

SVETOVNI DAN HRANE 2018

MEDLA – tradicionalna loška jed

SESTAVINE: 500 g prosene kaše, 2 l vode, podmet iz 3 žlic črne ali ajdove moke, sol, maslo ali druga zabela)

50 dag prosene kaše dobro operemo v več vodah, nato jo damo v 2 l vrele vode, kuhamo jo 20 minut in pobiramo pene, ki nastanejo pri kuhi. Solimo, dodamo podmet iz moke (2-3 žlice) in kuhamo še nekaj minut. Na koncu medlo zabelimo z razbeljenim maslom (12 dag), ki smo mu dodali ščep moke. Ko moka zarumeni, pol maščobe zamešamo v medlo, z drugo maščobo zabelimo po vrhu, preden jo serviramo, lahko tudi z ocvirki.

Jed je precej gosta.

Medlo so včasih jedli iz skupne skledе z lesenimi žlicami, predvsem v postnem času.

OŽENJENA AJDOVA KAŠA S SLANINO IN ZELENJAVO

SESTAVINE: 300 g kuhane ajdove kaše, 250 g kuhane ali prekajene slanine, 1 paprika, pol čebule, žlica ocvirkov, sol, poper, majaron, drobnjak, sladka smetana

Čebulo sesekljamo, papriko operemo in narežemo na kocke, slanino narežemo na kocke.

Čebulo pražimo na masti, da zarumeni. Nato dodamo slanino in narezano papriko in vse skupaj rahlo popražimo. Dodamo kuhano kašo, solimo in začinimo s poprom in majaronom. Zmanjšamo moč segrevanja in kašo razredčimo s sladko smetano do zelene gostote.

Ponudimo na globokem krožniku kot samostojno jed. Na koncu jo potresemo še s sesekljanim drobnjakom ali petersiljem.

PEČENA PROSENA KAŠA S SUHIMI SLIVAMI

SESTAVINE: 500 g kaše, 1 l mleka ali več, če je kaša suha, 100 g masla, 100 g suhih sliv brez koščic, 0,5 l sladke smetane..

Mleku dodamo maslo, lahko tudi sladkor in zavremo. Primešamo kašo in kuhamo približno 20 minut. Po potrebi prilijemo malo mleka. Ohlajeni kaši primešamo suhe slive in umešamo smetano. Maso prelijemo v ognjevaren pekač in pečemo približno 45 minut v segreti pečici na 180 stopinj C.