



Jedi iz mesa drobnice



knjižica receptov

Tolmin, december 2009



EVROPSKA UNIJA



REPUBLIKA SLOVENIJA

Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

Projekt delno financira EU. Vsebina ne odraža stališča EU.

Uvod	4
• Deli trupa in uporaba posameznih kosov mesa	5
Predpriprava jagnjetine	8
• Kuhana jagnječja jetrca in ledvice	8
• Jagnječja osnova – fond	8
• Osnovna jagnječja omaka	9
• Mleto meso	9
Recepti	11
• Kuhana jagnječja pljučka v solati	12
• Pašteta iz jagnječjih jeter z maslom	13
• Jagnječja jetrca na žaru	14
• Jagnječja obara	15
• Mleta pečenka iz jagnječjega mesa s pečeno muškatno bučo in krompirjem	16
• Izbor polnjene zelenjave z jagnjetino	17
• Mesne kroglice iz jagnjetine s krompirjevim pirejem	18
• Mesne kroglice iz jagnjetine s paradižnikovo omako	19
• Jagnječji ragu z zelenjavo in s širokimi rezanci	20
• Jagnječji ragu z jurčki in s širokimi rezanci	21
• Rižota z jagnjetino in mlado zelenjavo v sirovi skodelici	22
• Zavitek iz vlečenega testa z jagnjetino	23
• Jagnječji golaž z vlivanci	24
• Jagnječji paprikaš s kislo smetano	25
• Jagnječja bakalca z zapečenim gorčičnim krompirjem	26
• Rahlo dimljen jagnječji file v zeliščnih drobtinica ob krompirjevem narastku	27
• Dušeno jagnječje pleče s palačinkinim cmokom in z zelenjavo	28
• Jagnječja krona s pečenimi krompirjevimi polovičkami in z zelenjavo	29
• Jagnječja rulada s kruhovim nadevom, z zdrobovimi cmoki, s šampinjoni na žaru in z zelenimi beluši	30
• Rulada iz jagnječjih prsi z žafranovim rižem	31
• Pečeno jagnječje stegno z zelišči, ocvrtimi parmezanovimi žličniki in zelenjavo	32
• Jagnječji kotletki v zeliščni skorjici s krompirjevimi cmočki	33
• Dušeno šatrajevo jagnječje pleče s krompirjem s skuto in polnjeno zelenjavo	34
• Pečena jagnječja rebrca na žaru z mladim krompirjem in domačim jogurtom	35
• Pečena jagnječja krača s polentinim narastkom s sirom	36
• Dvojna zarebrnica – čop na žaru	37
• Jagnječji kotletki s korenjem in z mladim pečenim krompirjem	38

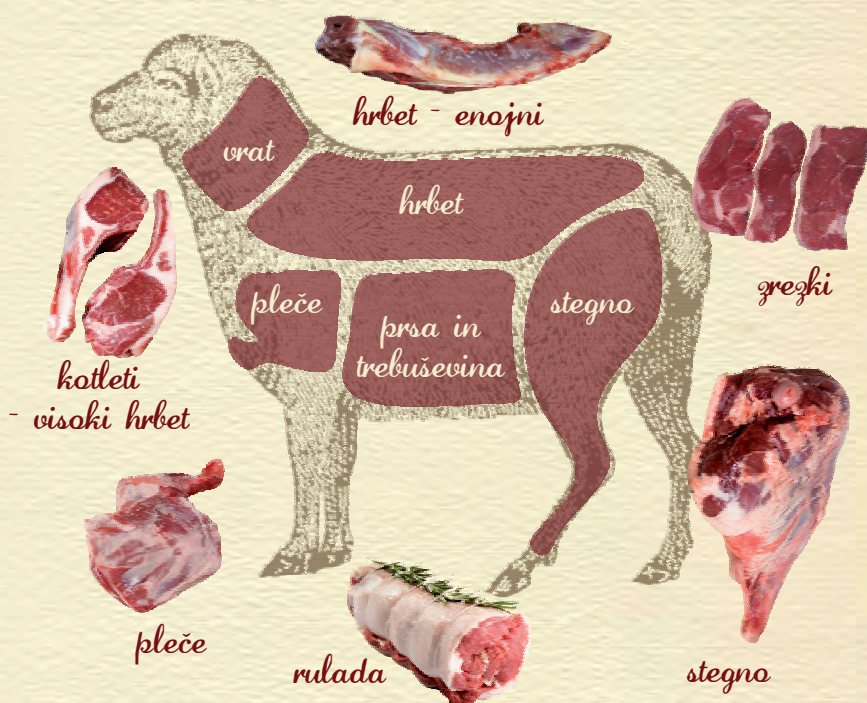
Uvod

S knjižico receptov želimo približati meso drobnice širšemu krogu uporabnikov. Reja drobnice je v Sloveniji panoga v razvoju. Število rejcev drobnice narašča, kar je z vidika uporabnika dobro, saj velja meso drobnice za zelo kakovostno. Še vedno pa je mesa drobnice na trgu zelo malo in le redke so trgovine, ki ga prodajajo. Najlažji način, da pridemo do njega, zato še vedno ostaja nakup pri rejcih drobnice. Ker pa največkrat pri kmetu dobimo meso drobnice v celem kosu, se lahko kaj kmalu znajdemo pred vprašanjem, kako bomo vsega porabili. Resnici na ljubo je teža mesa pri jagenjčku med 12 in 18 kg. Po obdelavi (razseku in mletju) tega mesa ni toliko, da ga ne bi mogli spraviti v naš zamrzovalnik. Vodilo za pripravo knjižice pred vami je bilo, kako pripraviti in uporabiti meso cele živali na čim več načinov.

