

Jedi iz sirotke in skute

Knjižica receptov



Evropski kmetijski
sklad za razvoj
podeželja:
Evropa investira
v podeželje



Vsebina

Uvod	5
Mleko	6
Skuta	7
Sirotko	9
Recepti jedi na osnovi albuminske skute in primarne sirotke	12
Osnovni napotki za delo s skuto in sirotko	12
Skuta in sirotka v napitkih	14
Skuta in sirotka v namazih	16
Skuta in sirotka v krušnem pecivu	19
Skuta in sirotka v juhah	20
Skuta in sirotka z zelenjavo	22
Skuta in sirotka v testeninah, njokih in polenti	27
Skuta in sirotka s krompirjem	36
Skuta in sirotka z ribami	41
Skuta in sirotka z mesom	42
Skuta in sirotka v sladica	48



*"Rečem, da je sirotka
zelo dobra rešitev."
(Foscol 1779)*

Gorat kraški svet, mešanje značilnosti alpskega in mediteranskega podnebja, plitka tla in biotska pestrost so naravne značilnosti Zgornjega Posočja. V kmetijstvu prevladuje živinoreja, pogosto tudi prireja mleka. Naravne danosti, dolgoletna tradicija in visoka raven znanja pogojujejo kakovostne izdelke. Avtohtone pasme domačih živali (drežniška koza, bovška ovca in krava cika) so dokaz, da je tradicija živinoreje že zelo dolga. Najbolj poznana in geografsko zaščitena izdelka sta sir Tolminc in Bovški sir, v kulinarinem, prehranskem in zdravilnem smislu pa sta zelo zanimiva tudi sirotka in albuminska skuta.

Sirarska oziroma albuminska skuta in sirotka sta pomembna prehranska izdelka ter del tradicije prehranjevanja ljudi v Zgornjem Posočju. Pri pregledu jedi in sestavin, ki so jih v Zgornjem Posočju uporabljale naše babice, ne moremo mimo albuminske skute (v nadaljevanju skuta), redkeje pa v kulinariki zasledimo sirotko. Ta dva mlečna izdelka sta pravzaprav stranska proizvoda tehnološkega procesa izdelave sira. Medtem ko lahko rečemo, da je bil na kmetiji sir glavni vir zaslužka, pa sta bili skuta in sirotka le bolj pogost del domačega jedilnika.

Že naši predniki so dobro poznali uporabnost skute in sirotke v kulinariki in vedeli, da imata številne pozitivne lastnosti tako glede na hranilno vrednost kot pozitivne vplive na zdravje človeka. Čeprav njuno uporabnost poznamo še danes, se ju v vsakdanji prehrani kljub temu vedno manj poslužujemo.

Mleko

Mleko in mlečni izdelki nas spremljajo vse življenje. Mleko ima za človeški organizem kljub nekaterim nasprotnikom še vedno več pozitivnih kot negativnih lastnosti in je osnova za izdelovanje različnih mlečnih izdelkov. Med njimi zasledimo že kar široko paleto tistih, ki so ne samo okusni, ampak imajo tudi zelo pomembne učinke na zdravje in počutje ljudi. Mleko ima visoko vsebnost beljakovin, maščob in mlečnega sladkorja oziroma laktoze. Predvsem laktoza in kazeinske beljakovine so tiste sestavine v mleku, ki so težje prebavljive in so najpogostejše vzrok za alergije na mleko in mlečne izdelke. Fermentirani izdelki iz mleka so tisti, pri katerih se laktoza oziroma mlečni sladkor s pomočjo mlečnokislinskih bakterij spremeni v mlečno kislino. Ti izdelki so mikrobiološko aktivni, tako imenovani koristni mikroorganizmi pa ugodno vplivajo na našo črevesno floro. Strokovno te koristne bakterije umeščamo v skupino probiotikov. Fermentirani mlečni izdelki že po naravi vsebujejo večje količine probiotičnih bakterij, v nekatere izdelke pa jih še dodajajo.

