



PRISTNI
OKUSI
Europe



E-KNJIŽICA RECEPTOV
OKUSNI NAVDIHI S ŠTAJERSKO
PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

VSEBINA

Zaščiten geografski označba: ponos Štajersko prekmurskega bučnega olja

Predjedi

8 Pesto iz bučnih semen

12 Jesenski krožnik: buča, rukola in brie sir z bučnim oljem

Juhe

14 Paradižnikova juha z bučim oljem

16 Grahova juha z bučnim oljem

Solate

18 Krompirjeva solata

22 Motovilec s posebno klobaso in bučnim oljem

Glavne jedi

26 Cvetača s pestom iz bučnih semen

28 Govedina s krompirjem in bučnim oljem

30 Umešana jajca z bučnim oljem in popečeno slanino v tortilji

Sladice

34 Čokoladni mouse iz bele čokolade z bučnim oljem

36 Čokoladni rjavčki z bučnim oljem in bučnimi semeni

PRISTNI OKUSI *Europe*



ŠTAJERSKO PREKMURSKO BUČNO OLJE



ZAŠČITENA GEOGRAFSKA OZNAČBA: PONOS ŠTAJERSKO PREKMURSKEGA BUČNEGA OLJA

Štajersko prekmursko bučno olje je proizvedeno s stiskanjem praženih bučnih semen, katera so pridobljena iz buč (*Cucurbita pepo*) in predelana na območju Štajerske in Prekmurja. Je temno zelene do rdeče barve, z značilnim aromatičnim vonjem in okusom.



Predelava bučnega olja na Štajerskem in v Prekmurju sega v 18. stoletje. O tem pričajo zapisi o ustanovitvi prve stiskalnice bučnega olja v Framu iz leta 1750. V 19. stoletju se je predelava olja iz bučnih semen močno razširila po Štajerskem in Prekmurju.

Od leta 2012 je Štajersko prekmursko bučno olje Slovenija zaščiteno na območju EU. Z vpisom v EU register zaščitenih kmetijskih pridelkov lahko uporablja evropski znak kakovosti Zaščitena geografska označba.



PREDJEDI S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM



ŠTAJERSKO PREKMURSKO BUČNO OLJE V PREDJEDEH

Štajersko-prekmursko bučno olje je nepogrešljiva sestavina v tradicionalnih in sodobnih predjedeh. Začutite svežino in se prepustite, da vas očara s svojo preprostostjo in hkrati globino okusa.





PESTO IZ BUČNIH SEMEN



PESTO IZ BUČNIH SEMEN

SESTAVINE

- 200 g bučnih semen
- 1,3 dl Štajersko prekmurskega bučnega olja
- mleti poper
- sol



NAVODILA

Bučna semena prepražite v ponvi na srednji vročini, dokler ne postanejo zlato rjave barve in ne začnejo oddajati vonja. Pustite, da se ohladijo. Nato v mešalniku ali sekljalniku bučna semena fino zmeljite. Po okusu dodajte mleti poper in sol. Še enkrat na kratko zmešajte, da se začimbe enakomerno porazdelijo po pestu. Pesto preložite v steriliziran kozarec in ga shranite v hladilniku.



JESENSKI KROŽNIK: BUČA,
RUKOLA IN BRIE SIR
Z BUČNIM OLJEM



JESENSKI KROŽNIK: BUČA, RUKOLA IN BRIE SIR Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 100 g sveže rukole
- 300 g buče (hokaido ali maslenka)
- pest orehov
- 1 granatno jabolko
- 100 g brie sira
- 2 žlici Štajersko prekmurskega bučnega olja
- oljčno olje
- sol in poper



NAVODILA

Bučo narežete na kocke, pokapljate z oljčnim oljem, solite in poprajte, nato pa pečete pri 200 °C približno 25 minut. Medtem grobo sesekljate orehe in jih na hitro popražite na suhi ponvi. Granatno jabolko prerežete na pol in izločite semena. Na krožnik položite rukolo, dodate ohlajeno pečeno bučo, orehe, granatna semena in brie sir. Na koncu vse skupaj prelijte s Štajersko prekmurskim bučnim oljem, ki bo jedi dodalo bogat, oreškast okus.



JUHE S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM

TOPLINA IN GLOBINA NA VSAKI ŽLICI

V tem poglavju boste odkrili, kako bučno olje v juhah ustvarja toplino in bogat okus, ki preoblikuje vsako žlico v kulinarično doživetje. Od lahkih zelenjavnih juh do bogatih kremnih specialitet bučno olje prinaša edinstveno globino in aromo. Naučite se, kako pravilno uporabiti bučno olje, da poudarite naravne okuse sestavin in dodate tisti poseben pridih, ki bo vaše juhe dvignil na višji nivo.





