

S POMOČJO STARŠEV, BABIC IN DEDKOV SMO RAZISKALI, KAKŠNI SO BILI ZAJTRKI NEKOČ, PRED MNOGIMI LETI, KO ŠE NI BILO ČOKOLINA IN KOSMIČEV.

NASTALA JE ZBIRKA RECEPTOV IN NASVETOV ZA DOBER DOMAČ ZAJTRK.



# ZAJTRK ZA DOMAČO MIZO RECEPTI NAŠIH BABIC

1.C IN 2.B OŠ SIMONA JENKA KRANJ



UNESCO – NAŠE DOMAČIJE  
JUNIJ 2009

## **MOČNIK**

Potrebujemo: 1 jajce, četrt litra moke, 1liter mleka, sol, sladkor

Zmešamo moko in jajce tako, da dobimo grudice. Grudice morajo biti suhe, podobne ribani kaši.

Zakuhamo v vrelo mleko, malo posolimo in kuhamo 10 do 15 minut. Kuhano sladkamo po okusu. Nesladkana jed je lahko tudi prikuha k mesu.

## **KORUZNI ŽGANCI**

V lonec damo 1,5 litra slane vode, potem damo v vrelo vodo koruzno moko (količina moke je odvisna od števila oseb) in to kuhamo na majhnem ognju 20minut. Odlijemo vodo, zmešamo žgance, da so boljši jih zabelimo z maslom, ocvirki ali zaseko.

## **KORUZNI ŽGANCI Z MLEKOM**

Skuhaš koruzne žgance iz koruzne moke in jih zaliješ z mlekom ter malo posoliš.

## **MLEČNI RIŽ S SUHIMI SLIVAMI**

V mešanici vode in mleka skuhamo riž, malo posolimo. Odstavimo in dodamo suhe slive. Pustimo stati 15 minut.

## **ČRN KRUH V BELI KAVI**

Skuhaš belo kavo.

V kavo nadrobiš koščke kruha.

Dodaš malo sladkorja.

Zmešaš v skodelici.

## **ŽGANCI**

Najprej zavremo slano vodo. Vanjo na kupček vsujemo 250g moke. Počakamo, da voda prevre čez moko. V moko naredimo luknjo in še malo solimo. Kuhamo 20 minut, nato odlijemo odvečno vodo, dodamo malo masti in zmešamo. Žgance pustimo nekaj časa pokrite in še enkrat zmešamo. Z žlico jih nastrgamo v skledo in zabelimo z ocvirki. Zraven ponudimo belo kavo ali kislo mleko.

## **OVSENI KOSMIČI**

Sestavine: 3dl mleka, ščepec soli, žlička sladkorja, 3 zvrhane žlice ovsenih kosmičev, po želji: med, sladka smetana

Postopek: v vrelo osoljeno in osladkano mleko zakuhamo 3 žlice ovsenih kosmičev in na rahlem ognju, ob pogostem mešanju, kuhamo 10 minut oziroma dokler se ne zgosti. Čez kuhano kašo lahko prelijemo nekaj sladke smetane in medu.

## **OCVRTE KRUHOVE REZINE**

Iz belega kruha narežemo rezine, jih ovlažimo s hladnim mlekom, namočimo v stepena jajca in zlato rumeno ocvremo. Ocvrtke po obeh straneh potresemo s sladkorno moko. Poleg pijemo mleko, kakav ali čaj.

## **MASLOVNIK**

Potrebujemo: 2dl domače kisle smetane, 1 jajce, štrihana žlica bele moke, štrihana žlica koruzne moke, sol.

V ponvi sestavine še hladne zmešaj, nato kuhaj, dokler se maslo ne izloči.

## **MEHKO KUHAMO JAJCE S KRUHOM**

Skuhajte jajce v mehko (vre naj le 3 minute), črn kruh narežite na palčke, ki jih nato pomakate v jajce.

Zraven gre čaj, lahko pa pijete tudi mleko, belo kavo ali kakav.

## **MLEKO IN POLENTA**

Zavremo mleko, ki smo mu dodali malo soli, vanj vsujemo koruzni zдроб. Dobro premešamo in kuhamo še 2 minuti. Ponudimo z mlekom, lahko tudi s kislim mlekom.

## **MEDLA**

Potrebujemo:  $\frac{3}{4}$  kg kaše, 20 dag ajdove moke, 12 dag masla, 2 litra mleka  
Prebrano in v vroči vodi oprano kašo zakuhamo v slan krop. Ko je jed napol kuhana, jo podmetemo z ajdovo moko, ki jo gladko razmešamo z nekaj žlicami mrzle vode. Jed zabelimo z maslom, lahko pa tudi z ocvirki. Damo v skledo, zraven damo toplo mleko, ponekod ga zlijejo kar vrh medle.

## **AJDOVI ŽGANCI PO GORENJSKO**

Skuhamo jih kot navadno. Razložek je večidel ta, da na Gorenjskem zdrobe žgance v loncu. Mešajo oziroma drobe jih z dvorogelnimi vilicami toliko časa, da se gmota razdeli na drobne žgančke. Žgančki ne smejo biti suhi ali moknati. Zato morajo biti dobro zabeljeni. Nadrobljene žgance zvrnejo iz lonca v skledo in še enkrat zabelijo.

## **HLEBČEK Z JAJCEM**

1 kos kruha narežeš na kockice. 1 jajce stepesh, posoliš in potreseš s petršiljem. Poliješ čez kruh, zgneteš in oblikuješ ploščat hlebček. Zapečeš v ponvi na maščobi z obeh strani.

ZBRALI IN UREDILI: Vilma Kumše in Mirjam Bajželj