Mleko vsebuje pomembne hranilne in zaščitne snovi, zato je uživanje mleka vsekakor priporočljivo. Mlečne beljakovine vsebujejo življenjsko pomembne esencialne aminokisliline, ki so v mleku in mlečnih izdelkih zastopane v najugodnejšem razmerju. Mleko vsebuje tudi konjugirano linolno kislino, sfingomielin, masleno kislino in v maščobi topne vitamine A in D, E in K ter betakaroten, ki imajo po raziskavah zaščitni učinek pri nastanku nekaterih rakavih obolenj. Mleko je izjemno pomemben vir kalcija in vitamina B12 predvsem pri otrocih, pa tudi pri odraslih in starostnikih. Mineralne snovi v mleku in mlečnih izdelkih so v zdravi prehrani nujno potrebne. Mleko je predvsem bogat vir kalcija, fosforja, natrija, kalija, klorida, magnezija, železa in cinka. Zmanjšanje vsebnosti mlečne maščobe ne vpliva na količino mineralov in v vodi topnih vitaminov skupine B.

Hlastan Ribič, C. (2009). Uvod v prehrano – učbenik za študente medicine in stomatologije, Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS. Str.: 25.



Skuta

Albuminska skuta

V Zgornjem Posočju izdelujejo sirarsko ali albuminsko skuto iz primarne sirotke, ki ostane po tem, ko iz sirarskega kotla vzamejo sir. Sirotko, ki ji dodajo še nekaj surovega mleka in kisavo, nato segrejejo skoraj do vrelišča. Kosmiči, ki izstopijo iz sirotke, so skuta. Poberejo jo v culo in obesijo, da iz nje odteče sirotka. Ker sveža ne zdrži dolgo, jo za potrebe daljšega shranjevanja solijo.

Na sploh lahko rečemo, da je albuminska skuta mlečni izdelek z visoko biološko vrednostjo in pozitivnim vplivom na imunski sistem – prisotnost sirotkinih beljakovin (albumini, globulini). Zaradi preostanka vsebnosti maščob in mlečnega sladkorja gre za hranljivo živilo, zorjena oziroma starana fermentirana albuminska skuta pa ima tudi probiotično aktivnost.

Osnovni pojmi pri poimenovanju skute in albuminske skute

Pri predelavi mleka poznamo kislinsko ali encimsko sesirjanje mleka (koagulacija). Slednja se uporablja pri izdelavi tako imenovanih siriščnih sirov, pri katerih za koagulacijo mleka uporabljamo sirišče, torej encime. Za izdelavo albuminske skute v veliki večini uporabljamo sirotko kot stranski proizvod pri izdelavi omenjenih sirov (primarna sirotka). Albuminsko skuto lahko naredimo tudi iz surovega mleka brez predhodne izdelave sira.

Vzrok za sesirjanje mleka pri kislinski koagulaciji je povišana kislinska stopnja mleka, do katere lahko pride zaradi različnih vzrokov (kisanje mleka zaradi naravno prisotnih mikroorganizmov, dodajanje selekcioniranih cepiv, dodajanje kislih medijev: kis, kisava, različne kisline ...). S takšno koagulacijo in pri nižjih temperaturah se izdelujejo sveži, kislisi siri, ki jih pogosto imenujemo kar skuta.

Izdelava albuminske skute

Albuminska skuta se torej pri nas izdeluje iz primarne sirotke, ki se ob dodatku kislega medija (kisava, kis, citronska kislina) segreje na okoli 90 °C. Predvsem pri kozjem ali kravjem mleku nekateri dodajajo tudi približno pet odstotkov svežega mleka, medtem ko pri ovčjem mleku zaradi višje vsebnosti suhe snovi v mleku to ni potrebno. Albuminska skuta iz ovčjega ali kozjega mleka se naredi tudi brez dodatka kisline. Zaradi vpliva visoke temperature in povišane kislinske stopnje sirotke se na površini sirotke izkosmičijo beljakovine (albumini in globulini), ki za razliko od beljakovine kazein ostanejo v sirotki tudi po izdelavi sira.

Albuminsko skuto se lahko od sirotke ločuje v manjše modelčke, kjer se do določene mere odcedi in je taka tudi že primerna za postrežbo ali trženje, lahko pa se jo v večjih količinah odcedi v sirarskih prtih ali se jo dnevno še toplo dodaja v večje perforirane posode. Takšno albuminsko skuto se kasneje soli, lahko tudi dodatno pregnete ter tako pripravi za skladiščenje in zorenje. S slednjim skuta pridobiva aromo, saj postaja pikantna, po daljšem času pa celo pekoča. Albuminsko skuto z nižjo vsebnostjo vode se lahko oblikuje v hlebce, suši in kasneje tudi rahlo prekadi. Predvsem v Italiji takšno albuminsko skuto uporabljajo za ribanje.

Uspešnost izdelave albuminske skute iz primarne sirotke, kakovost in pridobitek so tesno povezani s tehnološkimi postopki in morebitnimi napakami pri predhodni izdelavi sira. Iz primarne sirotke pri izdelavi nekaterih vrst sirov je celo nemogoče izdelati albuminsko skuto.

