



RECEPTI PROTI SOVRAŠTVU

Naj peče hrana, ne jezik



Hrana nas uči nekaj, kar včasih ljudje pozabimo: kako lepo je, da smo različni. V loncih različnih družin in različnih kultur brbotajo stoletja izkušenj, idej, srečanj, pozornosti in ljubezni. Ko odpremo vrata kuhinje, odpremo tudi vrata v svet – in spoznamo, da »drugačnost« ne pomeni nevarnosti, ampak bogastvo.

To ni le zbirka pikantnih receptov iz različnih kotičkov sveta. Je vabilo, da skozi kulinariko bolje razumemo raznolikost ljudi in zgodb, ki jih pogosto premalo poznamo. Sovraštvo se hrani z nevednostjo; a ko spoznaš človeka in si z njim deliš obrok, začne širjenje sovraštva postajati vedno bolj neokusno.

Naj ti recepti spomnijo, da lahko vsaka začimba dela prijaznejši svet. Naj bo skrbna priprava jedi dokaz, da svet ni razdeljen na »nas« in »njih«, ampak da si delimo mizo, kjer je dovolj prostora za vse.

NAJ PEČE HRANA, NE JEZIK



KAZALO

HRUSTLJAV IN PIKANTEN ZELENJAVNI ČIPS	4
PIKANTNA LEČINA POMAKA S HARISO	5
SAMOSE - INDIJSKI ŽEPKI	6
MELANCANI "MEDITERANEA" S KUSKUSOM IN CACIKI OMAKO	7
PIKANTNI ŠPAGETI AGLIO E OLIO	8
PIKANTNA RAMEN JUHA S ŠITAKAMI IN INGVERJEM	9
TANDOORI PIŠČANEC, ŽAFRANOV BASMATI RIŽ Z ROZINAMI IN PRAŽENIMI MANDLJI	10
PAELJA S KOZICAMI IN KLOBASO CHORIZO	11
PANNA COTTA S KARDAMOMOM, PIKANTNIM MANGOM IN HRUSTKOM	12
JABOLČNI ZAVITEK S CIMETOM IN KAJENSKIM POPROM	13





HRUSTLJAV IN PIKANTEN ZELENJAVNI ČIPS

Recept pripravil: Kotányi

Za 2 porciji potrebujete:

- 1 gomoljna zelena
- 1 hokaido buča
- 1 rdeča pesa, kuhana
- 2 sladka krompirja
- 3 žlice oljčnega olja
- 1 ščepec Kotányi curry prahu
- 1 ščepec Kotányi kajenskega popra (mleti)
- 1 ščepec Kotányi kumina (mleta)
- Kotányi sol in poper po okusu

Priprava:

Zelenjavo najprej operite, nato pa jo olupite in narežite na tanke rezine. Začinite jo z morsko soljo in dajte za vsaj 20 minut na stran. Nato jo sperite z vodo in pustite, da se posuši.

Zelenjavo premažite z oljčnim oljem, nato pa jo glede na vrsto položite na ločene nizke pekače.

Pečico segrejte na 120°C. V pečici pri vključenem ventilatorju pecite zeleno 70–100 minut, rdečo peso 60–90 minut, sladki krompir pa 40–70 minut. Vrata pečice pustite rahlo odprta ter zelenjavo vsake toliko časa obračajte.

Curry v prahu, mlet kajenski poper in mleto kumino zmešajte v začimbno mešanico.

Pečeno zelenjavo vzemite iz pečice. Dokler je čips še topel, po njem potresite začimbno mešanico. Pustite, da se jed ohladi, nato pa uživajte.



PIKANTNA LEČINA POMAKA S HARISO

Recept pripravil: Kotányi

Za 6 porcij potrebujete:

- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 200 g suhe rdeče leče
- 2 žlici oljčnega olja
- 400 ml zelenjavne jušne osnove
- 1 žlica limetinega soka
- 1 žlička začimbne mešanice Kotányi harisa
- 1 ščepec Kotányi pisanega popra
- 1 žlička Kotányi soli

Priprava:

Olupite in drobno nasekljajte čebulo in česen.

Lečo stresite v cedilo, sperite s hladno vodo in pustite, da se odcedi.

V ponvi segrejte oljčno olje in popražite čebulo ter česen, dokler ne posteklenita.

