

# ZELENJAVNA JUHA S STROČJIM FIŽOLOM

*Spadate tudi vi v skupino jedcev, ki obožujejo juhe, ne glede na letni čas?*

Čar teh jedi je, da je najpomembnejše pravilo, da ni točnega navodila. Količine določene zelenjave prilagodite glede na svoj okus, potrebe ali stanje trenutne zaloge v vaši kuhinji. Čeprav se sezona domačega, svežega stročjega fižola še ne bo začela tako kmalu, pa si lahko juhico pričarate iz zmrznjenega ali vložnega fižola. Tudi sama pridno porabljam zalogo ozimnice. Prikazala vam bom enostaven recept za pisano in okusno juho, katerega me je naučila stara mama. Če jo boste skuhalih preveč, ne skrbite. Enako okusna bo tudi naslednji dan. Dolgo časa nisem bila ljubiteljica stročnic, ko pa se je zgodil preskok v moji glavi (in brbončicah) je postala to ena od zelenjadnic, ki redno v različnih oblikah gostuje na krožniku.

Če boste imeli kakšno vprašanje ali pa bi želeli le deliti svojo izkušnjo kuharije z mano, pa mi le pogumno pišite na [natasa.turk@cene-stupar.si](mailto:natasa.turk@cene-stupar.si).



## PRIPOMOČKI, DA BO KUHARIJA ŠLA LAŽJE OD ROK:

- ⇒ Deska za rezanje
- ⇒ Oster nož
- ⇒ Posoda za pred pripravljeno zelenjavo
- ⇒ Večji lonec s pokrovko
- ⇒ Manjši lonec (kozica)
- ⇒ Lesena kuhalnica
- ⇒ Ščep ljubezni do doma pripravljenega obroka :)



*Želim vam uspešno kuhanje in dober tek!*

## OSNOVNE SESTAVINE, S KATERIMI

### VAM BO KUHARSKA ČAROVNIJA USPELA

- ⇒ Pribl. 1/2 kg stročjega fižola (če imate več -še bolje)
- ⇒ 3 večji krompirji
- ⇒ 2 velika korenja (oranžen, rumen-če ga imate)
- ⇒ 1/3 srednje velikega pora
- ⇒ 1 manjša čebula
- ⇒ Pribl. 3-4 velike stroke česna
- ⇒ 1 manjši svež paradižnik (če nimate: 1 žlička mezge)
- ⇒ 1-2 žlici gladke pšenične/pirine moke
- ⇒ Nekaj vejic svežega peteršilja (ali sušenega)
- ⇒ Manjša peteršiljeva korenina (če jo imate)
- ⇒ Lovorov list
- ⇒ Oljčno/sončnično olje
- ⇒ Sol, poper
- ⇒ 1 žlička jabolčnega kisa (po želji, ni nujno!)
- ⇒ Nekaj žlic kisle smetane (po želji, ni nujno!)



## **POZOR! TRI, ŠTIRI ... ZDAJ!**

Kuhanje ni in ne sme biti tekma, kajti zelo hitro se pri hitenju v kuhinji lahko zgodi kakšen neželen dogodek. Poskrbeli bomo, da bo kuhanje teklo kot po maslu.

***Eden najpomembnejših korakov kuhanja je dobra priprava!***

Poskrbimo, da bomo imeli vse osnovne sestavine na kuhinjskem pultu. Ne želite si doživeti scenarija, v katerem ob koncu kuhanja ugotovite, da ste katero od sestavin pozabili dati v lonec.

### **1. KORAK**

- ⇒ Vso zelenjavo temeljito očistimo pod tekočo vodo.
- ⇒ Krompir olupimo in narežemo na manjše kocke.
- ⇒ Pomembno je, da narezan krompir damo v posodo z vodo, kjer nas bo počakal do kuhanja!
- ⇒ Enak postopek ponovimo s korenjem. Por narežemo na tanjše »palčke«.
- ⇒ Čebulo in česen nasekljamo.
- ⇒ Če boste uporabili svež fižol, ga operite ter narežite na približno 2-3 cm dolge kose.
- ⇒ Svež peteršilj najprej temeljito operite ter drobno sesekljajte.
- ⇒ Če imate doma svež paradižnik, ga prav tako narežite na čim manjše koščke.



## 2. KORAK

Lonec postavite na ogenj. Vanj vlijete pribl. 1,5 litra mlačne vode (raje manj, kot več).

Dodajte por, krompir, korenje, stročji fižol.

V loncu naj zaplava še lovorov list ter nekaj zrn popra. Če niste ljubitelji popra v zrnju, dodajte mleti poper, a šele na koncu kuhanja.