Kemijska sestava albuminske skute

Na kemijsko sestavo albuminske skute vplivajo naslednji dejavniki:

- vrsta uporabljenega mleka,
- tehnologija izdelave sira,
- količina dodanega svežega mleka,
- količina dodane kisline,
- temperatura izkosmičenja,
- čas in pogoji odcejanja,
- soljenje,
- čas in pogoji zorenja.



*Kdor pozna
vsestranske
možnosti
delovanja
sirotke,
jo ceni.*

*Dr. Alfred Vogel,
Der kleine Doktor,
1952 (slovenski
prevod Ljudski
zdravnik, 1985)*

Ko iz sirotke izstopi skuta, ostane v sirarskem kotlu rumenkasto zelena tekočina, ki je tako rekoč brez beljakovin in maščob, še vedno pa vsebuje nekaj rudnin, vitaminov in drugih snovi. To je sekundarna sirotka, ki ji po domače pravimo župa, medtem ko je njena predhodnica, znana kot primarna sirotka, bogatejša za beljakovine skute.

Primarna sirotka je prehransko najkakovostnejša frakcija mleka. Po sestavi in lastnostih je znatno drugačna od mleka in je za današnji čas izrazito »lahke« (tako imenovane »light«) narave: vsebuje malo maščob, njene ključne sestavine pa so visokokakovostne beljakovine, rudnine, vitamini in druge snovi, ki nas hranijo, po potrebi tu in tam kaj popravijo ter prispevajo k večji odpornosti telesa. Sirotko je krepčilna tekoča hrana, ki uravnava presnovo in pospešuje razstrupljevalne in čistilne procese v telesu, saj spodbuja delovanje ledvic, jeter in žolčnika. Zaradi visokokakovostnih beljakovin in drugih sestavin omogoča hitrejšo obnovo celic. Posebno zaradi vitamina B2 in albuminov sirotka dejavno sodeluje v presnovi maščob, zato redno uživanje sirotke v kombinaciji z gibanjem zmanjšuje odvečne zaloge telesne maščobe. Sirotko je blago odvajalna in zelo dobrodejno vpliva na prebavila. V debelem črevesu zaradi laktoze spodbuja razvoj zdravju koristne mikroflore in s tem vpliva na splošno izboljšanje počutja ter povečuje telesno odpornost.

Pisni viri navajajo, da je sirotko že pred skoraj dvema tisočletjema kot hrano in za zdravje priporočal Hipokrat. Konec 18. in na začetku 19. stoletja je bila v nemško govorečih deželah Alp v splošni zdravilni rabi. Takrat so v zdraviliščih ponujali kure s pitjem sirotke in sirotkine kopeli. V alpskih deželah je še vedno dokaj pogosta in priljubljena osvežilna oziroma zdravilna pijača, v zadnjih letih pa postaja vse bolj priljubljena tudi širše po svetu in pri nas. V športni prehrani izdelujejo iz sirotke vrsto prehranskih dopolnil, razlog za to pa se skriva v njenih beljakovinah, ki so po zgradbi enostavne in jih organizem hitro in bistveno bolj absorbira kot kazein iz mleka oziroma sira.

Sirotko vsebuje do pet odstotkov laktoze, približno en odstotek beljakovin, do 0,4 odstotka maščob in približno pol odstotka skupnih rudnin. V kozarcu sirotke (2 dl) je od 100 do 150 mg kalcija, sirotkine beljakovine pa sestavljajo beta globulin (približno 50 odstotkov skupnih beljakovin), alfa laktalbumin (dobrih 20 odstotkov), imunoglobulini (dobrih deset odstotkov), peptoni (deset odstotkov) in albumini krvnega seruma (kakih pet odstotkov). Od vitaminov vsebuje predvsem različne vitamine B (B1, B2, B6 in B12), med rudninami pa prevladuje kalij. V sirotki so tudi majhne količine laktoferina, ki igra pomembno vlogo pri krepitvi odpornosti organizma, zlasti sluznic dihal.

Sirotko

Napotek

Naj se odločimo za čistilno kuro s sirotko ali ne, priporočljivo jo je uživati po malem in redno. Navsezadnje je to najtrajnejša naložba, saj lahko obnova črevesne mikroflore ob pomoči sirotke in po potrebi spremenjene prehrane traja nekaj tednov ali celo mesecev.