PARADIŽNIKOVA JUHA Z BUČNIM OLJEM



PARADIŽNIKOVA JUHA Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 1 kg zrelih paradižnikov
- 1 čebula, 2 stroka česna
- 1 žlica oljčnega olja
- 500 ml zelenjavne jušne osnove
- 2 žlici bučnega olja
- sol in poper
- mleta bučna semena
- kislá smetana



NAVODILA

Paradižnike dajte v velik lonec in jih prelijte z vrelo vodo. Kuhajte 2-3 minute, nato jih ohladite, olupite in narežite na koščke. Na oljčnem olju popražite sesekljano čebulo in česen. Dodajte narezane paradižnike in jih pražite nekaj minut, da se zmehčajo in sprostijo svoj sok. Prilijte zelenjavno jušno osnovo, zavrite in pustite kuhati 15-20 minut nato zmiksajte s paličnim mešalnikom do gladke teksture. Po okusu začinite s soljo in poprom. Postrezite v krožnikih in dodajte kisló smetano in posipajte z mletimi bučnimi semeni. Na koncu prelijte še z bučnim oljem.



GRAHOVA JUHA Z BUČNIM OLJEM



GRAHOVA JUHA Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 500 g graha (lahko zamrznjenega)
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 1 l zelenjavne jušne osnove
- sol in poper
- 2 žlici Štajersko prekmurskega bučnega olja
- oljčno olje
- kislá smetana



NAVODILA

Čebulo in česen drobno sesekljajte in prepražite na oljčnem olju. Dodajte grah in zelenjavno jušno osnovo. Na zmernem ognju kuhajte 15 minut. Juho zmiksajte do gladkega s paličnim mešalnikom in začinite s soljo in poprom. Nalijte juho v krožnike dodajte žličko kislé smetane in pokaplajte z bučnim oljem.

**SOLATE S
ŠTAJERSKO
PREKMURSKIM
BUČNIM OLJEM**



SVEŽINA S PRIDIHOM TRADICIJE

Solate so popolno platno za raziskovanje raznolikosti okusov, ki jih prinaša bučno olje. V tem poglavju boste našli navdihujoče recepte, ki združujejo svežino zelenjave s toplim, oreščkastim okusom bučnega olja. Odkrijte kako lahko bučno olje poveže različne sestavine v harmonično celoto, ustvarjajoč solate, ki so hkrati hranljive, okusne in vizualno privlačne.





KROMPIRJEVA SOLATA



KROMPIRJEVA SOLATA

SESTAVINE

- 1 kg krompirja
- 1 rdeča ali bela čebula
- 4-5 žlic Štajersko prekmurskega bučnega olja
- sol in poper po okusu
- kis



NAVODILA

Krompir kuhajte, ga ohladite in olupite, nato pa narežite na tanke rezine. V večji skledi zmešajte krompir z narezano čebulo. Solato prelijte s Štajersko prekmurskim bučnim oljem in kisom, dodajte sol in poper po okusu ter dobro premešajte, da se vsi okusi prepojijo. Solato pustite stati vsaj 30 minut, da se okusi povežejo, nato pa jo postrezite kot prilogo k mesnim jedem ali kot samostojen obrok.



MOTOVILEC S
POSEBNO KLOBASO IN
BUČNIM OLJEM



MOTOVILEC S POSEBNO KLOBASO IN BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 200 g posebne klobase
- 100 g motovilca
- 1 granatno jabolko (semena)
- 4-5 žlic Štajersko prekmurskega bučnega olja
- sol in poper po okusu



NAVODILA

Klobaso narežite na kolobarje. Motovilec operite in odcedite ter ga razporedite po krožniku. Na motovilec položite narezane klobase, nato pa po vrhu posujte semena granatnega jabolka, ki bodo solati dodala svežino in sladko-kisel okus. Solato prelijte s Štajersko prekmurskim bučnim oljem, solite in poprajte po okusu. Jed lahko postrežete kot lahkotno glavno jed ali okusno prilogo.

**GLAVNE JEDI S
ŠTAJERSKO
PREKMURSKIM
BUČNIM OLJEM**





SRCE VAŠE MIZE

Bučno olje v glavnih jedeh prinaša bogastvo okusov, ki preoblikujejo vsak obrok v pravo kulinarično doživetje. V tem poglavju boste odkrili, kako lahko bučno olje obogati tako mesne kot zelenjavne jedi, od preprostih vsakodnevnih obrokov do posebnih prazničnih jedi. Naučite se, kako pravilno uporabiti bučno olje, da poudarite naravne okuse in ustvarite jedi, ki so hkrati okusne in vizualno privlačne.



CVETAČA S PESTOM IZ BUČNIH SEMEN



CVETAČA S PESTOM IZ BUČNIH SEMEN

SESTAVINE

- 1 srednje velika cvetača
- 100 g bučnih semen
- 1 strok česna
- 4-5 žlic Štajersko prekmurskega bučnega olja
- sol in poper po okusu
- parmezan (po želji)
- oljčno olje



NAVODILA

Segrejte pečico na 200 °C. Cvetačo narežite na manjše koščke, jih prelijte z oljčnim oljem, soljo in poprom, ter pecite 25-30 minut, dokler ne postane zlato rjave barve. Medtem v gladko zmes zmeljite popražena bučna semena, česen, sol in bučno olje. Pečeno cvetačo prelijte s pestom in dobro premešajte. Po želji posujte s parmezanom ter postrezite toplo.



