



Vrtci
O B Č I N E
M O R A V S K E
T O P L I C E

KNJIŽICA NAMAZOV



Moravske Toplice, 13. 9. 2017

Nataša Kučan, univ.dipl.ing.živ.teh.

Dolga ulica 29a
9226 Moravske Toplice
T 02 538 14 70 | F 02 538 14 73
E info@mojvrtec.com
www.mojvrtec.com



Količine v recepturah so za pripravo namaza, ki zadostuje za ca. 10 otrok.

1. Slani namazi na osnovi skute:

SKUTNI NAMAZ s korenčkom

150 g sveže skute
20 g kisle smetane
150 g surovega, očiščenega korenčka
5 g kuhinjske soli

Korenček na drobno naribamo, dodamo pasirano skuto, kisló smetano in sol. Dobro premešamo.

SKUTNI NAMAZ s kislimi kumarami

200 g sveže skute
20 g kisle smetane
100 g kislíh kumaric
1 žlička svežega kopra
¼ žličke gorčice
5 g kuhinjske soli

Kumare na drobno naribamo, jih odcedimo, dodamo pasirano skuto, kisló smetano, gorčico, koper in sol. Dobro premešamo.

DOMAČI SKUTNI NAMAZ (Liptauer)

200 g sveže skute
30 g kisle smetane
1 mala čebula
1 žlička sladke mlete rdeče paprike
5 g kuhinjske soli



Sesekljamo čebulo, dodamo pasirano skuto, kisló smetano, papriko in sol. Dobro premešamo.

SKUTNI NAMAZ S ČEMAŽEM

250 g sveže skute
50 g navadnega jogurta
50 g svežega čemaža
5 g kuhinjske soli



Čemaž sesekljamo s paličnim mešalnikom ob dodatku jogurta. Pripravljeno zmes čemaža postopoma dodajamo skuti (vmes poskušamo, da ne bo preveč inteziven okus) ter po potrebi dosolimo.

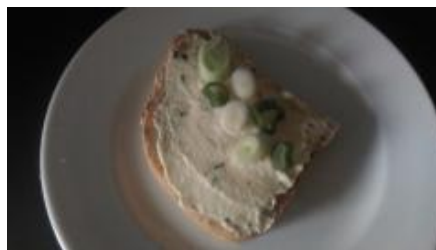
BUČKIN NAMAZ

150 g bučk cukini
50 g sesekljane čebule
0,15 dl oljčnega olja
1/2 stroka česna
1 trdo kuhano jajce
50 g nepasirane skute
5 g kisle smetane
čajna žlička sesekljanega svežega peteršilja
5 g kuhinjske soli
1/4 čajne žličke limoninega soka

Oprane bučke grobo naribamo, posolimo in pustimo stati 10 min. Prepražimo nasekljano čebulo, dodamo česen in ožete bučke ter pražimo toliko časa, da povre vsa tekočina. Bučke ohladimo, dodamo grobo naribana kuhana jajca, sesekljan peteršilj, skuto, kisko smetano, limonin sok in po potrebi še sol.

SKUTNI NAMAZ Z ZELIŠČI

200 g sveže skute
1 žlica navadnega jogurta
2 žlici kisle smetane
5 g kuhinjske soli
1 žlica sesekljanih zelišč
(peteršilj, drobnjak, bazilika, pehtran, melisa)



Zelišča operemo, dobro sesekljamo in zmešamo z ostalimi sestavinami.

TZATZIKI NAMAZ

100 g navadnega jogurta
80 g pasirane skute
100 g sveže olupane kumare
pol žličke sladke mlete rdeče paprike
5 g kuhinjske soli
½ stroka česna ali česen v prahu
1 žlica oljčnega olja



Kumaro operemo, jo olupimo, razpolovimo in odstranimo semenje (v kolikor je to veliko) ter na grobo naribamo. Tako pripravljeno kumaro vmešamo v zmes jogurta, skute in oljčnega olja, dodamo strt česen, sol in rdečo mleto papriko.

2. Sladki namazi na osnovi skute:

SKUTNI NAMAZ z oreščki

200 g sveže skute
40 g kisle smetane
40 g mletih orehov ali lešnikov ali mandeljnov
20 g medu
mleti cimet

Pasirani skuti dodamo kisko smetano, mlete oreščke, med in cimet. Dobro premešamo.

SKUTNI NAMAZ z jagodami/malinami

200 g sveže skute
150 g svežih jagod ali malin
20 – 30 g sladkorja ali medu



Skuto pretlačimo, dodamo z vilico pretlačene jagode, sladkor in vse skupaj dobro premešamo.