Dnevno spijemo od dva do tri kozarce po 2 dl, lahko tudi več. Prvi kozarec sirotke spijemo na tešče, drugega uro pred obrokom ali dve uri po njem.

Sirotko se v prebavilih dobro razume z vsemi vrstami hrane, le ob prevladujoči sadni prehrani ali po samostojnih sadnih obrokih oziroma večjih količinah zaužitega sadja učinkuje bolj odvajalno kot sicer.

Ihranilna vrednost

Na 100 g	Sirotko	Mleko 1,5 %
Kalorije	24 kcal	47 kcal
Voda	93,6 %	89,30 %
Maščoba	0,2 g	1,5 g
Beljakovine	0,8 g	3,4 g
Laktoza	4 g	4,2 g
Natrij	45 mg	49 mg
Kalij	129 mg	155 mg
Kalcij	68 mg	123 mg



Laktoza in kazein

V človeškem telesu že med odraščanjem povsem naravno upada proizvodnja laktaze. Ta encim laktozo cepi na dve sestavini oziroma na enostavna sladkorja: glukozo in galaktozo. Nekateri laktaze sploh nimajo več in zato jim lahko mleko in jedi, ki vsebujejo laktozo, povzročajo preglavice s prebavo. Če torej ne prenašate mleka, medtem ko vam jogurt ali kefir ne povzročata težav, je možna rešitev mlečnokislinska fermentacija sirotke, na primer z dodatkom kisave ali kulture kefirja.

Zaradi kazeina in industrijske predelave je mleko težje prebavljivo, zato je možno, da nam laktoza ne povzroča zares hudih težav, kar pomeni, da preizkus velja. Druga plat laktoze je namreč ta, da neprebavljeni del v debelem črevesu spodbuja razmnoževanje naravnega, zdravju koristnega bakterijskega drobnoživlja.

Shranjevanje

Obstojnost sveže sirotke je podobna obstojnosti surovega mleka. Sveža sirotka je sladka, postopoma pa se začne kisati. Če so za sirjenje uporabili nepasterizirano mleko, se po nekaj urah na sobni temperaturi začnejo razmnoževati naravno prisotne mlečnokislinske bakterije. Ker za sirjenje v večjih mlekarnah večinoma uporabljajo pasterizirano mleko, je ta proces ponavadi nekoliko daljši, vendar gre vedno v smer mlečnokislinske fermentacije, saj razvoj zdravju koristnih mlečnokislinskih bakterij spodbujajo prav sirotkine beljakovine. Za kakovost skisane sirotke je bolje, če je sirotka nastala po sesirjenju nepasteriziranega mleka, ker v njej naravno prisotne mlečnokislinske bakterije začnejo delovati hitreje.

Skisana sirotka ni pokvarjena in se po lastnostih približuje kisavi s še poudarjenimi razstrupljevalnimi in čistilnimi lastnostmi. Njena »trgovinska« vzporednica so probiotični mlečni izdelki, le da sta kislata sirotka, sploh pa kisava, za organizem koristnejši in močnejše učinkujeta kot industrijski izdelki.

Najzanesljivejši znak kakovostne skisane sirotke sta vonj in okus: kislata sirotka je zmerno do močnejše kislata, po okusu in vonju nekoliko podobna kislemu mleku ali jogurtu. Če ima sirotka neprijeten vonj ali če greni, jo zavržemo.

Recepti jedi na osnovi albuminske skute in primarne sirotke

Osnovni napotki za delo s skuto in sirotko

Tako kot se kravje mleko razlikuje od ovčjega ali kozjega, se razlikujeta tudi skuta in sirotka. Kozja, posebno pa ovčja sirotka in skuta sta po sestavi in okusu bogatejši od kravje. Na splošno velja, da lahko namesto mleka za pripravo jedi uporabljamo katerekoli vrsto sirotke. Jedi bodo zaradi tega lažje prebavljive in bolj zdrave.

Tako sirotka kot skuta se odlično kombinirata z zelišči, bodisi samoniklimi bodisi gojenimi. Ponavadi za pripravo napitkov in namazov uporabimo le eno ali dve vrsti zelišč, saj bi lahko s preveliko količino različnih zelišč povzročili pravo zmedo arom. Sirotko z dodatkom zelišč za pripravo aromatičnih, zdravilnih in krepčilnih napitkov običajno zmešamo s paličnim mešalnikom, medtem ko v skuto zamešamo drobno narezana zelišča.

