Delavnica: Juha, ki iz buč se skuha

23.1. 2024

Upravni odbor Sklada Vrtcev Brezovica vsako leto pripravi načrt, na kakšen način bomo delovali in zbirali sredstva za nova otroška igrala. Na željo staršev organiziramo tudi kuharske delavnice. V preteklem obdobju smo želeli izpeljati delavnico, kjer bi se naučili pripraviti namaze, ki jih imajo otroci zelo radi. A je bilo premalo prijavljenih staršev in delavnice nismo mogli izpeljati. Zato smo se letos odločili, da ponudimo kuharsko delavnico, kjer bi kuhali zelenjavne juhe. Tokrat je bilo več prijavljenih staršev, kuharice Patricija, Sabina in Alenka so se odlično pripravile, a na delavnico je prišla le ena mamica. Ker nas je bilo vseh skupaj pet, smo se pogumno lotile kuhanja. Pripravile smo zelenjavo za cvetačno-bučno, grahovo in bučno juho. Po navodilu kuharic smo pripravljeno zelenjavo oprale, olupile, narezale, dušile, kuhale, pretlačile, dodale začimbe. Med kuhanjem, so nam prijazne kuharice povedale veliko drobnih skrivnosti, ki jih same uporabijo in za to so obroki v našem vrtcu odlični! Seveda pa smo vse juhe tudi poizkusile. Bile so izvrstne.

Verjamemo v dober namen tečajev in si želimo, da bi bilo v naslednjem letu več udeležencev.

Janja Suhadolnik

**BUČNO - CVETAČNA JUHA**

        bučke 0,50kg

        cvetača 0,50kg

        jušna zelenjava (korenje, zelena, koleraba) 150g

        čebula 2kosa

        česen 3 stroki

        začimbe (kumin, muškat)

        sol

Postopek: na olju prepražimo nasekljano čebulo dodamo česen, da zadiši. Dodamo jušno zelenjavo in pražimo, zalijemo z vodo ali jušno osnovo, nato začinimo in solimo. Kuhamo do mehkega. Na koncu zmiksamo.

 **BUČNA JUHA**

        buča muškatna ali hokaido 1kg

        jušna zelenjava

        čebula 2 kos

        česen 3 stroki

        bučna semena 50g

        začimbe (muškat, kumina)

        bučno olje 0,03 dl

        sol

Postopek: bučo očistimo in popečemo v pečici. Na olju prepražimo nasekljano čebulo in česen, dodamo jušno zelenjavo, jo popražimo in nato dodamo pečeno bučo in začimbe. Zalijemo z vodo, kuhamo do mehkega in nato zmiksamo. Bučna semena prepražimo na ponvici, da počijo in jih uporabimo kot zakuho v juhi, ko je postrežemo na mizo.

 **GRAHOVA KREMNA JUHA**

        grah 1kg

        jušna zelenjava 150g (zelena, korenje, koleraba)

        čebula 2 kos

        česen 3 stroki

        začimbe (muškat, kumina)

        sol

Postopek: na olju prepražimo nasekljano čebulo, dodamo nasekljan česen (da zadiši) in jušno zelenjavo. Zalijemo z vodo ter dušimo do mehkega. Grah skuhamo posebej v slani vodi do mehkega. Nato ga zmiksamo v »blenderju« in ga dodamo k preostali kuhani zelenjavi. Dodamo še začimbe in sol. Na koncu vse skupaj zmiksamo in zalijemo z vodo ali jušno osnovo do željene gostote.

   



