

Najboljše z vrha

Kuharski recepti vrhunskih slovenskih kuharjev
z izračuni za diabetes



Društvo za pomoč otrokom
s presnovnimi motnjami

VERONIKA ALJANČIČ

- 14 jesenska solata
- 14 porova juha
- 17 mavrična postrv
- 19 ajdove palačinke

TOMAŽ BEVČIČ

- 22 hobotnica caprese
- 22 špargljeva kremna juha s kapesantami
- 25 špageti z roza gamberi in limeto
- 26 piranski brancin po mediteransko
- 29 anina jagodna rezina

JANEZ BRATOVŽ

- 32 telečja terina s sončničnim in bučnim oljem, malinov kis, ocvrt peteršilj in ajdova kaša, melancana
- 33 telečji priželjč s hruškovo omako
- 36 počasi pečen jagenjček z omako, hruškova krema in ožgane bučke
- 37 čokoladna zemlja z malinovim sladoledom, peno bele čokolade, čokoladno kremo in sadjem

MARTINA BREZNIK

- 42 kremna zelena juha s poširanim jajčkom in čipsom topinamburja
- 43 polnjen zajček
- 47 piščančje kroglice z rdečo omako
- 49 drugačne palačinke z jagodami in melisinim pestom

VESNA ČARMAN

- 52 marinirani šparglji s postrvjo in korenčkom
- 53 pesina ričota s proseno kašo in kozjo skuto
- 57 jagenjčkov file s pistacijo, gorgonzolinim pirejem in zelenjavo
- 58 metina tortica na presnem biskvitu

UROŠ FAKUČ

- 62 brancinov sašimi
- 62 jajce, pečeno v polnozrnat skorjici
- 65 špageti z gamberi
- 67 hobotnica na žaru

TADEJ GAŠPARIN

- 70 lososov tatar s popečenimi ovsenimi kruhki
- 71 vongole, popečene na žaru, s popečenimi jurčki in rahlo dimljeno kobariško skuto
- 75 kraljevi gamberi v pečici z olivnim oljem, čilijem in limeto
- 76 sladoleđ iz jabolč, rikote in mete

ALESSANDRO GAVAGNA

- 80 la rosa di gorizia, la mela e il cren – goriška roža, jabolko in hren
- 80 i girini, briciole di pasta buttata condite dall'orto, funghi porcini, quasi crudi – vlivanci, drobtinice iz testenin z zabelo z vrta, jurčki
- 83 dadolata di cervo, il finocchietto selvatico e l'aceto di uva – jelen, koromač in grozdni kis
- 83 verdure croccanti – hrustljava zelenjava
- 84 tortino di semolino con fragole marinate – zdrobova tortica z mariniranimi jagodami

UROŠ GORJANC

- 88 tunin tatar s popečenimi škampovimi repki na kumaričnem želeju s kumaričnimi rezanci
- 89 sarmice v ohrovtovih listih, nadevane z ajdovo kašo in šampinjoni, na mandljevi karijevi omaki
- 93 brancinov file s koromačevim bruleejem in zelenjavo
- 94 vafliji iz ovsenih kosmičev z gozdnimi sadeži in jagodnim sorbetom z ingverjem

ROBERTO GREGORČIČ

- 98 rezine jabolč z mladim sirom in timijanom
- 98 prosena kaša s koprivami, pregreto smetano in ocvirki
- 101 jelen s čokoladno omako na pireju iz kolerabe in s kapucinko
- 103 kostanjev sladki pire s karameliziranimi malinami in ribezom

IGOR JAGODIČ

- 106 surov jadranski škamp, krema zelene cvetača, krušne drobtine, peteršilj, skutni njoki
- 109 na žaru pečen zorjen goveji hrbet, pečen pastinak, pire pečenega pastinaka
- 110 korenjev biskvit, granita mandarine, žele mandarine in korenja

BORUT JAKIČ

- 114 juha rdeče leče in zdrobovi cmočki
- 115 ješprenjeva rižota s teletino
- 118 hrustljivo pečen jelenček, krompirjeva tortica in čips zelene
- 121 češnjev štrukelj in češnjev sladoleđ

TOMAŽ KAVČIČ

- 124 marinirane sardele
- 125 divjačinski golaž
- 127 poletni travnik
- 128 pica na žlīco
- 132 divji brancin na solnem žaru
- 133 mineštra z vaniljevim sladoledom in hrustljivo baziliko

LUKA KOŠIR

- 138 postrvji sašimi
- 138 mlada čebula in kefir, salsa verde
- 141 gosja bedra, kuhana v kozarcu kilner, z rdečo peso in smrekovim oljem
- 142 bučna pita

