

• Старопланинска

Јеџа



• Старопланинска

предјела

Кифлице са сиром



Састојци:

- 700 g меког брашна
- 3 шољице уља
- 2 јајета
- беланце
- 1 dl млека
- 300 g средње масног пиротског сира
- коцкица (или кесица) квасца
- мало шећера и соли
- сусам за посипање

Припрема:

У млеко ставите квасац и мало шећера, промешајте и оставите да квасац укисне. У међувремену замесите тесто од брашна, уља, беланцета и квасца растопљеног у млеку. Посолите и добро измесите тесто, па га поделите у 8 делова.

Сваки део развуците до дебљине малог прста, у облик круга. Добијене кругове делите на 4 дела, па на средину сваког ставите кашику сира, изгњеченог и помешаног с умућеним једним јајетом.

Уролајте кифле увијајући тесто према врху, односно средини круга и ређајте их у плех. Кифлице премажите умућеним јајетом и поспите сусамом. Пеците у добро загрејаној рерни око 30 минута.

Пројара

Састојци:

- 2 шоље кукурузног брашна – интегрално бело кукурузно брашно
- 1 шоља белог брашна
- 1 шоља уља
- 1 шоља јогурта
- ½ шоље киселе воде
- 1-3 јаја
- 1 прашак за пециво
- 300-500 грама белог сира
- кашичица соли
- Додаци за бољи укус: 2 кашике кајмака или павлака, блитва, коприва, сецкана шунка, оригано



Припрема:

У кукурузно брашно сипати прашак за пециво. Уз мешање брашна миксером умешати јогурт па уље. Додати јаја и со, па добро промешати. Ако стављате кајмак, павлаку, блитву, шунку, ставите све то у овој фази. На крају додати крупно мрвљени бели сир и само кратко замешати, да вам се сир не би измрвио од мешања.

Тесто за проју треба да буде житко, да се лако сипа у плех. Можете додати и већим делом бело пшенично брашно или кукурузно брашно, ако вам је кукурузно интегрално брашно грубо. По потреби у тесто додајте брашно или јогурт, зависно од конзистенције, да вам тесто буде ређе или гушће.

Проја са сиром се може сипати у тепсију или у модле, које користите и за мафине, на пример. Занимљиво решење је да се проја после сусамом. Пећница се загрева на 200 С, ставља се проја и пече око 20 минута. Сервирајте проју топлу, уз јогурт, деци за доручак, или поподне одраслима као додатак уз свадбарски купус.

Развлачена баница



Састојци:

- 500 g брашна тип 500
- 1 кашика уља
- 1 кашичица соли
- 3 dl млаке воде и још брашна по потреби

Фил:

- 300 г сира
- 2 јајета
- 1 веза блитве.

Припрема:

У посуду за мешање ставити брашно, со и уље, полако додајте воду и рукама месити тесто. Ако вам је тесто лепљиво, додати још мало брашна, пребацити тесто на брашном посут платнени столњак и месити полако уз постепено додавање брашна до тренутка кад се тесто више не лепи за руке. Тесто мора бити еластично.

Поделити тесто на 3 лоптице, сваку оклагијом мало развући у круг, премазати топлим, али не превише, уљем, прекрити провидном фолијом и оставити га 1 сат да одстоји. Након тог времена приступити развлачењу теста. Све радити на платненом столњаку. Прво мало оклагијом развући тесто, а онда све радити рукама тако што подвучете руке под тесто и полако га од средине развлачите ка ивицама стола. Развлачити тесто док можете, руком или ножем исећи бочне ивице које су задебљале и то тесто смотати у лопту. Од њега можете направити лепињу. Коре прелити уљем, надевати по жељи и уз помоћ столњака смотати у штрудлицу. Тако направљену ролницу пребацити у науљен плех, још мало прелити уљем и пећи на 200 степени до румене боје. Питу извадити из плеха, прекрити чистом платненом крпом да мало одмекне и служити је уз неки кисело млечни напиток.