Za boj proti sodobnim civilizacijskim boleznim potrebujemo zdravo naravno hrano, ki jo zaužijemo tam, kjer se proizvaja. Tudi zato naj imata bisera zdrave prehrane, kar skuta in sirotka nedvomno sta, vse večjo vlogo v naši prehrani. V vseh klasičnih receptih lahko količine mastnega mleka zamenjate za sirotko, kjer pa je osnovna surovina voda, jo lahko velikokrat ravno tako brez škode nadomestite s sirotko.

Z uporabo sladke skute naj se zmanjša količina rafiniranega sladkorja, ki ga dodajamo jedem – že v kratkem času bomo lahko govorili o boljšem počutju, prebavi in nezavednem uravnavanju telesne teže. Ta knjižica je zasnovana tako, da vam bo ob vsem tem v oporo in pomoč.



Skuta in sirotka v napitkih

V napitkih lahko sirotko uporabljamo kot osnovno živilo pri pripravi napitkov iz zelenjave, sadja ali pa pri že uveljavljenih mlečnih napitkih kot nadomestek za mleko. Pazimo, da je sirotka sveža. Napitke hranimo v hladilniku – najboljši so, če jih pripravljamo sproti.

V sadnih napitkih nam največkrat ne ustreza velika količina maščob, ki pride tja z uporabo smetane, tako da je sirotka idealna za njeno zamenjavo. Z dodatkom sirotke ali pa s polno zamenjavo namesto mleka je napitek bolj osvežilen. Sirotka se lahko meša praktično z vsakim sadjem, čeprav so napitki s sadjem, ki ima kremno sestavo, okusnejši.



Sirotkin napitek s sadjem

Potrebujemo

- 3 dl sirotke
- ½ banane
- ½ kivija

Priprava

Sestavine zmiksamo s paličnim mešalnikom in postrežemo. V sirotkine napitke poleg banane in kivija lahko dodamo tudi: sladoled, čokolado, zmrznjeno sadje, jagodičje ... Banana se zelo dobro kombinira s sirotko, zato priporočamo njeno uporabo tudi v drugih kombinacijah.

Sirotkin napitek s korenčkom

Potrebujemo

- 3 dl sirotke
- 200 g svežega korenja

Priprava

Sestavine zmiksamo s paličnim mešalnikom, na koncu dodamo še malo sesekljane drobnjake in postrežemo.



Zeliščni napitki s sirotko

Potrebujemo

Za vsak kozarec sirotke, ki drži 2–2,5 dl, odmerimo ščepec izbranega svežega zelišča, na primer peteršilja, majarona, zelene, kopriv, čemaža itd. Kadar uporabimo začimbe, jih dodamo manj ali zelo malo – glede na moč njihovega okusa in arome. Najprej preizkusimo eno samo vrsto, zatem pa kombiniramo dve ali tri, kar je glede arom ponavadi več kot dovolj.

Priprava

Sirotko vlijemo v primerno veliko posodo, dodamo zelišče oziroma zelišča in zmešamo s paličnim mešalnikom. To je, dokler pijače počasi ne posrkamo, že vse. Za razširitev arom in okusov lahko v majhnih količinah dodamo malo (balzamičnega) kisa, paradižnikovega soka ali sojine omake.

Skuta in sirotka v namazih

Skutine namaze lahko naredimo na tisoč načinov. So pravi način za sproščanje kuharske žilice. Z malo domišljije lahko ustvarimo številne kombinacije. Namaze lahko uživamo kot samostojno jed, prilogo ali polnilo. Za pripravo uporabljamo sladko skuto, ki ji z izdelavo namaza tudi podaljšamo življenjsko dobo.

Cvetačno- hrenov namaz

Potrebujemo

- 250 g skute
- 1 dl kisle smetane
- 150 g cvetače
- 2 žlici hrena
- sol
- beli poper



Namaz iz paprik

Potrebujemo

- 250 g skute
- 10 g masla
- 2 žlici kisle smetane
- sol
- 1 žlička paprike (mlete)
- ščepec kumine
- 1 žlička drobnjaka



Namaz iz paprik

Potrebujemo

- 250 g skute
- 2 žlici kisle smetane
- 2 žlici jogurta
- ¼ rdeče, ¼ zelene in ¼ rumene paprike
- 1 trdo kuhano jajce
- sol

Čemažev namaz

Potrebujemo

- 200 g skute
- 100 g sira feta
- 1 žlica kisle smetane
- 1 žlica sesekljanih mandeljnov
- 1 žlica nasekljanega čemaža
- sol
- bel poper