KSENIJA KRAJŠEK MAHORČIČ

- 146 pomladanska solata z grenivko in gorčico
- 147 čemaževi polnovredni tagliolini in ragu polenovke
- 150 file srne, pire s pistacijo, višnje in čips vijoličastega krompirja
- 153 lešnikov mousse, čokoladna zemlja in sorbet rdeče pese

MARKO PAVČNIK

- 156 mehka drobnjakova polenta in brancinov file na sopari
- 157 krompirjeva juha s porom, zeleno in tartufato
- 159 počasi pečena zelenjava
- 160 lososov file v maslenem testu
- 163 telečja krača, ki se topi v ustih
- 164 rabarbara, malinov sorbet, bezgova pena in drobljenec

TANJA IN LEON PINTARIČ

- 168 langaš
- 169 špargljeva juha
- 172 počasi pečena telečja plečka, ješprenj z zelenjavo
- 173 bučna tortica z malinami

KLAVDIJ PIRIH

- 178 karpačo postrvi
- 179 pečen zajec in rižota iz zelene
- 183 pečen jagenjček in ohrovtovi zvitki
- 184 kuhana smetana s teranovim želejem in robidnicami

ANITA POTOČNIK

- 188 dimljena postrv z avokadom in limonovo majonezo
- 189 zelenjavni rezanci s potočnimi raki
- 190 kovačev file na ješprenju z jurčki in tartufi
- 193 gibanica malo drugače

TATJANA IN BOŠTJAN RAKAR

- 196 postrv s špinačo na tri načine in hrustljavi sir
- 196 ribana kaša z zelenjavo v paradižnikovi juhi
- 199 domači hrbet piščanca z ajdo v ohrovtu, sufle albuminske skute
- 199 jabolčni zavitek s kostanjem v kozarcu

GREGA ROZMAN

- 204 solata s potočnim rakom, korenjev žele z morsko krhliko, čips iz rženega kruha, portulak
- 205 krema čičerke z zafranom, pečena rdeča pesa, omaka iz zelene solate, avokadova krema, slani lešniki
- 208 lazanja z bikovim repom, hrenov sladoleđ, paradižnikov konkase, mlada špinača, pire iz zelene, kokice amaranta
- 211 začinjene slive z zvezdastim janežem, pomarančni sorbet, čokoladna pena, arašidov kompot

MOJMRIR ŠIFTAR

- 214 tatarski golaž
- 215 postrv na smreki in kreši
- 217 jagenjček s pivom in češnjo
- 219 sladka žolca

UROŠ ŠTEFELIN

- 222 topinamburjeva juha, topinamburjev čips
- 222 ješprenjkova rižota s tepko in hrenom, dimljena postrv
- 225 skušin file, cvetačni pire z muškatnim oreščkom in cimetom, pečena cvetača z lešniki, koprova omaka
- 226 šmorn s tepkami in granatnim jabolkom, mousse bele čokolade, jabolčna kaša

ANA ŠUŠTERŠIČ

- 230 file rdeče postrvi, fižolov namaz, solatka iz zelenega jabolka in rdeče redkvice
- 231 brancinov file s koromačem v pergamentu, pomaranča in rdeča čebula
- 234 ajdova kaša s šampinjoni in šparglji
- 237 oves, jogurt in gozdni sadeži

NATAŠA IN MATEJ TOMAŽIČ

- 240 kremna juha s plemenitimi zelišči in ocvrtimi rezanci rdeče pese
- 241 skutni žličniki s pehtranom
- 244 opečen paradižnik s skuto in bučkami
- 245 ananas, rabarbara in sladoleđ iz jagodičevja

JURE TOMIČ

- 250 dimljena postrv s pečeno hruško, hrenom in postrvijimi jajci
- 250 testenine z mladim kozjim sirom, bučnim oljem in bučnimi cvetovi
- 253 goveja ličnica z lardom krškopoljskega prašiča
- 254 borovničev štrudelj s kremo iz maskarponeja

BOŠTJAN TRSTENJAK

- 258 zelenjavni karpačo z avokadovo kremo
- 259 polnozrnat peresniki z gamberi in zelenjavo
- 262 poširan brancinov file z melancanovim pirejem in omako iz pečene paprike
- 263 čokoladna torta s cvetačo

BINE VOLČIČ

- 268 zelenjavni tatarec
- 269 losos iz papirja
- 273 ananasov karpačo z maskarponejevo kremo in svežim koriandrom

DAVID VRAČKO

- 276 losos & avokado
- 276 pišče v dveh uverturah
- 279 ratatatouille, pišče, bob
- 280 v gozdu izgubljene piščetove prsi
- 283 čokolada, korenček, marakuja

GREGOR VRAČKO

- 286 divja postrv, ohrovt in holandska omaka
- 287 jagnje
- 290 češnje in čokolada