3. Sladki namazi:

SADNI NAMAZ

4 jabolka sladko-kisla (npr. Elstar)
10 g masla
2 zreli banani
žlica limoninega soka
malo cimeta

Jabolka olupimo in jih dušimo do mehkega na maslu, dodamo banane, limonin sok, cimet in spsiramo s paličnim mešalnikom. Po želji lahko dodamo sezonsko sadje (npr. breskve, marelice,...).

NAMAZ IZ SUHIH SLIV IN OVSENIH KOSMIČEV

70 g suhih sliv brez koščic (ca. 10 min jih namočimo v vroči vodi)
30 ml pomarančnega soka 100 % ali sveže stisnjenega
8 g drobno mletih ovsenih kosmičev
100 g olupljenih, sladko - kiselkastih jabolok
5 g masla



Jabolko olupimo, narežemo na kocke in na hitro podušimo na žlički masla (po potrebi dolijemo malo vode). Prepasiramo. Dodamo namočene in prepasirane suhe slive ter v pomarančnem soku kuhane ovsene kosmiče (kuhamo ca. 2-3 min). Dobro premešamo.

PROSENI NAMAZ S SADJEM in ZELIŠČI

35 g prosene kaše
1 čajna žlička kisle smetane
1/2 bio limone
1/2 zrele banane
50 g jagod ali drugega sadja
med
mleti cimet in klinčki,
sveža zelišča (melisa, meta, pehtran, ...)



Proseno kašo skuhamo v vodi z dodatkom soli, melisnih listov, klinčkov in limonine lupine. Odcedimo. Kuhano proseno kašo ohladimo, pomešamo s kislom smetano. Jagode in banane z vilicami stisnemo, da dobimo gladko kašo, nato pomešamo s proseno kašo. Okus izboljšamo z dodatkom limoninega soka, medu, mletega cimeta ter sekljanimi zelišči (meliso, meto, pehtranom, ...). Namaz mora biti gostlajat, ne tekoč. Namažemo na rezino kruha in obložimo z rezinami jagod, banan, zelišč.

ČOKOLADNI NAMAZ S KOKOSOVO MAŠČOBO **(domača Nutella)**

150 ml kokosove maščobe (nerafinirane, dišeče)
50 g mletih prepraženih mandeljnov ali lešnikov
30 g kakava (grenki, brez sladkorja)
1 žlička cimeta
1 žlička mlete vanilije ali vanilijev sladkor
50 ml medu



Lešnike prepražimo v ponvi . Ko se ohladijo jim odstranimo ovojnico. Sestavine dobro premešamo v mešalniku, pretočimo v kozarčke in postavimo v hladilnik, da se strdi. Hranimo lahko tudi na sobni temperaturi, če ni višja od 18°C.
Če želimo, da je namaz bolj mazav, mu lahko vmešamo banano.

4.Slani namazi na osnovi masla:

KORENČKOV NAMAZ

125 g masla
140 g surovega olupljenega korenčka
1 žlica sesekljanega drobnjaka
5 g kuhinjske soli



Korenček na fino naribamo, dodamo spenjeno maslo, sesekljan drobnjak in sol. Dobro premešamo.

ŠPINAČNI NAMAZ

125 g masla
100 g zamrznjene špinače
2 trdo kuhani jajčki
½ stroka česna
5 g kuhinjske soli



Špinačo na hitro prevremo, odcedimo in ohladimo. Dodamo drobno naribana jajca, spenjeno maslo, nasekljan česen in sol. Dobro premešamo.

SIRNI NAMAZ

125 g masla
100 g sira (LIVADA)
¼ žličke gorčice
žlico svežega peteršilja ali drobnjaka

Sir drobno naribamo, dodamo spenjeno maslo, nasekljan peteršilj in gorčico. Dobro premešamo.

JAJČNI NAMAZ

125 g masla
2 trdo kuhani jajčki
¼ žličke gorčice
ščepec soli
1 žlica nasekljanega peteršilja

Drobno naribanemu jajcu dodamo, spenjeno maslo, nasekljan peteršilj, gorčico in sol. Dobro premešamo.

5. Mesni namazi:

MESNO ZELENJAVNI NAMAZ

125 g masla
100 g Trimček klobase
50 g kisle kumare
50 g surovega korenčka
¼ žličke gorčice



Salamo, kisló kumaro in korenček drobno naribamo, dodamo spenjeno maslo in gorčico. Dobro premešamo.

HAMBURGER NAMAZ

125 g masla
100 g mletega hamburgerja
¼ žličke gorčice
Spenjenemu maslu dodamo hamburger in gorčico. Dobro premešamo.

SARDELNI/TUNIN NAMAZ

- 125 g masla
- 180 g tune ali sardelic iz konzerve
- ¼ žličke gorčice
- 1 žlica nasekljanega peteršilja ali drobnjaka

Spenjenemu maslu dodamo očiščene sardelice ali tunino ter gorčico. Dobro premešamo.