Hrenov namaz

Potrebujemo

- 250 g skute
- 2 žlici kisle smetane
- 2 žlici jogurta
- 1 žlica naribanega hrena
- sol

Čebulni namaz

Potrebujemo

- 250 g skute
- 2 žlici kisle smetane
- 1 čebula
- sol

Sardelni namaz

Potrebujemo

- 200 g skute
- 2 žlici kisle smetane
- 2–4 fileti sardin
- 1 manjša kislá kumarica
- sol
- 1 žlica peteršilja



Namaz z zelišči, bučkami, jajčevci in s papriko

Potrebujemo

- 300 g skute
- 20 g sesekljanega peteršilja
- 100 g rdeče paprike
- 100 g bučk
- 100 g jajčevcev
- sol
- poper

Priprava

V skuto vmešamo sesekljan peteršilj ter na drobne kockice narezano in na olivnem olju popraženo zelenjavo. Iz mase oblikujemo žličnike in jih dekorativno naložimo na krožnik. Ponudimo s popečenim kruhom, ki smo ga zamesili tako, da smo tekočino (vodo) zamenjali s sirotko.

Skutni namaz s koprivami

Sladko (ovčjo, kozjo ali kravjo) skuto zmešamo s svežo sirotko, da dobimo kremasto zmes. Posolimo jo, prilijemo malo oljčnega olja ter za vsako skodelico mešanice dodamo pol skodelice drobno narezanih kopriv (vršičkov, listov in cvetov). Primešamo še četr št skodelice aromatičnega zelišča, na primer rmana ali regačice, prav pa pridejo tudi gojene vrtno aromatične rastline, na primer drobnjak, bazilika, šetraj in podobne. Namaz jemo s kruhom ali z zelenjavo, njegov okus pa zelo dobro sovпада tudi s krompirjem.



Sladka skuta z baziliko in paradižnikom

Nič manj (če ne še bolj) kot mocarela ni za okusno druženje s paradižnikom in baziliko primerna tudi sladka skuta. Damo jo v skledo, posolimo, zabelimo z oljčnem oljem, začininimo s sveže zmletim poprom in po želji prilijemo še malo kisa. Premešamo ter obložimo z listi bazilike in paradižnika; obe sestavini lahko tudi zamešamo v skuto.



Skuta in sirotka v krušnem pecivu

Sirotka je dobrodošla kot nadomestilo za vodo in mleko pri izdelavi vseh vrst testa. Znana je po tem, da izboljša pekovske lastnosti, zato njeno uporabo priporočamo.

Kruh s sirotko in kumino

Iz poljubne moke zamesimo testo, namesto tekočine uporabimo sirotko. Polnozrnatu moko mešamo z belo moko v razmerju 1 : 1. Za maščobo po želji poleg olja, masla in margarine dodamo v testo pet odstotkov polnomastne skute. Na kg moke potrebujemo okoli 4 dl tekočine (sirotke), do 10 dag maščobe, kocko kvasa, 2 dag soli in kumino za posip. Iz testa oblikujemo hlebčke, štručke, žemlje in podobno.



Skutna župa s popečenimi kruhovimi rezinami

Potrebujemo

- 50 g koruzne moke
- sol
- 300 g skute
- 150 g koruznega kruha
- 150 g polnozrnatega kruha

Priprava

V vrelo slano vodo zakuhamo koruzno moko, kuhamo 10 minut, odstavimo in vmešamo skuto. Posebej na maslu popražimo kocke narezanega polnozrnatega in koruznega kruha, ki jih potresemo po župi ob serviranju.



Škutni močnik s sirotko in z drobnjakom

Potrebujemo

- 36 dl sirotke
- 5 dl mleka
- 200 g skute
- 250–300 g moke
- sol
- drobnjak

Priprava

V mešanico mleka in sirotke zakuhamo usukanje iz sirotke, skute in moke. Solimo. Kuhamo dobrih pet minut, tik pred serviranjem v jed vmešamo narezan svež drobnjak in ponudimo.



Porove roladice s šunkino skuto in češnjevim paradižnikom

Potrebujemo

- 400 g pora
- 150 g domače prekajene šunke
- 200 g bolj mokre mastne skute
- sol
- poper
- olivno olje
- 80 g kisle smetane
- 16 kom češnjevih paradižnikov

Priprava

Iz porovega stebela oddvojimo 4–5 cm dolge »cevke«. Posebej prepražimo na olivnem olju por, narezan na rezančke, jih vmešamo skupaj s sesekljano šunko v skuto, po potrebi začинimo in z dresirno vrečko nadevamo v por. Poleg ponudimo začinjeno kisko smetano kot preliv in ocvrte češnjeve paradižnike kot prilogo.



