

ŠTUDIJSKI KROŽKI

UPI LJUDSKA UNIVERZA ŽALEC

Sola prijaznih ljudi



ŽAR MOJSTER NA TERASI

ŠTUDIJSKI KROŽEK

šol. leto 2024/2025



Svinjski kare iz solnice

Sestavine:

- 2kg svinjskega laks kareja brez kosti
- 3l vode
- 120g soli

Priprava:

1. Pripravimo si 4% solnico. To pomeni, da v litru hladne vode raztopimo 40g soli.
2. Vanjo postavimo meso in v hladilniku pustimo vsaj 2 ure, do max. 12 ur. Pazimo, da je meso popolnoma pokrito z vodo.
3. Meso, ki ga vzamemo iz solnice temeljito speremo s hladno vodo ter narežemo na poljubno debele zrezke.
4. Meso popramo oz. začini po okusu ter pečemo do notranje temperature vsaj 62 stopinj C.

Solnica deluje na principu osmoze, kar v tem primeru pomeni da slana tekočina stremi k tem, da se primeša ne slani skozi prepustno oz. polprepustno membrano. Ko je nivo soli uravnotežen v mesu in v njegovi okolici, pa se začnejo drugi procesi. Sol "uničuje" beljakovine, kar pomeni, da se med samo peko ne krčijo isto močno kot zdrave beljakovine, rezultat pa je enakomerno slan in bolj sočen kos mesa. Odstotek solnice je odvisen od tega kaj solimo in kako hitro želimo rezultate. Za kose s kostmi, tudi piščančje, uporabljamo 5% soli na tekočino. Če pa želimo hitrejši rezultat, pa solnico zmešamo do 10%.



PRIPRAVA:

SESTAVINE:

KRUH

- 1kg moke Mlinotest Manitoba tip 00
- 750g vode
- 25g soli
- 35g olivnega olja
- sladkor
- 7g suhega kvasa

1. V približno 1dcl vode, odvzeto iz celote, zmešamo ščepec sladkorja in kvas. Počakamo, da se kvas aktivira.
2. V posodo, ki je dovolj velika, stresemo moko.
3. Moki dodamo kvasni nastavek in vso preostalo vodo.
4. Mešamo, da nastane približno homogeno testo.
5. Dodamo sol ter olje in ponovno premešamo.
6. testo na tej točki še ne bo gladko. Ko je enakomerno premešano, ga pokrijemo in pustimo stati nekje 30min.
7. Ko testo odkrijemo, si zmočimo roke in naredimo prvi "coil fold". To pomeni da testo zajamemo od spodaj na sredini z dlanmi, pustimo, da se raztegne in ga prepognemo samega nase po tretjinah kot pismo. Obrnemo 90° in ponovimo. Ponavljamo, dokler se testo ne razteguje več in ga pokrijemo.
8. Naredimo še 3 coil folde na vsake 20 minut.
9. Ko storimo zadnji coil fold, testo razdelimo na poljubne velike vendar enako težke krogle.
10. Vsako kroglo oblikujemo z rokami tako, da robove z vseh strani zavijamo proti sredini testa. Kroglo obrnemo in jo vrtimo z dlanmi, da je zgornja stran vedno bolj napeta in nastane lepa gladka krogla.
11. Testo postavimo na naoljeno površino, jih pokrijemo in pustimo, da vzhajajo dokler niso po velikosti 2x večji od začetne. Pazimo, da imajo dovolj prostora za vzhajanje.
12. Na srednji temperaturi jih pečemo nekje 5-6 minut na vsaki strani, pustimo, da se malce ohladijo in postrežemo.

Ker je to testo z visokim odstotkom hidracije ga ne gnetemo, za razvoj glutena je popolnoma dovolj le zlaganje. Višja kot je hidracija, hitreje vzhaja testo. V neki osnovni formuli se vse računa na količino moke; 60% hidracija pomeni da je na 1000g moke dodanih 600g vode, v našem primeru pa delamo kruh s 75% hidracijo. Prav tako se na količino moke v odstotkih računa sol, vedno 2-3%. Več kot je soli, počasneje vzhaja kruh, ker sol ovira kvas pri razvoju. Pomembno je, da pri kruhu nikoli direktno ne mešamo kvasa in soli.



Karamelizirane breskve z grškim jogurtom

Sestavine:

1kg breskev

500g grškega tipa jogurta

sladkor

Maslo

Poljubno: cimet, ingver, rožmarin, kardamom,
oreški...

Priprava:

- Breskve dobro operemo, razpolovimo po dolžini ter odstranimo koščice.
- V ponev na srednji temperaturi dodamo dve žlici masla.
- Na rezano stran breskev potrosimo ščepec sladkorja in po želji cimet oz. ingver ipd.
- Breskve pečemo nekje 10-15 minut, da se zmehčajo in karamelizirajo. Pečene breskve postrežemo z jogurtom.