Kaj dela meso drobnice tako cenjeno?

Drobnica se na območju Severne Primorske pretežno pase na pašnikih in travnikih, kar daje njenemu mesu pristen in naraven okus. Kakovost mesa pašne živine v primerjavi z živalmi, ki svoje življenje preživijo v zaprtem prostoru, potrjujejo številni strokovnjaki. Meso drobnice, ki ga prednostno uporabljamo v kulinariki, je meso jagnjet ali kozličkov, starih od tri do šest mesecev, starejše živali pa so primernejše za predelavo. V knjižici smo vse jedi pripravili iz mesa jagnjetine, na enak način lahko pristopamo tudi pri kozličevini. Jagnjetina vsebuje malo maščob ter veliko življenjsko pomembnih beljakovin in mineralov. Predvsem se moramo zavedati, da je na omenjenem območju dovolj kakovostne drobnice – zakaj torej ne bi tega izkoristili.

Deli trupa in uporaba posameznih kosov mesa



Pri jagnjetini so uporabni praktično vsi kosi mesa, vključno z drobovino.

Vrat - primeren je za pripravo ragujev, paprikašev.

Zarebrnica (dvojna in enojna) - cel hrbet, ki mu odstranimo prsi in flam. Cel kos je primeren predvsem za pečenje, lahko pa naredimo kotlete, ki so prav tako primerni za pečenje, pa tudi cvrtje.

Pleče - primerno za pečenje, pripravo raznih ragujev, rižot in podobnega. Če mu odstranimo kosti, lahko pripravimo prav okusno mesno rulado.

Stegno - pečemo celo v kosu, lahko pa ga izkoščičimo in iz njega delamo zrezke, ki se najpogosteje uporabljajo za pečenje v pečici in na žaru.

Prsi in flam - običajno ju pustimo skupaj, porabimo pa ju lahko za razne obare. Polnjene prsi so primerne tudi za pečenje.

Drobovina - jetrca, ledvice ...

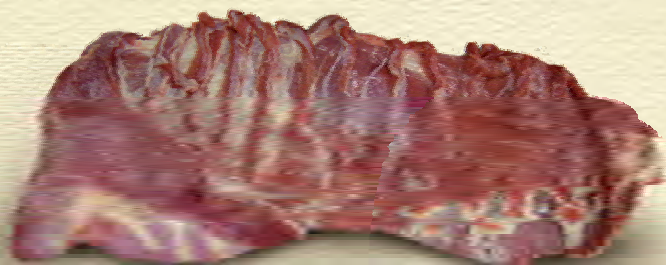
Jagnječji
vrat



Jagnječje
krače



Jagnječje
prsi



Jagnječje
stegno



Jagnječji
hrbet



brez kosti / pripravljeno za kuharsko obdelavo

Meso vratu zaradi njegove čvrstosti največkrat uporabljamo za pripravo golažev, ragujev, rižot, obar in mletega mesa, manjkrat pa ga pečemo celega v kosu.

sprednje in zadnje / pripravljeno za kuharsko obdelavo

Jagnječje krače uporabimo za pečenje, dušenje v kosu, če pa jih odstranimo od kosti, meso lahko porabimo za golaže, raguje, paprikaše, bakalco ...

brez kosti / pripravljeno za kuharsko obdelavo

Meso prsi izkoščičimo, kadar želimo prsi nadevati. Pečemo jih tudi v kosu. Lahko jih zavijamo v rulado in spečemo. Drobno meso prsi uporabimo za obare, raguje, paprikaše in mleto meso.

brez kosti / pripravljeno za kuharsko obdelavo

Stegno najpogosteje pečemo v celem kosu, lahko mu odstranimo kost in ga tam nadevamo s poljubnim nadevom ter spečemo ali dušimo, lahko ga pretaknemo s slanino, zelenjavo, zelišči ... Če stegno razkosamo na manjše porabniške dele, iz njih režemo rezke, steake in medaljone. Pripravljamo jih pečene na žaru, dušimo ... Drobno meso stegna porabimo za obare, ražnjiče, raguje in mleto meso.

enojni in dvojni / pripravljeno za kuharsko obdelavo

Jagnječji hrbet najpogosteje uporabljamo skupaj s kostmi, odsekamo le prsi in flam. Tako pripravljen hrbet imenujemo dvojna zarebrnica ali čop. Lahko ga razsekamo na polovici, zavijemo v krono ali pa zrežemo na posamezne zarebrnice, ki jih pečemo, cvremo in pripravljamo v raznih jedeh.

Kuhana jagnječja jetrca in ledvice

za solate, juhe, žličnike, paštete

Oprano drobovino kuhamo v slani vreli vodi skupaj z jušno zelenjavo in začimbami (lovor, cel poper ...). Kuhano ohladimo v mrzli vodi, odcedimo in namensko porabimo.



Jagnječja osnova - fond

V vroči posodi na malo maščobe opečemo mesne obrezline, kožice, kosti. Dodamo ostanke jušne zelenjave, vse skupaj dobro prepražimo, zatem dodamo še začimbe, zalijemo z vodo in kuhamo. Pokuhamo najmanj na polovico (2–3 ure), popravimo okus (sol, poper). Osnovo uporabljamo za zalivanje pečenk in dušenih jedi ter za pripravo omak. Dišave in zelišča (majaron, lovor, šatraj, timijan, brinove jagode ...) uporabljamo v razumnih količinah, saj nam tako pripravljena osnova lahko služi za pripravo različnih vrst omak na osnovi jagnjetine, kjer specifičen okus izdelamo za točno določeno vrsto omake. Fond lahko v zamrzovalniku hranimo tudi daljši čas.