Zvitki iz zelenih bučk s koprovo skuto in prelivom iz sirotke

Potrebujemo

- 300 g svežih bučk
- 200 g skute
- 200 g sveže rdeče paprike
- 5 dl sirotke
- sveži koper
- sol
- poper
- olivno olje

Priprava

Bučke očistimo in podolgovato narežemo s salamoreznico na malo debelejše rezine (2–3 mm). V pomaščeni ponvi ali žaru jih opečemo, ohladimo in nadevamo z nadevom iz skute, sesekljanega svežega kopra, pečene in na kockice narezane rdeče paprike ter začimb. Iz reducirane sirotke in olivnega olja s paličnim mešalnikom pripravimo emulzijo, ki nam služi kot preliv pri serviranju. Ponudimo s toastom ali popečenim domačim kruhom.



Gratinirane polnjene bučke s skutnim nadevom

Potrebujemo

- 400 g podolgovatih bučk (2 kom)
- 200 g skute
- 1 jajce
- sol
- poper
- olivno olje
- 200 g pisane paprike
- 80 g naribanega sira

Priprava

Izdolbemo narezane bučke, jih nadevamo z nadevom iz prepražene pisane paprike, skute, jajca in začimb. Potresemo jih z naribanim sirom in pečemo v pečici na 160 °C približno 20 minut. Bučke podlijemo s poljubno omako – sirovo, paradižnikovo ... Če želimo, da bodo bučke mehkejše, jih pred nadevanjem blanširamo.



Kuhana zelenjava s farflni

Potrebujemo

- 100 g korenja
- 100 g cvetače
- 100 g brokolija
- 100 g bele moke
- 30 g masla
- 8 dl mleka

Priprava

Zelenjavo očistimo in oblikujemo na cvetke, rezine ... ter blanširamo v slani vodi. Moki dodamo stopljeno maslo, malo slanega kropa in oblikujemo svaljke, ki jih nato skuhamo v mleku. Farflne (močnik) ponudimo kot preliv čez zelenjavo ali pa posebej v omačnici.



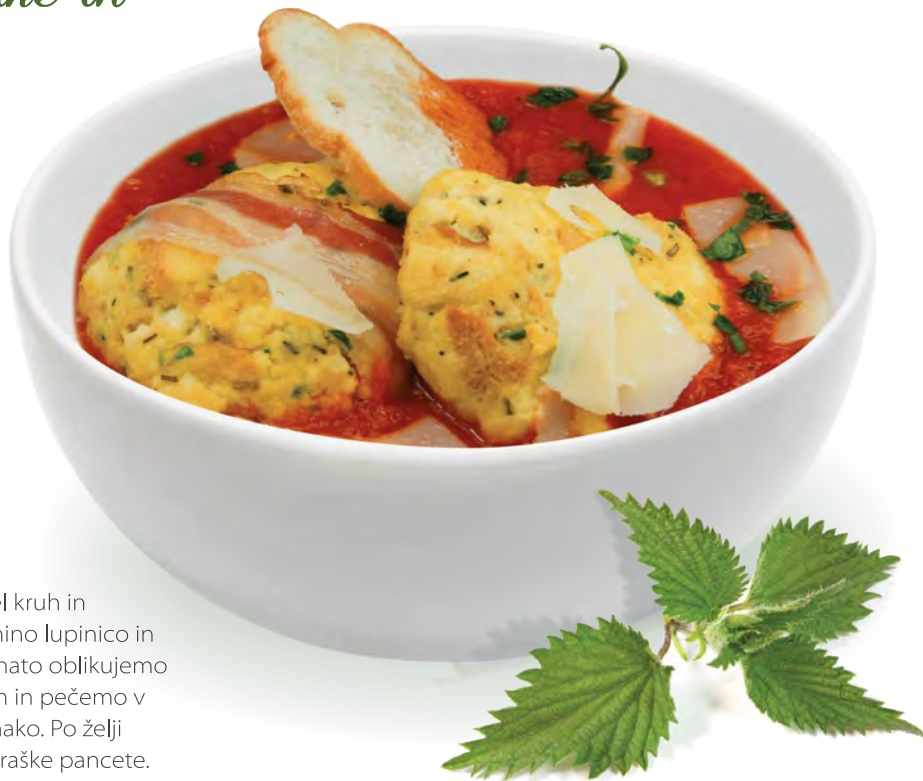
Koprivni polpeti iz skute, sirotke in kruha v paradižnikovi omaki