JORG ZUPAN

- 294 žrebičkov tatar, sezam, ponzu, mlada čebula, ajda
- 295 sipa, priželjč, mavrahi, pehtran
- 298 rabarbara, zeleni čaj in ribez, angleška krema, pistacija

SLAVKO ŽAGAR

- 302 goveji jezik z olivnim oljem, česnom in sirom iz ovčjega in kozjega mleka
- 302 bistra goveja juha
- 302 živahna juha
- 305 koruzjača, v krušni peči hrustljivo zapečena polenta
- 305 postrv zlatovčica iz bohinske bele, oparjena in prekjajena, s hrenom
- 308 volovska krača à la pulinoga
- 311 tri mesece suho zorjen goveji hrbet na čisto, v belem vinu dušena kumara, vloženi pesini dojenčki
- 311 junčja jetra na hitro s čebulo na počasi
- 312 skutni štruklji z olivami, olivnim oljem, kostanjevim medom in hrenom

JANEZ BRATOVŽ

RESTAVRACIJA JB
LJUBLJANA

Janez Bratovž lahko svoje delo opiše kot tisto, ki ga zadovoljuje že vrsto let. Kuhati je začel, ker mu je tako svetovala babica, ko je razmišljal o poklicu za življenje. Sprva si sicer ni predstavljal, kaj pomeni biti kuharski mojster, ko pa je odšel v tujino in se srečeval z vrhunsko kuhinjo in kuharji, je ugotovil, da biti chef pomeni vse kaj drugega kot preživeti dan v kuhinji. Ogromno izkušenj mu je prineslo delo v eni najboljših restavracij v Avstriji, Tchebull Inn. Spoznal je vrhunsko kuhinjo, usvojil nove tehnike, se dodatno izobraževal v Franciji. Ko se je odločil, da se vrne domov, je v njem že rasla zamisel o prvi restavraciji. Odprl jo je v Domžalah, tam so ga nato odkrili ljubitelji dobre kuhinje.



Po osmih letih se je preselil v Ljubljano v prostore restavracije JB, kjer dela tudi danes. Kmalu je bilo o njem slišati, da spada med najboljše chefe – San Pellegrino ga je uvrstil med 100 najboljših.

Še vedno pa nakupe opravlja sam, saj mora vedeti, kaj bo postregel. Spoštuje visokokakovostna živila, lokalno pridelana, še sam se je lotil vrtnarjenja.

Ves čas išče nove ideje in izzive, tudi na dopustu in pri svojih gostih ter v knjigah. Pa vendarle ostaja v svojih idejah izviren in preizkuša nove kombinacije in nove tehnike, jed postreže, šele ko je sam zadovoljen. In tako je nastal tudi jedilnik za to knjigo.



tortino di semolino con fragole marinate – zdrobova tortica z mariniranimi jagodami

	za zdrobovo tortico:
40 g	grobega zdroba
300 ml	lahkega mleka
125 ml	jogurta
70 g	eritritola
½ stroka	vanilje
	lupina limone
2	lista želatine
1	beljak
	maslo za modelčke
	za marinirane jagode:
150 g	zrelh jagod
50 ml	akacijevega medu

Zdrobova tortica —
Želatino namočimo v hladno vodo. Medtem zavremo mleko s pol stroka vanilje in z malo limonine lupine. Dosujemo zdrob, premešamo in kuhamo približno 10–15 minut. Odstranimo z ognja in zdrob prenesemo v skledo. Vmešamo polovico eritritola, stisnemo želatino, lupino limone in jogurt.

Beljak stepemo. Nato mu počasi in nalahko vmešamo preostali eritritol in mešanico zdroba, pri čemer pazimo, da se sneg iz beljaka ne podre. Z maslom narahlo premažemo 4 modelčke, vanje vlijemo zmes in pustimo, da se 2–3 ure hladi.

Marinirane jagode —
Jagode narežemo in jih mariniramo v medu, ki smo ga raztopili v vodi.

priporočena porcija: 202 g
energija: 885 kJ, 211 kcal
beljakovine: 6,2 g
maščobe: 10 g
ogljikovi hidrati: 24 g
prehranske vlaknine: 2,1 g





brancinov file s koromačevim bruleejem in zelenjavo

- 500 g filejev brancina (4 fileji po 125 g)
sol, beli poper
olivno olje za pečenje
- za koromačev brulee:
200 g koromača
200 g sladke smetane
7 rumenjakov (150 g)
3 jajca
sol, beli poper
- 400 g mešane zelenjave (bučke, češnjev paradižnik, rdeča čebula)
olivno olje za praženje

Koromačev brulee —
Koromač skuhamo in ga pretlačimo ter ohladimo. Dodamo sladko smetano, sol in poper ter umešamo rumenjake in jajca. Jajčno mešanico nalijemo v nepregorne modelčke ramequine, vsakega posebej ovijemo z alufolijo, postavimo v pekač, ki smo ga napolnili z vodo do višine 3 cm, ter vse skupaj damo v pečico, segreto na 120 °C, ter pečemo 30 minut.

