevan z aromatično	
sesekljano jagnjetino	22
Pica iz južne Francije	23
Solata <i>cobb</i>	24
Magrebski bife predjedi	26
Cvetača z omako <i>tahini</i>	26
<i>Dolmas</i>	28
Korenje v aromatični omaki	30
Sladko-kisla omaka s paradižnikom	
in pečeno rdečo papriko	32
Kumarična solata	32
Solata iz rdeče pese	33
Zvitki	34
Zvitek s šunko	34
Zvitek z italijanskim nadevom	35
Ciprska spomladanska solata s pečenim sirom <i>halloumi</i>	36
Princeskin fižol z lisičkami	38
Škampji v voku z debelim fižolom in mlado čebulo	39
<i>Suši temaki</i>	40
Riževa solata z agrumi in kozicami	42

Glavne jedi

Rulade	46
Goveje rulade s krompirjem in stročjim fižolom	46
Telečje ptičice v gnezdu iz rezancev	48
<i>Pasta alfredo</i> – rezanci alfredo	50
Telečji ragu z jurčki, pečenimi beluši in polento – vaš recept za srečo	52
<i>Thaifix</i>	56
<i>Penne</i> s svežim grahom in prelivom iz sira	57
Lososov file v omaki iz rdečega vina z velikim belim fižolom in panceto	58
Morski list po mlinarsko	60
Jagnjetina v voku	62
Beluši z mladim krompirjem, šunko in palačinkami	63
Zajtrk pri Tiffany – zabava	64
Piščančje prsi s kitajskimi aromami	64
Tofu Mapo	65
<i>Choy sum</i> z omako iz ostrig	66
<i>Char siu</i>	66
Kitajske gobe s sezamovim oljem	67
<i>Entrecôte</i> – bržola z domačo remulado in rimsko solato	68
Špageti <i>carbonara</i> s panceto	69
Svinjski medaljoni s pečenimi bučkami in grenadinovo omako	70
<i>Irish Stew</i> – dušeno jagnječje meso s krompirjem, fižolom in čebulo	72
Pečena <i>batata</i> z gobicami in aromo limet	75

Poobedki

Oh! <i>Mousse!</i>	78
<i>Mousse au chocolat</i>	78
<i>Zaostreni mousse au chocolat</i>	80
<i>Mousse au jogurt</i>	81
<i>Browniji</i> – rjavčki	82
Tortica iz listnatega testa, polnjena s kozjim sirom in ledenim grozrdjem	84
Fige v sladkem vinskem prevretku z bavarsko kremo	85
Jabolčni <i>tiramisu</i> z nadevom iz <i>mascarponeja</i> – vaš recept za ljubezen	86

Posebne strani dvojčkov

Narastek <i>maccheroni</i> s češnjevimi paradižnikom ter skorjico iz sira in zelišč – recept za “stresti iz rokava”	90
Dvojčkov meni za uspeh	91
Dvojčkov meni za ljubezen.	92
Dvojčkov meni za srečo	93

Seznam



Dvojčka: dvojni užitek

Ste videli film *Zajtrk pri Tiffany*?

Potem ste nas doživeli v glavni vlogi. Lepotica in salonska levinja Holly Golightly, ki osamljena stoji pred zlatarno in dolgo prežvekuje trdi kruh življenja. Takšni smo mi, oksimoroni (bistroumni nesmisli), ki smo zavzeli fizično obliko: vriskamo visoko v nebo, hkrati pa smo na smrt zaskrbljeni, lahkotni kot zrak ter težki kot zemlja, živahni kot živo srebro ter svinčeno depresivni. Še najbolj pa velja, da smo svobodni kot veter: gibčni in neukrotljivi.

To ne pomeni, da smo slavni samotni jezdeci, ki v tišini jahamo proti zahajajočemu soncu na zahodu. Prav nasprotno: obožujemo vse, kar nam življenje ponuja; k temu sodijo ljudje, živali kot tudi senzacije. Več kot je vsega tega, tem bolje za nas. Zagotovo ni nihče med nami iznašel zen budizma, kjer opazujemo, se sproščamo in premišljujemo. Mnogo bolj se nam prilegata kultura dogodkov in umetnost sinhroniziranja, namreč da opravljamo več stvari hkrati.

Predjedi



Pica iz južne Francije

3 žlice ekstra deviškega oljčnega olja
2 stebli limoninega timijana (liste osmukamo) ali timijan *maestro*
2 veliki beli čebuli, na drobno narezani
2 stroka česna, strtega ali česen *maestro*
morska sol in črni poper *maestro*
1 testo za pico (zamrznjen končni izdelek)
40 dag *mozzarella*, narezane na tanke rezine
10 dag črnih oljk, brez koščic

Ali pa vam je morda zadišala pica? Izvolite. Saj ne želimo, da bi se vi, spoštovani dvojček, žalostili ob misli, da se morate odpovedati hitri prehrani ali da boste zaradi nje zboleli. Previdno pri odpovedovanju. Tega ne menimo, ker bi bili privoščljivi. Kajti dvojčki lahko, kadar so nesrečni ali jim nagajajo živci, zbolijo.