Potrebujemo

- 3 kg našaganih jagnječjih kosti, obrezlin, kožic in kit
- 500 g maščobe
- 0,5 kg jušne zelenjave (korenje, zelena, peteršilj, por, čebula ...)
- zelišča in dišave (lovor, cel poper, timijan, šatraj ...)
- 1 l rdečega vina
- 5 l vode



jagnjetine

Osnovna jagnječja omaka

V vroči posodi na malo maščobe opečemo mesne obrezline, kožice in kosti. Dodamo tudi ostanke jušne zelenjave, vse skupaj dobro prepražimo, dodamo paradižnikovo mezgo, če želimo omako obarvati oz. potemniti, jo prepražimo, zatem dodamo še začimbe in zalijemo z jagnječjo osnovo. Pokuhamo najmanj na polovico (3 ure) in popravimo okus (sol, poper). Proti koncu kuhanja omako razmastimo. Dodamo iz moke in masla narajeno masleno kocko, pokuhamo, dodamo še vino in zeliščni šopek. Dobro prevreto precedimo skozi krpo ali fino cedilo. Ohladimo. Odstranimo morebitno odvečno maščobo, ki se nabere (strdi) na vrhu. Tako pripravljeno osnovno jagnječjo omako uporabljamo za pripravo vseh različnih jagnječjih omak (gobova, smetanova, rožmarinova, timijanova, z brinovimi jagodami ...).

Potrebuje

- 200 g maščobe
- 5 kg drobno našaganih jagnječjih kosti
- 0,5 kg mesnih obrezlin, kožic ali kit
- 0,5 kg različne jušne zelenjave
- 5 l jagnječje osnove
- 100 g paradižnikove mezge
- 200 g moke
- 200 g masla
- 0,25 l rdečega vina
- zeliščni šopek (timijan, šatraj, lovor ...)

Mleto meso

Mesni obrezki, mesnato drobno meso, izkoščičeno meso vratu, obrobni dela stegna in plečeta so glavne sestavine mesa, ki ga namenimo za mletje. Vsebuje lahko največ petino mastnega mesa, ki nam pri pečenju daje sočnost in izrazit okus. Uporabljamo ga za nadeve – tako za zelenjavo kot za mesne dele (plečeta, rulade iz prsi) – ali za samostojne jedi iz mletega mesa (čevapčiči, mesne kroglice, pleskavice), lahko pa mletemu mesu dodajamo naribano zelenjavo, dušen riž, navlažene kruhove kocke, jajca ipd. in takega uporabljamo za nadaljnjo pripravo jedi. Mesu, ki smo ga namenili za mletje, dodamo 1,5 g soli na kilogram mesa, ga popopravimo, ter mu glede na to, kaj bomo iz njega pripravljali (polpete, mesne kroglice, nadeve za musake, zelenjavo ...), dodamo prepraženo seseklano čebulo (60 g na kilogram mesa), sesekljan česnov strok (15 g na kilogram mesa) in poljubna sveža zelišča iz palete zelišč, ki se z jagnjetino lepo ujemajo – šatraj, timijan, origano, drobnjak, pehtran ...

Potrebuje

- 1 kg mletega jagnječjega mesa
- 1,5 g soli
- mleti poper
- 60 g sesekljane čebule
- 15 g sesekljane česna
- sveža zelišča



Recepti
(za štiri osebe)

Kuhana jagnječja pljučka v solati

Čas priprave

40 minut

Potrebujemo

300 g v juhi z jušno zelenjavo

kuhanih jagnječjih pljuč

80 g očiščene čebule

0,5 dl olja

0,5 dl sadnega kisa

sol, poper, peteršilj ali drobnjak

Priprava

Kuhana pljučka narežemo na tanke rezine, jim dodamo na kolobarje narezano čebulo, prelijemo s prelivom iz olja, kisa, soli, popra, peteršilja ali drobnjaka. Pustimo na hladnem vsaj pol ure, da se sestavine med seboj lepo prepojijo. Serviramo na peteršiljevih listih, okrasimo s čebulnimi obročki ter pokapamo s kakovostnim olivnim oljem.



Pašteta iz jagnječjih jeter z maslom

Čas priprave

40 minut

Potrebujemo

300 g jagnječjih jeter

100 g čebule

0,3 dl olja

10 g paštetnih začimb

150 g masla

0,3 dl konjaka

10 g soli

Priprava

Jetra narežemo na debelejšše rezine, jih prepražimo na maščobi in čebuli, dodamo paštetne začimbe in ohladimo. Ohlajene drobno zmeljemo ali zmešamo, jim dodamo konjak in zmehčano maslo. Premešamo, popravimo okus in shranimo v hladilniku. Pred serviranjem iz mase oblikujemo žličnike ter jih okrasimo z maslom in svežimi zelišči. Ponudimo jih s sveže pečenim domačim kruhom. Paštetne začimbe so mešanica klinčkov, muškata, belega popra, ingverja, koriandra, lovorja in timijana.



Jagnječja jetrca na žaru

Čas priprave

15 minut

Potrebujemo

500 g jagnječjih jeter

0,3 dl olja

sol, beli poper

80 g masla

30 g svežih zelišč (drobnjak, peteršilj,
pehtran, majaron, timijan, šatraj ...)

Priprava

Jetra narežemo na rezine, jih popečemo na
pomaščeni vroči ponvi ali žaru. Pečene solimo,
nanje lahko položimo koščke zeliščnega masla.
Ponudimo s svežim domačim kruhom.