Zelenjava —
Raznovidno zelenjavo po naših željah prepražimo na olivnem olju, posolimo in popopravimo.

Brancinov file —
Na vročem olju spečemo brancinove fileje.

Popečene brancinove fileje položimo na krožnik, dodamo glazirano zelenjavo in še topel koromačev brulee.

priporočena porcija: 407 g
energija: 2353 kJ, 561 kcal
beljakovine: 40,3 g
maščobe: 40 g
ogljikovi hidrati: 10 g
prehranske vlaknine: 4,3 g
primerno za celiakijo





BINE VOLČIČ

BISTRO MONSTERA
LJUBLJANA

Bine Volčič je v Sloveniji najbolj prepoznaven po oddaji Gostilna išče šefa. A redkokdo ve, da je kuhati začel kot otrok – sprva še v družinski kuhinji, nato v Srednji gostinski in turistični šoli v Radovljici in na Višji strokovni šoli za gostinstvo in turizem Bled, svojemu znanju pa je dodal še diplomu kuharstva na svetovno znani šoli Le Cordon Bleu v Parizu. V Franciji je delal v kuhinji Alaina Passarda v restavraciji Arpege (3 Michelinove zvezdice) in Jean-Pierra Vigatoja v restavraciji Apicius (2 Michelinovi zvezdici), v tujini se je srečal tudi s chefom Joëlom Robuchonom, izpustil ni niti severa, kjer je delal v Helsinkih s chefom Sasujem Laukkonenom.

V Sloveniji pa je njegovo pot oblikovala kuhinja državnega protokola, nato hotel Mons, dokler po vrnitvi iz Francije ni

začel z delom v Hotelu Livada Prestige ter nato še v gourmet restavraciji Promenada na Bledu. Končno željo po lastnem lokalu je uresničil v bistroju Monstera, kjer lahko ponuja drzne jedi in nove kombinacije po lastni želji in zamislih.

Znan je po tem, da sledi filozofiji kuhanja z manj odpada (zero waste cuisine), in tako želi porabiti čim več živil, ki so na razpolago, ter po izjemno kreativnih krožnikih po načelu – jemo tudi z očmi.

Meni, ki ga je pripravil za knjigo, sledi načelom zdrave prehrane in ga lahko ponudimo tako ljudem s sladkorno boleznijo kot tistim, ki želijo imeti uravnoteženo prehrano.





koruzjača, v krušni peči hrustljivo zapečena polenta

80 g	surovega koruznega zdroba (brez glutena)
160 ml	vode
65 g	skute
45 ml	kisle smetane
55 ml	sladke smetane
	sol

V še toplo, na vodi mehko kuhano polento vmešamo skuto, kislino in sladko smetano in ohlajeno pečemo na 200 °C, dokler ni levje zlato rjave barve.

priporočena porcija: 100 g
energija: 594 kJ, 142 kcal
beljakovine: 5,1 g
maščobe: 7 g
ogljikovi hidrati: 14 g
prehranske vlaknine: 1,9 g
primerno za celiakijo

postrv zlatovčica iz bohinjske bele, oparjena in prekajena, s hrenom

600 g	postrvi zlatovčice
10 g	hrena
20 g	kokosovega sladkorja
20 ml	kisle smetane
	sol

Če med kuharskimi aparati ne najdete posebnega prekajevalnika, ki ribo tudi opari, pridite po zlatovčico v Gostilno Skaručna.

priporočena porcija: 162 g
energija: 801 kJ, 192 kcal
beljakovine: 31,7 g
maščobe: 5 g
ogljikovi hidrati: 5 g
prehranske vlaknine: 0,2 g
primerno za celiakijo



© avtorji in Društvo za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami, Ljubljana

Brez pisnega dovoljenja lastnika pravic je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, dajanje v najem, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnemkoli obsegu ali postopku, vključno s tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.56:616.379-008.64(083.12)

NAJBOLJŠE z vrha :
kuharski recepti vrhunskih slovenskih kuharjev z izračuni za diabetes / [urednika Nataša Bratina, Klemen Dovč ; fotografije Dragan Arrigler]. - 1. natis. - Ljubljana : Društvo za pomoč otrokom s presnovnimi motnjami, 2017

ISBN 978-961-93202-6-6
1. Bratina, Nataša, 1964-
292361728