Potrebujemo

- 250 g skute
- 1 rumenjaki
- žlica naribanega parmezana
- 2 žlici naribanega belega kruha
- sirotka po potrebi
- sol
- poper
- naribana limonina lupina
- koprivni listi po želji

Priprava

V skuto vmešamo rumenjaki, nato še s sirotko namočen nariban bel kruh in parmezan, solimo, popramo, na koncu pa dodamo naribano limonino lupinico in nasekljane blanširane koprivne liste. Maso pustimo malo počivati, nato oblikujemo polpetke, jih naložimo na papir za peko, pokapamo z olivnim oljem in pečemo v pečici na 180 °C približno 15 minut. Ponudimo s paradižnikovo omako. Po želji popečene polpetke tik pred serviranjem zavijemo v tanko rezino kraške pancete.



Kaneloni z ovčjo skuto

Rezančevo testo

na eno jajce okoli 80 g
moke, sol in malo olja

Nadev

- 320 g ovčje skute
- 1 jajce
- 1 beljak
- 20 g česna
- 20 g peteršiljevih listov
- sol, poper

Priprava

V kuhano rezančevo testo zavijemo nadev iz skute, začimb, jajc in beljaka. Zvitke zložimo v ognjevarno posodo. Zalijemo jih s prelivom in potresemo z naribanim bovškim sirom. Pečemo v pečici na 175 °C približno 35 minut. Ponudimo s paradižnikovo omako in sekljanim peteršiljem.

Preliv

- 2 dl sladke smetane
- 2 rumenjaka
- sol, beli poper,
muškadni orešček

Posip

- 60 g grobo
naribanega ovčjega
Bovškega sira



Lazanja s skuto

Potrebujemo

- rezančevo testo: na eno jajce okoli 80 g moke
- 150 g skute
- 20 g čebule
- 10 g česna
- 100 g naribanega korenja
- 40 g naribane peteršiljeve korenine
- jajce
- sol
- poper
- muškadni orešček
- 40 g masla
- 40 g moke
- 15 dl sirotke
- 40 g parmezana
- sesekljan peteršilj
- paradižnikova omaka

Priprava

Sveže ali kupljeno rezančevo testo skuhamo in vanj nadevamo ali zavijemo skutni nadev. Na maščobi prepražimo čebulo, naribano korenje in peteršilj, ohladimo ter skupaj z jajcem, s soljo in poprom vmešamo v skuto. Za pripravo bešamela namesto mleka uporabimo sirotko. Po želji med plasti nadevamo tudi paradižnikovo omako. Pečemo v ognjevarnem modelu na 175 °C okoli 40 minut.



Gratinirane polnjene testenine s skuto in špinajo

Potrebujemo

- 300 g večjih votlih testenin
– približno 8 kom na osebo
- 250 g skute
- 300 g špinaje
- 50 g kisle smetane
- 50 g + 100 g naribanega sira
- sol
- poper
- muškatni orešček
- 300 g paradižnikove omake
- 60 g masla
- 40 g moke
- 5 dl mleka
- 5 dl sirotke

Priprava

Izberemo velike testenine. Skuhamo jih v slanem kropu, odcedimo in napolnimo z nadevom. Med začinjeno skuto (sol, poper, muškatni orešček) vmešamo narezano blanširano špinajo, malo kisle smetane, lahko vmešamo še malo naribanega sira. Nadev napolnimo v dresirno vrečko in z njo nadevamo školjkice. Nadev prelijemo z žlico paradižnikove omake, potresemo z naribanim sirom. V posodo, na tanko premazano z bešamelom, nadevamo polnjene testenine in jih za 10 minut postavimo v vročo pečico.



Spomladanske testenine s skuto, z rožmarinom in baziliko

Potrebujemo

- 320 g širokih rezancev
- 40 g masla
- 40 g naribanega trdega ovčjega sira
- 100 g ovčje skute
- 1 vejica rožmarina
- sol
- sveža bazilika
- 60 g mlade čebule
- 60 g korenja

Priprava

Stopljeno maslo odišavimo z rožmarinovo vejico, dodamo na kolobarje narezano mlado čebulo in korenje ter na hitro popražimo. Popraženo zelenjavo stresemo na kuhane odcejene testenine, dodamo nadrobљeno skuto in nariban sir, solimo in premešamo. Serviramo z listi bazilike.