Dodajte lečo in mešanico začimb harisa ter na hitro prepražite.

Prilijte jušno osnovo, pokrijte in kuhajte približno 15–20 minut, dokler leča ne postane mehka.

Kuhano lečo fino zmiksajte s paličnim mešalnikom in začinite po okusu z limetinim sokom, soljo in poprom.

Pred postrežbo pomako ohladite. Kot dodatek priporočamo pražene arašide.



SAMOSE - INDIJSKI ŽEPKI

Recept pripravil: Kotányi AI Chef

Potrebuje:

- 200 g moke
- 100 g masla
- 2 krompirja
- 1 čebula
- 1 žlička Kotányi kurkume
- 1 žlička Kotányi koriandra
- 1 žlička Kotányi čilija
- voda
- olje
- Kotányi sol in poper po okusu

Priprava:

Zmešajte moko in maslo, da se začneta sprijemati v kepice. Počasi dodajajte vodo in mesite, da testo dobi obliko. Nato testo oblikujte v kroglo in pustite v hladilniku počivati pol ure.

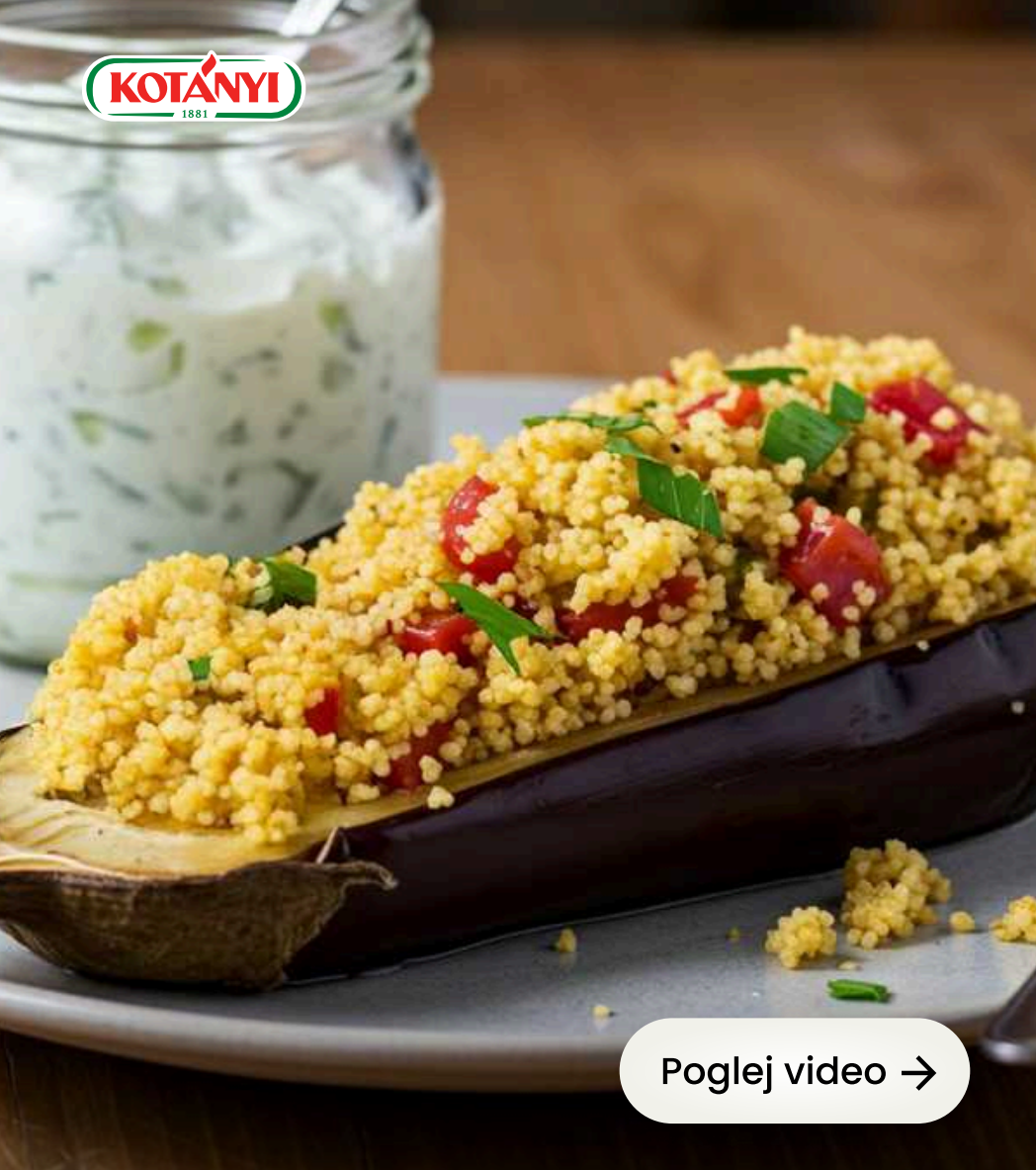
Medtem olupite in narežite krompir in čebulo. Krompir skuhamo do mehkega v osoljeni vodi. Ko je nared, ga rahlo pretlačite s hrbtno stranjo žlice.