GOVEDINA S KROMPIRJEM IN BUČNIM OLJEM



GOVEDINA S KROMPIRJEM IN BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 500 g govedine
- 4-5 srednje velikih krompirjev
- 1 rdeča čebula
- sol in poper
- 2 žlici Štajerskega prekmurskega bučnega olja
- 1-2 žlice olivnega olja



NAVODILA

Skuhajte 4-5 srednje velikih krompirjev, jih olupite in narežite na kolobarje. Kuhano govedino narežite na kose. Olupite čebulo in jo narežite na kolobarje. Vse sestavine postavite na krožnik, dodajte svežo špinačo, solite in poprajte po okusu ter prelijte s Štajersko prekmurskim bučnim oljem. Postrezite toplo in uživajte v preprostem in hranilnem obroku.



UMEŠANA JAJCA Z BUČNIM
OLJEM IN POPEČENO
SLANINO V TORTILJI



UMEŠANA JAJCA Z BUČNIM OLJEM IN POPEČENO SLANINO V TORTILJI

SESTAVINE

- 4 jajca
- 3 žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 100 g slanine
- 2 tortilji
- sol in poper po okusu



NAVODILA

Na srednji temperaturi segrejte ponev in v njej popečite 100 g slanine, dokler ni hrustljava. Slanino nato odcedite na papirnatih brisačah. V skodelici rahlo premešajte 4 jajca in jih začinite s soljo ter poprom po okusu. V ponvi segrejte bučno olje, nato dodajte jajca in jih nežno pečite, dokler ne zakrknijo. Tortilijo popečite iz obeh strani in nanjo položite umešana jajca, dodajte popečeno slanino, pokaplajte s Štajersko prekmurskim bučnim oljem in jo zavijte. Postrezite toplo.

SLADICE S ŠTAJERSKO PREKMURSKIM BUČNIM OLJEM





SLADKE DOBROTE Z BUČNIM OLJEM

Bučno olje v sladicaх prinaša edinstveno dimenzijo okusov, ki presega tradicionalno uporabo. V tem poglavju boste odkrili, kako lahko bučno olje obogati sladice z globokimi in oreščkastimi toni, ki dodajo poseben pečat klasičnim receptom.



ČOKOLADNI MOUSE IZ BELE ČOKOLADE Z BUČNIM OLJEM



ČOKOLADNI MOUSE IZ BELE ČOKOLADE Z BUČNIM OLJEM

SESTAVINE

- 250 g bele čokolade
- 3 dl smetane za stepanje
- 2 žlici Štajersko prekmurskega bučnega olja
- bučna semena



NAVODILA

Belo čokolado stopite v vodni kopeli in pustite, da se nekoliko ohladi. Smetano stepite do mehkih vrhov in nežno vmešajte v stopljeno čokolado. Dodajte bučno olje in previdno premešajte. Mousse razdelite v posodice in pustite v hladilniku vsaj 2 uri, da se strdi. Pred serviranjem okrasite z jagodami in bučnimi semeni.



ČOKOLADNI RJAVČKI Z BUČNIM OLJEM IN BUČNIMI SEMENI



ČOKOLADNI RJAVČKI Z BUČNIM OLJEM IN BUČNIMI SEMENI

SESTAVINE

- 150 g masla
- 150 g sladkorja
- 2 jajci
- 1 žlička vaniljevega ekstrakta
- 75 g navadne moke
- 60 g kakava
- ščepec soli
- 1 žlica mleka
- 3 žlice Štajersko prekmurskega bučnega olja
- 100 g sesekljanje temne čokolade ali čokoladnih kapljic
- 40 g grobo sesekljanih bučnih semen

NAVODILA

Pečico segrejte na 160 °C. Kvadratni pekač velikosti okoli 23 cm x 23 cm obložite s peki papirjem. V skledi zmešajte stopljeno maslo in sladkor. Mešajte 1 minuto, da se masa dobro poveže. Dodajte jajca, bučno olje in vaniljo. Dobro premešajte. Dodajte moko in kakav ter sol in mleko. Mešajte z lopatico, dokler se sestavine ne povežejo. Nežno in na hitro vmešajte sesekljano temno čokolado, pazite, da ne premešate preveč. Zmes bo precej gosta. Testo prenesite v pripravljen pekač in poravnajte površino. Po vrhu potresite bučna semena. Pecite 25-30 minut. Pustite, da se ohladi v pekaču, cca 15 minut. Nato previdno dvignite iz pekača in prenesite na rešetko, da se popolnoma ohladi. Narežite na kvadratke in uživajte! Shranjujte v nepredušni posodi, v temnem in suhem prostoru, 4-5 dni.



bucno_olje



Štajersko prekmursko
bučno olje Slovenija



www.bucno-olje.eu

Financirala Evropska unija. Vendar so izražena stališča in mnenja zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ne odražajo nujno stališč in mnenj Evropske unije ali Agencije RS za kmetijske trge in razvoj podeželja. Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti organ, ki dodeli sredstva.

Za smernice zdravega prehranjevanja obiščite:
<https://www.prehrana.si>