Jagnječja obara

Čas priprave

40 minut

Potrebujemo

600 g jagnječjega mesa

(prsi, pleče, vrat ...)

0,5 l vode

0,5 l jagnječje osnove

200 g jušne zelenjave

0,2 dl olja

20 g moke

40 g čebule

sol, poper, limonina lupina, lovor,

majaron, timijan, šatraj, zeliščni kis

Priprava

Na kocke narezano jagnjetino damo v lonec s pol vode in pol jagnječje osnove. Ko to zavre, dodamo narezano jušno zelenjavo. Iz moke naredimo svetlo prežganje in ga damo k mesu. Juho solimo, popravo, dodamo limonino lupinico, dišave in zelišča. Jed okisamo z domačim zeliščnim kisom in potresemo s sveže nasekljanim peteršiljem ali pa jedi dodamo šopek mete.



Mleta pečenka iz jagnječjega mesa s pečeno muškatno bučo in krompirjem

Čas priprave

40 minut

Potrebujemo

320 g jagnječjega mletega mesa
sol, beli poper
120 g kruha, narezanega na kocke
60 g sladke smetane
timijan, šatraj
2 jajci
400 g krompirja
150 g sladke smetane
20 g česna
sol, poper, drobnjak

Priprava

Mesne dele jagnjeta slabše kakovosti in ostanke drobnega mesa zmeljemo, začinimo, dodamo namočene kruhove kocke, lahko tudi na kocke narezano praženo drobovino in povežemo z jajcem. Oblikujemo polpete, štruco ali kroglice, jih nadevamo na pomaščen pekač in pečemo približno 30 minut na 175 °C – odvisno od debelosti pečenke.

Kot prilogo ponudimo gratiniran krompir. Kuhan krompir olupimo, narežemo na tanke rezine, mednje nalagamo na lističe narezan česen, zalivamo pa z začinjenim (muškat, sol, poper, drobnjak ...) jajčnim royalom. Narastek pečemo na 160 °C približno 25 minut.

Kot prilogo ponudimo poljubno zelenjavo.



Izbor polnjene zelenjave z jagnjetino

Čas priprave

40 minut

Potrebuje

120 g bučk (1 kom)
120 g čebule (4 kom)
160 g paradižnika (4 kom)
100 g mletega jagnječjega mesa (prsi, pleče, vrat ...)
40 g čebule
20 g česna
10 g peteršilja
sol, poper
0,2 dl olja
40 g ribanega sira

Priprava

Očiščeno zelenjavo operemo, jo narežemo na četrtine (bučke) ali izdobljemo (čebula, paradižnik). Izdobljeno čebulo nasekljamo, prepražimo, dodamo česen in vmešamo v mleto jagnječje meso. Solimo, popramo in dodamo sesekljan peteršilj. Po želji lahko dodamo bešamel iz 20 g masla, 30 g moke in 1 dl mleka, ščepca soli in muškatnega oreščka.

Oblikujemo kroglice ter jih položimo v zelenjavo. Nadevamo na pomaščen pekač in pečemo v vroči pečici na 160 °C približno 20 minut.

V zadnjih minutah pečenja kroglice potresemo z naribanim sirom.

Ponudimo kot predjed s katero od hladnih (jogurtova, s kislo smetano ...) ali toplih (paradižnikova, sirova ...) omak.



Mesne kroglice iz jagnjetine s krompirjevim pirejem

Čas priprave

40 minut

Potrebuje

600 g mletega jagnječjega mesa
(vrat, pleče, flam ...)
sol, poper, šatraj, timijan
600 g krompirja
30 g masla
60 g sladke smetane
1 dl mleka
0,25 l jagnječje omake
zelenjavna priloga

Priprava

Iz mletega jagnječjega mesa z dodatkom začimb in zelišč naredimo mesno maso. Oblikujemo kroglice, ki jih nadevamo na papir za peko. Pečemo na 140 °C približno 25 minut. Če želimo bolj rahle kroglice, v maso vmešamo na kocke narezan navlažen kruh. Postrežemo s pire krompirjem in poljubno zelenjavno prilogo. Posebej v omarici postrežemo jagnječjo omako.



Mesne kroglice iz jagnjetine s paradižnikovo omako

Čas priprave

40 minut

Potrebujemo

600 g mletega jagnječjega mesa
(vrat, pleče, flam ...)
sol, poper, šatraj, timijan
200 g na kockice narezanih žemelj
1 jajce
80 g sladke smetane
0,25 l jagnječje omake
0,4 dl olivnega olja
80 g stebelne zelene
80 g korenja
80 g peteršiljeve korenine

Priprava

Iz mletega jagnječjega mesa z dodatkom začimb in zelišč, jajca ter s sladko smetano navlaženih kock iz žemljic naredimo mesno maso. Oblikujemo kroglice, ki jih nadevamo na papir za peko. Pečemo na 140 °C približno 15 minut. Napol pečene kroglice vložimo v paradižnikovo omako. Na olivnem olju popražimo stebelno zeleno, korenje in peteršiljevo korenino, dodamo paradižnikove pelate, začinimo in počasi dušimo. Ko je zelenjava zmehčana, omako zmešamo s paličnim mešalnikom, če je pregosta, jo razredčimo z jagnječjo omako. Mesne kroglice v paradižnikovi omaki rahlo dušimo še 10 minut. Ponudimo kot samostojno jed, lahko pa postrežemo s katero od prilog.