V ponvi segrejte olje in popražite čebulo do zlato rjave barve. Dodajte začimbe in krompir ter dušite še 2 minuti. Odstavite nadev z ognja.

Testo razdelite na 9 kroglic. Vsako kroglico zvaljajte v cca 12-centimetrski krog. Vsak krog nato prerežite na polovico.

S čopičem ravne robove vsakega polkroga premažite z malo vode. Zložite dve ravni strani, tako da se prekrivata in tvorita stožčasto obliko. Stisnite robove. Vsak stožec napolnite z 1 žlico nadeva, tako da ostane zgornji rob čist. Nato zaključite "tesnjenje", da dobite žepke – samose.

Samose ocvrte na olju v ponvi ali v fritezi do zlatorumene barve, približno 4-5 minut. Ko so ocvrte, jih najprej položite na papirnato brisačo. Postrezite s pomako po želji.



Poglej video →

MELANCANI “MEDITERANEA” S KUSKUSOM IN CACIKI OMAKO

Recept pripravil: Karim Merdjadi

Za 1 porcijo potrebujete:

Melancan s kuskusom:

- 1 melancan
- 10 g sveže paprike (rdeča, rumena, zelena)
- 30 g svežega paradižnika
- 30 g sveže bučke
- 20 g čebule
- 10 g česna
- 100 g kuskusa
- olivno olje
- maslo
- sveža bazilika
- parmezan
- Kotányi kajenski poper po okusu
- Kotányi čili po okusu
- Kotányi sol in poper po okusu

Caciki omaka:

- 100 g grškega jogurta
- 50 g kisle smetane
- 80 g kumar
- sok sveže limete
- sveža meta po okusu
- olivno olje po okusu
- Kotányi sol in poper po okusu

Priprava:

Melancan prerežite po vrhu. Položite v pekač, premažite z oljem in posolite.

Pečico ogrejte na 180°C. Melancan pecite 25 minut.

Medtem na olju prepražite papriko, čebulo, česen in bučko. Začinite po okusu s kajenskim poprom in čilijem.

100 g kuskusa prelijte z osoljeno vrelo vodo v razmerju 1:1. Dodajte maslo, malo olivnega olja in dobro premešajte. Pustite 5 min, da se kuskus napne oz. da voda izgine.

Kuskus in prepraženo zelenjavo zmešajte skupaj. Dodajte parmezan in nasekljano baziliko.

Pripravite caciki. Jogurt, kislo smetano, olivno olje, limetin sok (po okusu oz. občutku), sol in poper zmešajte skupaj. Kumaro narežite na kocke in dodajte v omako. Dodajte meto in postavite v hladilnik, da se ohladi.

Iz pečice vzamete pečen melancan. Napolnite z mešanico kuskusa in zelenjave, potresite s parmezanom in skupaj vrnite v pečico, da se parmezan zapeče oz. gratinira.

Melancan postrezite skupaj z cacikijem za pomakanje. Jed lahko postrežete ohlajeno.



PIKANTNI ŠPAGETI AGLIO E OLIO

Recept pripravil: Kotányi AI Chef

Za 2 osebi potrebujete:

- 200 g špagetov
- 3 stroki česna
- 1 svež čili ali mlinček Kotányi čili s soljo
- 4 žlice olivnega olja
- Kotányi peteršilj

Priprava:

Zavremo osoljeno vodo in v njej skuhamo špagete.

V ponvi na olju prepražimo nasekljan česen in čili. Dodamo kuhane špagete, potresemo s peteršiljem in po želji dodatno solimo.