Пита од вргања и лисичаре

(за 4 особе)

Састојци:

- 1 паковање домаћих кора
- ½ кг свежег вргања
- ½ кг свеже лисичаре
- 3 кашике домаћег ајвара
- 2 струка прازی лука
- ½ дл воде
- со и бибер по укусу



Припрема:

Печурке очистити и добро обрати и прокувати 15 минута. Након тога поново их опрати и исецкати на коцкице. На уљу пропржити прازی лук, додати ајвар по укусу, посолити и побиберити. Ситно исецкане печурке додати у масу и добро упржити. Кад је маса скинути са ватре да се охлади. Исфиловати коре и ставити да се пече на 200 °, 30 минута. Пријатно!

Пихтије од боба - бобове пихтије



Састојци:

- 300 g сувог ољуштеног боба
- 120 ml сунцокретовог уља
- 3-5 (може и више) чена белог лука ситно рендана
- око 3 пуне кашике брашна
- 1 пуна кашичица слатке алеве паприке
- со
- уље и алева паприка за прелив

Припрема:

Опрати боб под млазем хладне воде. Потопити га у хладну воду и оставити га преко ноћи да набубри. Сутрадан га кувати 3-4 сата док се не скува. Ја никада нисам успела да добијем мекоћу коју добијем као кад кувам пасуљ, али чак и кад остане минимално тврд у центру, резултат буде добар. Процедити боб и сачувати мало воде у којој се кувао. Уз додатак мале количине те воде, у сецку, процесору хране направити густ пире. Ако имате пасир можете и њега користити. У шерпи на врелом уљу спустити ситно рендани бели лук и само га кратко пропржите тако да не порумени, па додати брашно и пуну кашичицу алеве паприке и енергично мешати 30-ак секунди. Склонити са рингле, додати пасирани боб и још мало течности ако треба, промешати, посолити, па вратити на ринглу и енергично мешати пар минута слично справљању качамака. Треба да буде те густине. Дотерати укус на крају са још соли или ситно ренданог белог лука.

Посуду у којој га сипате, тј. разливате, благо науљите па сипајте пире од боба и мокром кашиком га изравнајте или мокрим длановима. Наша посуда је 20x20цм. Оставите да се охлади. Исеците на коцке, ромбове или троуглове. Прелијте запришком коју направите тако што мало уља, око 100мл загрејете са алевом паприком, па тако врело уље прелијете преко хладног боба. Количина уља овде зависи од величине посуде. Уље треба да прекрива пихтије у дебљини од 1-2мм, да се лепо црвени. Сервирати млаке или хладне.

Трљаница - салата

Састојци:

- 10 сувих црвених паприка
- 100 ml зејтина
- 300 ml воде
- 1-2 кашилице љуте паприке (туцане)
- 1 празилук



Припрема:

Очистити паприке од петељки и потопити их мало у врућу воду да омекшају. Затим их искидати (руком) на мање комаде, залити уљем и водом и скувати их.

Кува се од прилике 30 минута, односно, док сва течност не испари. Приликом кувања додати, (евентуално) још 50 мл воде и пазити да паприке не загоре. Што значи повремено мешати. У међувремену очистити празилук, исецкати га и рукама (не тучком) добро изгњечити.

Када су паприке готове, оставити да се охладе, помешати са изгњеченим празилуком, додати љуту самлевену паприку и посолити по укусу.

Љуту паприку додајемо онолико колико волимо љуто.

Паприке пуњене сиром

Састојци:

- паприке
- старопланински сир
- сурутка
- црни бибер у зрну

НАПОМЕНА:

количина сира зависи од броја и величине паприка



Припрема:

Паприке оперите у хладној води. Одстраните им петељке и семенке. Изгњечите сир, додајте мало бибера у зрну, па измешајте. Напуните паприке сиром. Прокувајте сурутку, оставите да се охлади. Сипајте је преко паприка које би требало да огрезну у њој. Затворите тегле.