AVOKADOV NAMAZ S TUNO

- 300 g zrelega avokada
- 100 g tunine iz konzerve
- 1 strok česna
- 10 g svežega limoninega soka
- 5 g kuhinjske soli



Avokado olupamo, odstranimo koščico in zeleno "meso" pretlačimo z vilico (ne delati s paličnim, ker bo tekstura preveč pacava). Dodamo tunino, str strok česna, kuhinjsko sol in sveže stisnjen limonin sok. Namaz bo harmoničnega okusa, če bo dovolj slan in okisan z limoninim sokom.

6. Namazi iz stročnic:

FIŽOLOV NAMAZ

- 150 g kuhanega fižola črešnjevca (ca.50 g suhega fižola)
- 1 žlička extra deviškega oljčnega olja
- 40 g kisle smetane
- pol rdeče pečene paprike (lahko tudi vložena)
- čajna žlička limoninega soka
- 1/2 stroka česna
- 5 g kuhinjske soli



Fižol čez noč namakamo v vodi. Naslednji dan ga skuhamo v osoljeni vodi do mehkega, odcedimo. Vodo od kuhanja prestrežemo za poznejše dodajanje k namazu. Še topel fižol s paličnim mešalcem zmiksamo v kremno zmes skupaj z vloženo papriko, dodamo vse ostale sestavine in po potrebi še tekočino, da bo namaz kremen. Pazimo pri dodajanju soka limone, da namaz ne bo prekisel.

ČIČERIKIN NAMAZ s pečenim korenčkom

100 g olupljenega, narezanega korenčka
150 g kuhane čičerike (ca.50 g suhe čičerike)
2 žlici extra deviškega oljčnega olja
ena žlička limoninega soka
ščepec mlete kumine
ščepec sladke mlete rdeče paprike
sol in 2 stroka česna
žlička svežega nasekljanega peteršilja (po želji)



Pečico segrejemo na 180 stopinj celzija. V pekač naložimo korenje, ga rahlo posolimo in polijemo z žlico olja. V pekač prilijemo še malo vode, da se korenje lepo zmešča. Pečemo ca. 35 min (občasno premešamo), nato dodamo strt česen (1 kom) in pečemo še ca. 10 min. Zmiksamo v kremno zmes in dodamo čičeriki. Čičeriko čez noč namakamo v vodi. Naslednji dan jo skuhamo do mehkega ob dodatku enega stroka česna (ca. 1 uro) ter lovorjevega lista, solimo proti koncu, odcedimo. Vodo od kuhanja prestrežemo za poznejše dodajanje k namazu. Še toplo čičeriko s paličnim mešalcem zmiksamo v kremno zmes, dodamo začimbe in po potrebi še tekočino, da bo namaz kremen in mazav (ca. 1 dl).

LEČIN NAMAZ Z ZELENJAVO

150 g rjave leče
50 g pora
1 sesekljana čebula (ca. 60 g)
1 strok česna
2 žlici extra deviškega oljčnega olja
100 g pečene rdeče paprike (popočemo sami
svežo papriko v ponvi)
ščepec timijana, en lovorjev list,
ščepec majarona in peteršilja
kuhinjska sol



Lečo namakamo v vodi ca. 1-2 uri. Nato jo skuhamo do mehkega (ca. 20-30 min) ob dodatku zelišč, solimo tik pred koncem kuhanja, odcedimo. Prepražimo čebulo, por, česen. Vodo od kuhanja prestrežemo za poznejše dodajanje k namazu. Še toplo lečo s paličnim mešalcem zmiksamo v kremno zmes ob dodatku pečene paprike in pražene čebule .

GRAHOV NAMAZ Z BUČNIMI SEMENI ali LEŠNIKI

200 g zamrznjenega graha

60 g čebule

50 g oljčnega olja

50 g praženih lešnikov ali bučnih semen

1 strok česna

limonin sok

5 g kuhinjske soli

¼ žličke gorčice

Bučna semena ali lešnike na majhni količini maščobe

prepražimo. Narezano čebulo na hitro prepražimo, dodamo česen, da zadiši, zamrznjeni grah, prepražena bučna semena (ali lešnike) in sol. Vse skupaj dušimo dokler se grah ne zmehča. Ohladimo. Dodamo gorčico in limonin sok ter s paličnim mešalnikom pretlačimo v kremno zmes.



Recepte pripravili: - kuharsko osebje Vrtca občine Moravske Toplice

- Nataša Kučan, univ.dipl.ing.živ.teh., organizator prehrane in ZHR

- Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci

- Matjaž Kološa, univ.dipl.ing.živ.teh., Matjaževa kuharija