PIKANTNA RAMEN JUHA S ŠITAKAMI IN INGVERJEM

Recept pripravil: Kotányi

Za 4 osebe potrebujete:

- 250 g japonskih rezancev ramen
- 500 ml kokosovega mleka
- 150 g gob šitake
- 100 g sojinih kalčkov
- 1 cela mlada čebula
- 1 cel strok česna
- 1 cel svež čili
- 20 g rumene curryjeve paste
- 800 ml vode
- 40 g arašidov
- 20 ml sojine omake
- 20 g listov svežega koriandra
- olje za praženje
- 1 žlička Kotányi bio ingverja (mleti)
- črn sezam za posip

Priprava:

Česen olupite in ga drobno sesekljajte. Mlado čebulo splaknite in narežite na tanke obročke. Zelene obročke dajte na stran za okras. Arašide grobo sesekljajte, koriandrove liste pa splaknite in populite. Čiliju odstranite semena in ga drobno sesekljajte.

V kozici segrejte malo olja. Dodajte česen, ingver in bele obročke mlade čebule ter na hitro popražite. Nato dodajte curryjevo pasto, pražite 1 minuto, nato pa zalijte z vodo.

Gobe šitake narežite na grižljaj velike kose in jih dodajte v kozico. Prilijte kokosovo mleko in dodajte rezance ramen. Rezance kuhajte po navodilih na embalaži.

Gotovo juho začinite s sojino omako. Juho nalijte v skodelice ter okrasite z zelenimi obročki mlade čebule, svežim čilijem, sojinimi kalčki, listi koriandra, sesekljanimi arašidi in semeni črnega sezama.



Poglej video →

TANDOORI PIŠČANEC, ŽAFRANOV BASMATI RIŽ Z ROZINAMI IN PRAŽENIMI MANDLJI

Recept pripravil: Karim Merdjadi

Za 1 porcijo potrebujete:

- 1 kos piščančjih prsi
- 150 g grškega jogurta
- 50 g smetane
- sezamovega olja
- 26 g začimbne mešanice za Tandoori

Tandoori mešanica z začimbami Kotányi:

Vse sestavine po eno žličko:
koriander, čili, sol, mleta kumina, sladka paprika, mleti ingver, sladkor, kurkuma, čebula v prahu, česen v prahu, gorčična semena v prahu, kumin, cimet, lovorov list v prahu, nageljnovе žbice v prahu, beli poper, kardamom.

Žafranov riž:

- 100 g basmati riža
- 20 g masla
- ščepec Kotányi žafrana
- 30 g rozin
- črni čaj
- 20 g medu
- mandlji v lističih za posip

Priprava:

Jogurt, smetano in mešanico začimb zmešamo skupaj. V omako položimo in mariniramo piščančja prsa. Marinira naj se vsaj eno uro, še bolje čez noč oz. en dan prej (v hladilniku). Intenzivnost pikantnega okusa bo večja, če se piščanec marinira čez noč.

Ogrejemo pečico na 190°C. Na ponev ali pekač vlijemo malo sezamovega olja, gor položimo mariniranega piščanca in pečemo 15 min – odvisno od velikosti piščančjih prsi.

Riž zalijemo z 200 g vode, solimo in dodamo žafran. Kuhamo na nizkem ognju, da riž »popije« vso tekočino. Na koncu dodamo maslo in premešamo. Dodamo rozine, premešamo in potresemo s praženimi mandljevimimi lističi.



PAELJA S KOZICAMI IN KLOBASO CHORIZO

Recept pripravil: Kotányi

Za 5 oseb potrebujete:

- 400 g riža za paeljo
- 300 g kozic
- 150 g klobase chorizo
- 12 češnjevih paradižnikov
- 2 rdeči koničasti papriki
- 1 velika čebula
- 2 stroka česna
- 1,3 l mlačne vode
- 2 limoni
- 100 ml belega vina
- 1 šopek svežega peteršilja
- 4 žlice oljčnega olja
- 1 vrečka Kotányi žafrana
- 1 žlička Kotányi dimljene paprike (mlete)
- 1 žlička Kotányi morske soli
- 1 žlička Kotányi črnega popra (mletega)

Priprava:

Češnjeve paradižnike operite in narežite na četrtine. Papriki operite, odstranite jedri in semena ter narežite na kose, velike 2 x 2 cm. Čebulo in česen olupite ter drobno sesekljajte.