Jagnječji ragu z zelenjavo in širokimi rezanci

Čas priprave

50 minut

Potrebujemo

600 g jagnječjega mesa (vrat, pleče ...)
200 g čebule
0,6 dl olja
20 g česna
začimbe in zelišča: sol, beli poper, lovor, timijan, šatraj
1 l jagnječje osnove
20 g moke
80 g peteršiljeve korenine
80 g korenja
80 g rumenega korenja
80 g gomoljne zelene
1 dl belega vina
80 g kisle smetane
200 g širokih rezancev

Priprava

Sesekljano čebulo prepražimo, dodamo česen in na koščke narezano meso. Prepražimo, zalijemo s tretjino jagnječje osnove in dušimo do tri četrt. Meso preložimo v drugo posodo, vlago izparimo, pomokamo in zalijemo s preostalo osnovo. Prevremo, omako pretlačimo, vložimo meso, dodamo na kockice narezano jušno zelenjavo, začimbe. Podušimo. Zalijemo z vinom. K jedi ponudimo široke rezance, ragu pa zabelimo s kisló smetano in potresemo s sveže sesekljanim peteršiljem.



Jagnječji ragu z jurčki in širokimi rezanci

Čas priprave

30 minut

Potrebujemo

480 g jagnječjega mesa (vrat, pleče ...)

0,25 l jagnječje osnove

0,4 dl olja

60 g čebule

20 g česna

1 dl belega vina

160 g majhnih jurčkov (6 kom)

80 g sladke smetane

svež timijan, šatraj

sol, poper, peteršilj

160 g širokih rezancev

20 g masla

Priprava

Uležano, začinjeno jagnječje meso zrežemo na kocke, jih najprej na hitro opečemo in nato podušimo z jagnječjo osnovo. Ko osnova izpari in je meso mehko, mu dodamo prepražena sesekljana čebulo in česen, zalijemo z belim vinom in podušimo. Posebej popražimo na četrtine narezane jurčke ter jih dodamo mesu. Prevremo in zalijemo s sladko smetano.

Pokuhamo in dodamo sveža zelišča. Popravimo okus in ponudimo z zabeljenimi domačimi rezanci.



Rižota z jagnjetino in mlado zelenjavo v sirovi skodelici

Čas priprave

30 minut

Potrebujemo

0,4 dl olja

100 g čebule

20 g česna

480 g jagnječjega mesa (prsni, pleče, vrat ...)

240 g riža

0,25 l jagnječje osnove

0,25 l vode

sol, beli poper, peteršilj

1 dl belega vina

20 g masla

20 g parmezana

Priprava

Na maščobi prepražimo drobno seseklano čebulo, dodamo česen in na kocke narezano meso. Prilijemo jagnječjo osnovo in dušimo 15 minut. Ko je meso na tri četrt zmehčano, ga zalijemo z belim vinom, prevremo, ga izparimo, mu dodamo riž, zalijemo z vodo, premešamo, dodamo na polovici masla prepraženo zelenjavo in dušimo do konca. Tik pred serviranjem v rižoto vmešamo preostalo polovico masla in polovico parmezana, preostalega pa ponudimo poleg. Ponudimo v sirovi skodelici, ki smo jo spekli iz naribanega sira in še vročo oblikovali na jušni skodelici.



Zavitek iz vlečenega testa z jagnjetino

Čas priprave

40 minut

Potrebujemo

480 g jagnječjega mesa (vrat, pleče ...)
0,25 l jagnječje osnove
60 g narezane rdeče čebule
100 g naribanega korenja
80 g sladke smetane
sol, beli poper, drobnjak
240 g vlečenega testa
40 g masla
120 g paradižnikovih pelatov
0,2 dl olivnega olja

Priprava

Uležano, začinjeno jagnječje meso zrežemo na rezine, jih na hitro opečemo in podušimo z jagnječjo osnovo. Ko osnova izpari in je meso mehko, mu dodamo narezano rdečo čebulo, prepražimo, zatem dodamo naribano korenje in zalijemo s sladko smetano. Pokuhamo, dodamo sveža zelišča in nadevamo v rezine vlečenega testa. Zavijemo v zavitek, premažemo z maslom ali margarino in pečemo v pečici na 160 °C približno 25 minut. V tem času na olivnem olju prepražimo paradižnikove pelate in jih na blagem ognju kuhamo, dokler se ne zgostijo. Popravimo jim okus (sol, poper ...) ter jih zmešamo s paličnim mešalnikom. Ponudimo jih kot omako k zavitkom.



Jagnječji golaž z olivanci

Čas priprave

50 minut

Potrebujemo

600 g jagnječjega mesa (vrat, pleče ...)
1 l jagnječje osnove
300 g čebule
40 g česna
1 dl belega vina
10 g polpekoče paprike
10 g paradižnikove mezge
začimbe in zelišča (majaron, lovorov list,
šatraj, timijan, cel poper, sol, peteršilj)

Priloga

Vodni olivanci

300 g moke
2 jajci
80 g vode
0,8 dl mleka
20 g kisle smetane
sol

Priprava

Uležano, začinjeno jagnječje meso zrežemo na kocke, jih na hitro opečemo in podušimo s polovico jagnječje osnove. Ko osnova izpari in je meso mehko, mu dodamo sesekljano čebulo in česen, zalijemo z belim vinom, podušimo.

Začinimo s polpekočo mleto papriko, zalijemo z osnovo in dušimo. Poleg ponudimo vlivance, ki jih umešamo iz moke, jajc, vode, mleka in malo kisle smetane. Jed potresemo s sesekljanim peteršiljem in ponudimo.



Jagnječji paprikaš s kislo smetano

Čas priprave

40 minut

Potrebujemo

300 g čebule

0,6 dl olja

20 g česna

10 g mlete paprike

10 g paradižnikove mezge

1 l jagnječje osnove

600 g jagnječjega mesa (vrat, pleče ...)