OŽGANO ZELJE Z MISO MASLOM



SESTAVINE:

- 1 srednje velika
glava zelja
- olje
- 60g masla
- 40g bele miso
paste
- 20g riževega kisa
- 6g sladkorja

PRIPRAVA:

1. Zelje narežemo na četrtine ali, če je večje, na osmine.
2. Očistimo zunanje liste in velik del stebnja, vendar ga malo pustimo, da se zelje še drži skupaj.
3. V naoljeni ponvici na visoki temperaturi ga z rezanim delom navzdol karameliziramo do temne skoraj črne barve. To storimo na obeh straneh.
4. Zmešamo zmehčano maslo, miso pasto, rižev kis ter sladkor. Po preferenci dokisamo oz. dosladkamo, dokler nam masa ni všeč. Če je masa pregosta vmešamo malo vode, dokler ne dobimo konsistence tekočega jogurta.
5. Vse prelijemo čez zelje, pokrijemo ter kuhamo 15-20 minut oz. dokler zelje ni mehko.

Zaradi strukture zelja, se bo okus lepo razporedil po notranjosti listev. Če kaj podobnega pripravljamo doma, lahko zelje pakuhamo tudi v pečici ogreti na 200° C in zadnjih 5 minut pečemo odprtega, da zgoraj miso maslo lepo karamelizira.



PEČEN MLAD KROMPIR

SESTAVINE:

1kg mladega
krompirja
sol
popper
120g zeliščnega
masla

PRIPRAVA:

Maslo:

V 100g zmečkanega masla vmešamo: 20g sesekljane peteršilja, 2 stroka sesekljane česna in naribano lupino polovice limone.

Krompir:

1. Krompir dobro operemo in po potrebi narežemo, da so vsi kosi enako veliki.
2. Neolupljen krompir solimo, popramo in premažemo z zeliščnim maslom.
3. Vse skupaj zavijemo v aluminijasto folijo.
4. Pečemo direktno na žerjavici nekje 25-30 minut oz. dokler krompir ni kuhan.

Mlad krompir v tem primeru preferiramo, ker ima tanjši olup in je zaradi tega z olupom prijetnejši, kot krompir, ki je v zemlji dlje časa. Prav tako ima mlad krompir večji delež sladkorjev, ki se kasneje spremenijo v škrobne strukture.



SVINJSKA LIČKA

SESTAVINE:

1kg svinjskih ličk
sol
poper
timijan
česen v prahu

PRIPRAVA:

1. Po potrebi lička očistimo ter začinimo s poljubno mešanico začimb oz. zelišč. V našem primeru so to sol, poper in timijan ter česen v prahu.
2. Začinjeno meso postavimo v pekač s centimetrom vode in pečemo v pečici ogreti na 130°C nekje 2-3 ure oz. do mehkega ampak, da se ne trga. Alternativno lahko to storimo v Sous vide kuhalniku, kjer vodo ogrejemo na 80°C in v vakuumu kuhamo meso nekje 6-8 ur.
3. Meso ohladimo, najbolje čez noč.
4. Ko serviramo dokončamo na žaru ali v ponvi. Po želji jih serviramo s poljubno omako.

Lička so mišice, ki so celo življenje aktivne. Prav zaradi tega je meso nabito s kolagenom in vezivnimi tkivi, kar pomeni, da je primerno za dolgo počasno obdelavo na nizki temperaturi. Pri nekje 70°C se začne kolagen pretvarjat v želatino, le ta pa poskrbi za svilnat občutek v ustih. Na primer omaka "demi glace" in sladica "panna cotta".



HITRO VLOŽENA RDEČA ČEBULA

SESTAVINE:

2 veliki rdeči čebuli

sol

sladkor

200g rdečega vinskega

kisa

200g vode

poljubno: lovor, poper v

zrnu...

PRIPRAVA:

1. Čebulo olupimo in ji odrežemo korenino in steblo.
2. Čebulo razpolovimo od korenine do stebla, jo z ravno ploskvijo postavimo na desko in jo v isti smeri zrežemo na tanke rezine.
3. v kozico zmešamo kis, vodo, ščepec soli in ščepec sladkorja. Počakamo, da vse skupaj zavre. Poljubno dodamo poper, lovor...
4. Medtem čebulo prestavimo v steklen kozarec primeren za vlaganje.
5. Čebulo prelijemo z vrelo tekočino in zapremo kozarec.
6. Pustimo, da se kozarec ohladi do sobne temperature in ga nato postavimo v hladilnik čez noč.

Živilo ni pasterizirano oz. sterilizirano. To pomeni, da ni primerno za dolgo shranjevanje, sploh pa ne na sobni temperaturi. V hladilniku zdži nekje 14 dni.