Žafranove nitke stresite v mlačno vodo in postavite na stran. Kozice splaknite pod tekočo hladno vodo in jih dobro osušite s papirnato brisačo.

V veliki kozici segrejte oljčno olje. Dodajte kozice in jih pražite 5 minut, dokler se lepo ne obarvajo. Začinite z morskijo soljo in mletim poprom ter vzemite iz posode.

V kozico stresite čebulo, papriko in riž ter popražite. Začinite z mleto dimljeno papriko in po okusu dodajte oljčno olje.

Dodajte paradižnik in česen ter skupaj popražite. Zalijte z belim vinom in vodo z žafranom. Pustite, da 20 minut počasi vre in občasno premešajte, dokler tekočina ne povre.

Medtem klobasi odstranite ovoj in jo narežite na koščke. Dodajte paelji in kuhajte.

5 minut preden je paelja gotova, ji dodajte kozice ter kuhajte na nizki temperaturi, da se okusi premešajo.

Medtem eno limono iztisnite, drugo pa narežite na rezine. Svež peteršilj grobo sesekljajte.

V kuhano paeljo vmešajte limonin sok ter po okusu začinite z morskijo soljo in mletim poprom. Paeljo postrezite na krožnikih, okrasite s peteršiljem in rezinami limone ter uživajte.



Poglej video →

PANNA COTTA S KARDAMOMOM, PIKANTNIM MANGOM IN HRUSTKOM

Recept pripravil: Karim Merdjadi

Potrebuje:

- 260 g smetane
- 40 g mleka
- 46 g mletega sladkorja
- 2 g Kotányi kardamoma
- 3 g želatine

Pikantni mango:

- 100 g svežega manga
- 100 g mango pireja
- 0,25 g Kotányi kajenskega popra
- 10 g sladkorja
- 1,2 g pektina
- 3 g riževega kisa

Hrustek:

- 40 g moka
- 20 g sladkorja
- 30 g masla

Priprava:

Pikantni mango:

Mango narežemo na kockice. V kozico damo mangov pire, sladkor, pektin in sladkor. Zavremo. Dodamo na kockice narezan mango in premešamo. Napolnimo dno kozarčkov in kozarčke postavimo v zamrzovalnik, da se strdi.

Panna cotta:

Smetano, mleko, sladkor in kardamom segrejemo na 60°C. Dodamo želatino, kardamom in pustimo infuzirati 20 min.

Zmes precedimo in prelijemo preko strjenega manga. Damo v hladilnik in ohladimo, da se zmes strdi.

Hrustek:

Moko, maslo in sladkor vmešamo, da dobimo mešanico, podobno pesku. Pretresemo na pekač in pečemo pri 160°C, da se zapeče na lepo, zlatorjavo barvo. Ohladimo in na hitro zmešamo v mešalcu, da dobimo hrustek oz. zdrob. Potresemo po strjeni panna cotti.



JABOLČNI ZAVITEK S CIMETOM IN KAJENSKIM POPROM

Recept pripravil: Kotányi AI Chef

Potrebuje:

- zavoj listnatega testa
- 4 jabolka
- 100 g sladkorja
- 1 žlička Kotányi cimeta
- 1 ščepec Kotányi kajenskega popra
- Olje ali maslo (za peko)

Priprava:

Jabolka olupite, razkoščičite in naribajte. Zmešajte jih s sladkorjem, cimetom in kajenskim poprom.

Pečico ogrejte na 180°C.

Pekač namažite z oljem ali maslom. Nadev zavijte v listnato testo, položite na pekač in pecite 30 minut.

ZA STARŠE:

IZHODIŠČA ZA POGOVOR OB SKUPNEM OBROKU



Misliš, da je hrana dober način za spoznavanje ljudi? Zakaj?



Katere jedi iz tujih držav poznaš?
Katero imaš najraje?



Če bi ustvaril_a lasten "recept proti sovraštvu", katere tri sestavine bi vključil_a vanj?

**POVEŽITE SE S KOTÁNYI SLOVENIJA
IN ODDAJTE SVOJ RECEPT PROTI
SOVRAŠTVU.**



kotanyi.si



kotányi_slovenija