20 g moke

1 dl belega vina

150 g kisle smetane

Priprava

Seseklano čebulo prepražimo ter dodamo česen, mleto rdečo papriko in paradižnikovo mezgo. Dodamo na koščke narezano meso, prepražimo, zalijemo s tretjino jagnječje osnove in dušimo do mehkega. Meso preložimo v drugo posodo, vlago izparimo, pomokamo in zalijemo s preostalo osnovo. Prevremo, omako pretlačimo, vložimo meso in zalijemo z vinom. Polovico kisle smetane vložimo v jed in premešamo, s preostalo polovico pa zabelimo jed ob serviranju.



Jagnječja bakalca z zapečenim gorčičnim krompirjem

Čas priprave

50 minut

Potrebuje

500 g jagnječjega mesa (pleče, vrat ...)

0,6 dl olja

100 g čebule

80 g korenja

40 g peteršiljeve korenine

40 g gomoljne zelene

0,5 l jagnječje osnove

začimbe in dišave (lovor, šatraj,

timijan, sol, beli poper

zeliščni kis

20 g moke

600 g krompirja

30 g masla

60 g sladke smetane

1 dl mleka

40 g gorčice z gorčičnimi semeni

2 jajci

Priprava

Na maščobi prepražimo seseklano čebulo, naribano korenje in na koščke narezano meso. Prepražimo in zalijemo s polovico jagnječje osnove. Ko ta izpari, jed opravimo z moko, dodamo zeliščni kis, zalijemo s preostalo osnovo in počasi dušimo. Poleg ponudimo krompirjev pire, ki smo ga obogatili z gorčico s semeni in z beljakom. Krompir dekorativno nabrizgamo v ognjevarno posodo, premažemo z rumenjaki in zapečemo – približno 10 minut na 160 °C. Pečenemu krompirju pred serviranjem v sredino nadevamo bakalco, potresemo s sveže sesekljanimi začimbami in ponudimo.



Rahlo dimljen jagnječji file v zeliščnih drobtinica ob krompirjevem narastku

Čas priprave

50 minut

Potrebujemo

640 g jagnječjega hrbita

0,2 dl olja

sol, beli poper

60 g masla

šopek mete

40 g drobtin

300 g svežega krompirja, narezanega
na tanke rezine

150 g sladke smetane

0,25 l jagnječje omake

Priprava

Jagnječji file očistimo, ga s hladnim dimom na hitro predimimo in pustimo v dimu približno pol ure. Nato ga na hitro opečemo, začinimo, mu dodamo maslo in svežo meto, zavijemo v papir za peko in spečemo – središčna temperatura naj ne presega 62 °C. Pečen file vzamemo iz folije, povaljamo v kruhovih drobtinah, ki smo jim dodali drobno sesekljana zelišča. Narežemo na rezine in ponudimo z zapečenim krompirjem.

Rezine surovega krompirja prelijemo s sladko smetano, solimo in zapečemo v vroči pečici – približno 15 minut na 170 °C. Podlijemo z jagnječjo omako, v kateri smo razmešali košček masla in prevreli vejico sveže mete, ki jo pred serviranjem odstranimo iz omake.



Dušeno jagnječje pleče s palačinkinim cmokom in z zelenjavo

Čas priprave

50 minut

Potrebujemo

740 g jagnječjega plečeta

0,4 dl olja

0,5 l jagnječje omake

sveža zelišča (meta, rožmarin, šatraj, timijan ...)

40 g masla

3 jajca

180 g moke

2,5 dl mleka

sol, peteršilj

olje za peko

Priprava

Očiščeno in marinirano jagnječje pleče opečemo z vseh strani na vroči maščobi, zalijemo z jagnječjo osnovo in počasi dušimo. Po želji omako, ki nastaja ob dušenju, dodatno aromatiziramo z svežimi zelišči (meta, rožmarin ali šatraj ...). Dušeno pleče zrežemo na rezine, pri čemer pazimo na smer rezanja mesa. Tik pred serviranjem v precejeno omako vmešamo polovico količine masla. Poleg ponudimo palačinkin cmok. Iz moke, mleka, dveh jajc in ščepca soli pripravimo žvrkljano testo za palačinke. Pečene palačinke narežemo na rezance, povežemo z jajcem, začinimo, nadevamo na pomaščeno (polovica količine masla) aluminijasto folijo, oblikujemo klobaso, zavijemo in kuhamo v sopari 25 minut. Ponudimo s poljubno zelenjavno prilogo.



Jagnječja krona s pečenimi krompirjevimi polovičkami in z zelenjavo

Čas priprave

60 minut

Potrebujemo

1 kos enojnega jagnječjega hrbta (600–800 g)
0,4 dl olivnega olja
sol, beli poper, mešanica začimb
0,25 l jagnječje omake
1 dl belega vina
800 g krompirja
200 g korenja
400 g poljubne zelenjave
(korenje, buča, brokoli, cvetača ...)
50 g masla
20 g seseklanega peteršilja

Priprava

Srednji del hrbta očistimo, tako da dobimo krono, meso premažemo z olivnim oljem, začinimo (sol, beli poper, mešanica zelišč – origano, timijan, majaron, pehtran) in povežemo z vrvico. V krono in okoli nje naložimo na krlje narezan krompir. Spečemo pri središčni temperaturi 65 °C. Med pečenjem zalijemo z jagnječjo omako in belim vinom. Tik pred koncem pečenja dodamo še na maslu sotirano zelenjavo. Ponudimo z omako.