***Z začimbami ne pretiravajte,  
da ne prevzamejo celotnega okusa.***

Lonec pokrijte s pokrovko, pustite le toliko prostora, da bo lahko ven uhajala para, ki se bo ustvarjala med kuhanjem. Kuhajte na srednje močnem ognju toliko časa, da postane zelenjava mehka, a ne razkuhana.

Poskrbite, da bo juha nežno vrela, zato po potrebi zmanjšajte moč ognja.



Sama sem ***juho kuhala pribl. 50 minut,***

saj sem uporabila zmrznjen stročji fižol, poleg tega pa je bil fižol obran v času suše, tako da je potreboval še kakšno minuto dlje, da ni več hrustal.

### 3. KORAK: »AJNPREN«

Po približno 20 minutah kuhanja **pripravimo prežganje s čebulo**.

Stara mama je vedno uporabila domač izraz iz štajerskega dialekta »ajnpren«. Ste že slišali zanj? Čebulno prežganje se naredi takole.

V manjšo kozico/lonec dajte nekaj žlic olivnega olja. Če ste ljubitelji kakšne druge vrste maščobe (npr. maslo, mast) lahko uporabite tudi to.

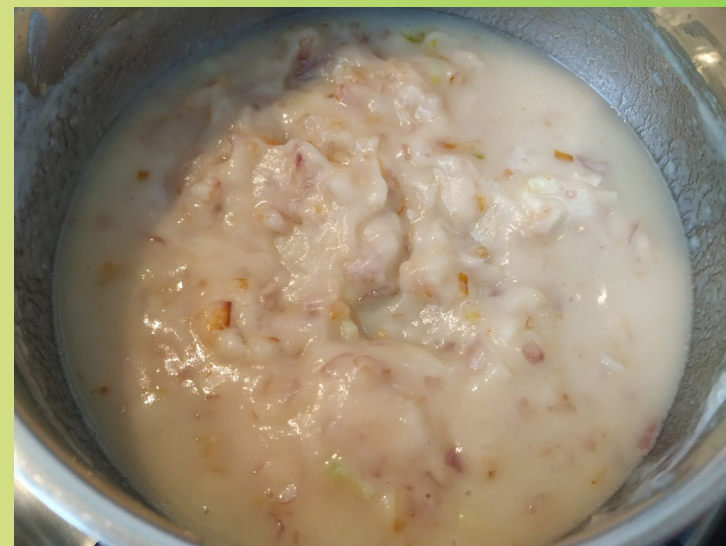
Dodajte nasekljano čebulo in na zmernem ognju mešajte toliko časa, da čebula zadiši in rahlo karamelizira.



Dodajte še nasekljan česen in ga na hitro popražite, da zadiši. Pomembno je, da čebulo (in kasneje tudi česen) ves čas mešate, saj se kaj hitro lahko zgodi, da je prepraženo preveč. Premočno prepražen česen dobi neprijeten, grenek okus.

Dodajte zvrhano žlico moka. Vse skupaj na rahlem ognju mešajte toliko časa, da moka rahlo porumeni.

Zalijte z nekaj vode (pribl. 1-2 dl– odvisno od količine) in premešajte.



## 4. KORAK

Prežganje je pripravljeno, da opravi svojo nalogo: **zgoščevanje juhe**. Dodajajte ga postopoma, po okusu, da ne boste juhe preveč zgostili. Če imate svež paradižnik, je zdaj pravi čas, da ga dodate. Če te sreče nimate, pa dodajte 1/2 do 1 žličko paradižnikove mezge.

***Pustite, da vse skupaj vre še približno 10-15 minut.***

Na koncu solite (in poprajte) po okusu, dodajte še svež ali sušen peteršilj. Ljubitelji bolj kiselkastih okusov lahko dodate žličko ali dve jabolčnega kisa.

Vse skupaj dobro premešajte in odstavite z ognja.

## 5. USPELO VAM JE! Prišli ste do konca kuhanja.

**Zdaj pa vam zaželim le še:**

***Dober tek!***

Vaša zelenjavna juha s stročjim fižolom je pripravljena, da jo poskusite.

Če želite, jo lahko servirate z žličko kisle smetane. Otroci bodo navdušeni, če jim boste dodali nekaj jušnih kroglic.



### ČISTO ZA KONEC PA ŠE NEKAJ NAMIGOV...

Juha je odlična kot »solo« jed, lahko pa ob njej postrežete ocvirkove polžke. Recept zanje si že lahko ogledate na naši spletni stran.

Ob juhi se odlično podajo tudi ajdovi, koruzni žganci, polenta in še marsikaj.

**... Več receptov pa že kmalu! ...**