Pečico segrejemo na 220 °C. V teflonski ponvi segrejmo olje. Dodamo limonin timijan. Primešamo koščke bele čebule. Na nižji temperaturi kuhamo pokrito 15 minut. Nato odkrijemo in počasi kuhamo še 5 minut, vse dokler ni čebula mehka in postaja karamelizirana. Primešamo česen. Testo za pico pripravimo po navodilih na pakiranju. Čebulno zmes enakomerno porazdelimo po testu. Na vrh položimo rezine *mozzarella*. V sir vtisnemo oljke. Na dnu pečice pečemo približno 20 minut, da postane rob hrustljivo rjav in se sir raztopi.

Glavne jedi

Špageti *carbonara* s panceto

Dvojček ne zdrži brez testenin. Kar pa ni presenetljivo, kajti testenine predstavljajo bolj kot druga živila hrano za živce, saj nas hitro nasitijo, oskrbijo z energijo in jih kaj hitro prebavimo. Zagotovo pa že veste, da so testenine iz polnovredne moke (žitna zrna ne redijo!) zdravju mnogo bolj naklonjene. Naj še enkrat ponovimo? Ne? Vas razumemo. K tej jedi se polnovredne testenine tako ali tako ne prilegajo.

25 dag tankih rezin
Mipove prave kraške
pancete
2 žlici oljčnega olja
2 šalotki, olupljeni in
drobno sesekljeni
2 stroka česna, drobno
sesekljana, ali česen
maestro
40 dag špagetov
4 rumenjaki (beljak
lahko zamrznete)
10 dag naribanega
trdega sira ali poltr-
dega sira luka
lupina polovice bioli-
mone
morska sol in mešani-
ca začimb za zrezke
maestro (po okusu)

Panceto v 5 minutah hrustljivo zapečemo v olju. Vzamemo iz ponve. V isti maščobi pečemo 5 minut šalotke in česen, da posteklenijo. Medtem v slanici po navodilih za uporabo skuhamo špagete, da postanejo *al dente*. Vzamemo jih iz lonca in primešamo v zmes s čebulo in česnom. Primešamo panceto. Rumenjake zmešamo z nari-banim trdim ali poltrdim sirom in limono. Omako na srednji temperaturi primešamo k špagetom v ponvi. Začinimo s soljo in poprom. Postrežemo vroče.

* *Spaghetti carbonara* je tradicionalna italijanska jed iz testenin z dodatkom jajc, česna, sira, popra, slanine in oljčnega olja.

Poobedki

Fige v sladkem vinskem prevretku z bavarsko kremo

Ta recept ima približno toliko kalorij kot ena konkretna *crème brûlée**, ki pa nam doma le redko uspe, razen če imamo poseben električni grelnik ali neke vrste gorilnik, s pomočjo katerega dobi *crème* svojo značilno hrustljivo skorjico.

5 dl neposnetega
mleka
1 po dolžini razpo-
lovljen strok vanilje
bourbon
12 dag drobno mlete-
ga sladkorja
3 rumenjaki
1 vrečica bele želatine
1 dl smetane
4 sveže fige
2 dl sladkega vina

V lonec vlijemo neposneto mleko in vaniljin strok ter počakamo, da zmes zavre. Pustimo, da se 15 minut ohlaja. Iz mleka vzamemo strok, izdobjemo semena in jih primešamo v mleko (strok umijemo, posušimo in pustimo v posodici s čajem ali kavo, da oddaja aromo). Sladkor in rumenjake mešamo v vodni kopeli, dokler se zmes ne strdi. Z metlico za stepanje primešamo aromatizirano mleko. Primešamo želatino. Kremo pripravimo v skledo. Stepemo sladko smetano in jo vmešamo v vedno bolj trdno kremo. Kremo porazdelimo po skodelicah. Medtem ko se krema ohlaja, umijemo fige in jih razčetravimo. V loncu segrejemo sladko vino. Kose fig kuhamo na nizki temperaturi v vinu 5 minut. Nato jih vzamemo iz lonca. Sladko vino naj povre do polovice. Fige pripravimo na štirih desertnih krožnikih in pokapamo s sladkim vinom. Dodamo modelčke z bavarsko kremo.

* *Crème brûlée* je značilen francoski posladek, ki ga lahko naredimo iz stepene smetane (zelo goste smetane ali pa tudi iz mleka), jajčnih rumenjakov, sladkorja in vanilje.

Posebne strani dvojčkov

Hodim, kadar drugi stojijo. Tečem, kadar drugi hodijo. Kadar drugi razmišljajo, razmišljam naprej. Moja prednost: sva v dvoje. Razgiban duh, lahkotnost, spontanost in veselje do življenja se pojavijo le v dvojici. Ni torej čudno, da smo hitrejši, uspešnejši, zabavnejši – in vitkejši – kot večina predstavnikov drugih zvezdnih znamenj. Konec koncev trošimo energijo za dva ...



DVOJČKA. 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 odločitve 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 objavljanje 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.
Dvojčka / Gabriele Gugetzer, Karin Stahlhut ; [ilustrirala Josephine Warfelmann ; prevedla Mojca Žvajker ; slovensko izdajo priredil Janislav Peter Tacol]. - Ljubljana : Debora, 2007

ISBN 978-961-6525-33-6

1. Stahlhut, Karin
236170496

**Spletna knjigarna
založbe DEBORA:**

www.debora.si
www.najhrana.si