Jagnječja rulada s kruhovim nadevom, z zdrobovimi cmoki, s šampinjoni na žaru in z zelenimi beluši

Čas priprave

60 minut

Potrebujemo

600–700 g jagnječjih prsi brez kosti
0,4 dl olja
sol, beli poper
3 jajca
60 g čebule
30 g česna
10 g drobnjaka
100 g drobovine (srce, ledvice ...)
200 g žemelj ali kruha

Priloga

Zdrobov cmok

5 dl mleka
0,25 kg pšeničnega zdroba
30 g masla
zelenjavna priloga

Priprava

Jagnječje prsi izkoščičimo, jih oblikujemo, solimo, popramo in nadevamo z nadevom. Na maščobi popražimo čebulo, česen, oprano in na rezine narezano drobovino, potresemo s peteršiljem in dodamo na kocke narezan kruh. Ko se malo ohladi, dodamo narezan drobnjak in dve jajci. Rulado zvijemo, jo povežemo z vrstico ali pa zavijemo v aluminijasto folijo. Pečemo jo v pečici na 170 °C približno 40 minut. Posebej pripravimo prilogo. V mleko zakuhamo pšenični zdrob, solimo. Ko se naredi cmok, odstavimo. Dodamo maslo in ko se masa dovolj ohladi, ji postopoma dodamo jajca. Dobro premešamo in nadevamo na pomaščeno aluminijasto folijo, zavijemo in skuhamo v vreli vodi približno 25 minut. Ponudimo s poljubno kuhano ali praženo zelenjavo.



Rulada iz jagnječjih prsi z žafranovim rižem

Čas priprave

60 minut

Potrebujemo

600–700 g jagnječjih prsi brez kosti

0,4 dl olja

sol, beli poper

3 jajca

60 g čebule

30 g česna

10 g drobnjaka

200 g žemelj ali kruha

Priloga

Žafranov riž

240 g riža

30 g čebule

1/8 l belega vina

30 g masla

Priprava

Jagnječe prsi izkoščičimo, jih oblikujemo, solimo, popramo in nadevamo z nadevom. Na maščobi popražimo čebulo in česen ter dodamo na kocke narezan kruh. Ko se malo ohladi, dodamo narezan drobnjak in dve jajci.

Rulado zvijemo, jo povežemo z vrvico ali pa zavijemo v aluminijasto folijo. Pečemo jo v pečici na 170 °C približno 40 minut. Posebej pripravimo prilogo. Na maščobi zasteklenimo riž, dodamo grobo nasekljano čebulo, prepražimo, zalijemo z belim vinom, dodamo žafran, premešamo, zalijemo s polovico jagnječe osnove in polovico vode ter dušimo. Tik preden je riž gotov, vanj vmešamo maslo in postrežemo. Poleg ponudimo jagnječo omako.



Pečeno jagnječje stegno z zelišči, ocvrtimi parmezanovimi žličniki in zelenjavo

Čas priprave
50 minut

Potrebujemo
500–600 g jagnječjega stegna brez kosti
0,4 dl olja
sol, beli poper
rožmarin, timijan, šatraj
2,5 dl jagnječje omake

Priloge

Krompirjevo testo

240 g krompirja
20 g masla
1 jajce
80 g ostre moke
sol

Paljeno testo

1,5 dl vode
50 g masla
70 g moke
2 jajci
50 g ribanega parmezana
zelenjavna priloga

Priprava

Jagnječje stegno natremo z oljem in začimbami. Na hitro ga z vseh strani popečemo na vroči maščobi. Postavimo ga na papir za peko, kjer so sveža zelišča, polita z jagnječjo omako in vinom. Pečemo ga na 170 °C približno 50 minut, vmes pa za 20 minut zavijemo v papir za peko, tako da se stegno duši.

Ko je meso pečeno, omako precedimo. Jed ponudimo s krompirjevimi ocvrtki s parmezanom. Iz kuhanega krompirja, masla, jajc, ostre moke in soli naredimo krompirjevo testo, iz vode, masla, moke, parmezana, jajc in soli pa paljeno testo. Obe testi zmešamo skupaj, oblikujemo žličnike in jih ocvremo v vročem olju. Jed ponudimo s poljubno zelenjavno prilogo.



Jagnječji kotletki v zeliščni skorjici s krompirjevimi cmočki

Čas priprave

50 minut

Potrebujemo

700 g enojnega jagnječjega hrbta s kostmi
0,4 dl olivnega olja
sol, beli poper
80 g kruhovih drobtin
20 g sveže sesekljanih zelišč
(timijan, šatraj, pehtran, origano ...)

Krompirjevo testo

240 g krompirja
50 g masla
1 jajce
80 g ostre moke
sol

Priprava

Jagnječji hrbet nasekamo na kotletke (tri na osebo), jih solimo, popramo in popečemo v vroči ponvi. Pečene povaljamo v drobtinah, ki smo jim dodali sveže sesekljana zelišča. Ponudimo s krompirjevimi cmočki, ki jih naredimo iz pretlačenega kuhanega krompirja, masla, jajc, ostre moke in soli. Skuhamo jih v vreli slani vodi. Zabeljene z maslom ponudimo ob kotletkih.



