

Petovar

Oljarna in trgovina

Recepti

Namaz z bučnim oljem :



250 g skute
2 jedilni žlici masla
3 jedilne žlice bučnih semen
1 jedilna žlica bučnega olja
sol in poper

Bučna semena prepražimo in nasekljamo. Skuto dobro premešamo z mlačnim maslom, nasekljanimi bučnimi semeni in bučnim oljem, začnimo s soljo in poprom.

Zeliščni namaz z bučnim oljem:

lonček posnete skute
čajna žlička bučnega olja
sol
peteršilj
česen
čebula
luštrek
kreša
po želji poper ter nekaj kapljic limoninega
Soka

Na drobno sesekljamo začimbe jih premešamo skuti, pridamo bučno olje ter ostale sestavine. Nekaterim limonin sok ne ustreza, zato prej poskusimo in ga dodamo po želji. Prav tako je možno dodati na drobno nastrgan manjši korenček.

Ocvrt lososov file po pariško s semeni bučk v hladno stiskanem bučnem olju:

70 dag fileja lososa
2 jajci
ostra moka za paniranje
10 dag sesekljanih bučnih semen
sol, limonin sok
pribl. 0,5 l hladnega stiskanega bučnega olja za cvrtje

File operemo in pazljivo izluščimo kosti ter ga na suho zbršimo. Narežemo ga na kose, ga posolimo in pokapljamo z limoninim sokom. V stepena jajca zmešamo sesekljana bučna semena. Fileje povaljamo v moki, jajcih, nato pa jih damo v pogreto bučno olje. Pazimo, da ni prevroče, in na obeh straneh zlato rumeno ocvremo.

Fižolova solata z bučnim oljem:

30 dag suhega fižola
črni redkvi
2 zeleni kolrerabci
bučno olje
šetrjaj
lovor
žlica balzamičnega kisa
vinski kis
sol
Poper

Fižol čez noč namočimo. Naslednji dan ga skuhamo skupaj z vejico šetraja in nekaj listi lovorja. Solimo ga na koncu. Kuhan fižol odcedimo, šetrjaj in lovor zavržemo. Črni redkvi in kolerabo operemo, olupimo in grobo naribamo. Nekaj žlic bučnega olja razžrkljamo z žlico balzamičnega kisa in nekaj žlicami vinskega kisa. Pelijemo fižol, črno redkev in kolerabico. Dosolimo in potresemo s sveže mletim poprom. Dobro zmešamo, in preden postrežemo, za nekaj minut posatavimo na hladno.

OLJARNA, PETOVAR MARJAN, s.p.
Gradiška cesta 4, 2230 Lenart v Slovenskih goricah

Telefon: (02) 720 60 40

E-mail: oljarna.petovar@siol.net <http://www.oljarna-petovar.si>