Dušeno šatrajevo jagnječje pleče s krompirjem s skuto in polnjeno zelenjavo

Čas priprave

50 minut

Potrebujemo

700 g jagnječjega plečeta brez kosti

0,6 dl olivnega olja

sol, beli poper, šatraj

2,5 dl jagnječje osnove

1 dl vina

400 g krompirja (1–2 na osebo)

160 g skute

1 jajce

zelenjavna priloga

Priprava

Očiščeno in marinirano jagnječje pleče opečemo z vseh strani na vroči maščobi, premažemo z olivnim oljem in natremo s šatrajem. Pečemo v pečici na 140 °C s središčno temperaturo 68 °C. Med pečenjem zalijemo z jagnječjo osnovo in vinom. Omako, ki nastane ob dušenju, na koncu precedimo v jagnječjo omako, v kateri smo prevreli na maslu prepražen šopek šatraja. Dušeno stegno zrežemo na rezine. Poleg ponudimo krompir, ki ga pokapamo z olivnim oljem, zavijemo v aluminijasto folijo in spečemo v pečici. Skoraj pečenega prerežemo in nadevamo s skutnim nadevom (skuto solimo in zmešamo z jajcem), zavijemo in do konca spečemo. Po želji lahko krompir zavijemo v rezino slanine. Kot prilogo lahko ponudimo s praženo zelenjavo napolnjeno bučko, ki smo jo zadnjih 15 minut pekli v pečici ob mesu.



Pečena jagnječja rebrca na žaru z mladim krompirjem in domačim jogurtom

Čas priprave

35 minut

Potrebujemo

800 g jagnječjih rebrc
sveža zelišča
0,6 dl olivnega olja
60 g limone
sol, beli poper
600 g krompirja
0,4 dl olja
100 g domačega jogurta

Priprava

Jagnječja rebrca natremo s svežimi zelišči, pokapamo z olivnim oljem, limoninim sokom ali vinom. Pustimo jih v marinadi vsaj nekaj ur. Spečemo jih na žaru in solimo šele, ko so pečene. Ponudimo jih s pečenimi krompirjevimi polovičkami in gostim domačim jogurtom.



Pečena jagnječja krača s polentinim narastkom s sirom

Čas priprave

60 minut

Potrebujemo

4 kom jagnječjih krač
sveža zelišča
0,6 dl olivnega olja
60 g limone
sol, beli poper
2,5 dl jagnječje omake
1 dl vina
120 g koruznega zdroba
1,6 dl vode
1,6 dl mleka
sol
2 jajci
80 g poljubnega naribanega sira
10 g sveže sesekljanega peteršilja

Priprava

Jagnječje krače natremo s svežimi zelišči, pokapamo z olivnim oljem, limoninim sokom ali vinom. Pustimo v marinadi vsaj nekaj ur. Naložimo jih na papir za peko in približno 50 minut pečemo v vroči pečici na 160 °C. Med pečenjem jih zalivamo z jagnječjo omako in vinom. K pečenim kračam postrežemo polentni narastek s sirom. V polovico vode in polovico mleka zakuhamo polento, v vročo kuhano polento pa vmešamo stepena beljak in rumenjaki ter nariban sir. Solimo in nadevamo v pekač. Pečemo približno 20 minut na 160 °C. Pečeno polento dekorativno narežemo in ponudimo.

Podlijemo s precejeno omako od pečenja.



Dvojna zarebrnica

– čop na žaru

Čas priprave

15 minut

Potrebujemo

600 g dvojnega jagnječjega hrbta
(2 kom dvojne zarebrnice na osebo)

0,6 dl olivnega olja

60 g limone

sol, beli poper

2,5 dl jagnječje omake

1 dl belega vina

sveža zelišča

Priprava

Iz dvojnega hrbta nasekamo zarebrnice ter jih z olivnim oljem, s soljo in poprom mariniramo. Marinirane spečemo na vročem žaru ali v ponvi, vmes pa jih podlijemo z jagnječjo omako in vinom. Ponudimo s svežimi zelišči in poljubno prilogo.



Jagnječji kotletki s korenjem in z mladim pečenim krompirjem

Čas priprave

40 minut

Potrebujemo

1 kos enojnega jagnječjega hrbta (600–800 g)
0,4 dl olivnega olja
sol, beli poper, mešanica začimb
2,5 dl jagnječje omake
1 dl belega vina
800 g krompirja
200 g korenja
400 g poljubne zelenjave
(korenje, buča, brokoli, cvetača ...)
50 g masla
20 g sesekljanega peteršilja

Priprava

Enojni hrbet nasekamo na posamezne kotletke in jih mariniramo. Premažemo jih z olivnim oljem in začínimo (sol, beli poper, mešanica zelišč – origano, timijan, majaron, pehtran). Kotletke na hitro spečemo na vroči maščobi. Med pečenjem jih zalijemo z jagnječjo omako in belim vinom. Posebej v pečici spečemo na kohlje narezan začínjen krompir. Tik pred koncem pečenja dodamo še na maslu sotirano zelenjavo (korenje, buča, pesa, cvetača ...). Ponudimo z omako.



Jedi iz mesa drobnice knjižica receptov

Kolofon

Jedi so bile pripravljene
na kuharskih delavnicah
pod mentorstvom kuharskega
mojstra Roberta Merzela

Recepti

Robert Merzel

Uredila

Robert Merzel in
Peter Domevšček

Jezikovni pregled

Špela Kranjc

Izdal in založil

Društvo rejcev drobnice
Zgornjega Posočja

Fotografije

Peter Domevšček

Oblikovanje in tisk

Studio Ma3ca

Naklada

1000

Publikacijo so sofinancirali

Evropski kmetijski sklad
za razvoj podeželja -
Evropa investira v podeželje,
Občina Bovec,
Občina Kobarid,
Občina Tolmin,
Občina Kanal ob Soči,
Občina Cerkno in
Občina Idrija

Kraj in leto izdaje

Tolmin,
december 2009

Brošura je nastala
v okviru projekta
Ugotovitev stanja rejcev
drobnice na območju LAS
(Meso drobnice priložnost in izziv),
program LEADER,
2009 – LAS za razvoj



Posoški razvojni center