Мариниране лисичаре

Састојци:

- 1 кг свежих лисичара
- 1 кафена кашичица соли
- 1 кафена кашичица шећера
- 1 супена кашика сирће
- бибер у зрну
- першун



Припрема:

Печурке очистити, опрати па прокувати десет минута. У теглу од $\frac{1}{2}$ кг ставити со, шећер, сирће, бибер и першун и ређати прокувану лисичару. Када напуниш теглу залијеш водом и затвориш. У лонац наспеш воду и наређаш тегле да се кувају још пола сата.

• Старопланинска

Главна Јела

Пуњене паприке

Састојци:

- 500 g млевеног меса
- око 10 паприка бабура, зависи од величине
- 1 шољица пиринича
- 1 јаје
- 1 главица лука
- мало слатке паприке
- кашикича вегете, со, бибер

Сос:

- 1 dl уља
- 3 кашике брашна
- ½ l парадајз сока
- 1,5 l воде
- со, мало слатке паприке
- шећер, по жељи (ми стављамо 2 кашике)



Припрема:

Пропржити брашно на уљу, сипати парадајз, измешати, долити воду, додати зачине и када прокува ставити напуњене паприке. Све састојке за пуњење измешати, али не треба много да се меси јер ће бити тврдо пуњење када се скува, оставити пола сата а затим пунити паприке. Такође не треба пунити паприку до краја јер ће пиринач приликом кувања да набубри и рашириће се смеша. Кувати на умереној ватри око сат времена.

Густ пасуљ

Састојци:

- 0,5 kg пасуља
- 400 g суве сланине
- 3 главице црног лука
- 5 чена белог лука
- 1 кашика брашна
- кашика мленене паприке
- маст или уље
- лаворов лист
- љута паприка
- со



Припрема:

Опран пасуљ налити водом, кувати док проври, па ову воду просути. Затим пасуљ налити топлом водом, додати суву сланину и лаворов лист. Кувати да пасуљ омекша. Направити запршку од сецканог црног лука пропрженог са брашном и млененом паприком, па сипати у пасуљ. Посолити, додати љуту паприку и ситно исецкан бели лук. Кувати још пола сата. Овако припремљен пасуљ врло је укусан, нарочито ако је густ. Уколико желите да пасуљ обогатите, слободно додајте сува ребра или домаћу кобасицу.

Сарма од липовог листа



Састојци:

- 30-ак липових листова
- Маст или уље
- 3 главице црног лука
- Пиринач 2 шоље
- Алева паприка
- 700 гр млевеног меса (јагњетина или јунетина)
- Брашно, со, бибер

*број особа за које се јело припрема: 6

Припрема:

30 комада липових листова прелити сланом водом да омекшају, а затим листове испрати у хладној води. Затим, на загрејаној масти или уљу пропржити 3 главице ситносеченог црног лука, затим ставити 2 шољице предходно очишћеног и опраног пиринча, мало га пропржити и додати пола кашикице алеве паприке. Одмах додајте 700 гр млевеног меса, побиберите, посолите и промешајте смесу на ватри 3 минута. Затим завијати сарме и ређати у шерпи. Налити топлом водом колико да огризне, поклопити мањим поклопцем, тако да поклопац притисне сарму. Када сарма проври запржите је. На кашику масти ставити кашику брашна, кад порумени, додајте мало алеве паприка, налите је хладном водом, па је онда сипајте у сарму. Не мешати, већ повремено протресите шерпу у круг да сарма не загори. Послужити са киселим млеком. Пријатно!

Подробица са пиринчем (јагњећа)



Састојци:

- јагњеће изнутрице
- 500 g пиринча
- 2 литра воде
- 150 g црног лука
- 200 ml уља
- со
- зачини по жељи

Припрема:

Цревца помоћу штапића изврнути са унутрашње стране и опрати у сланој хладној води, у којој могу мало и да одстоје. Припремљена цревца скувати. Кувана цревца извадити из воде, ситно исецкати и оставити да се осуше. Осушена цревца пропржити на уљу у тигању, додати ситно исецкани црни лук, промешати, још мало пропржити и склонити са ватре.

Прокувати пиринач у сланој води и процедити. Пребацити га у ватросталну посуду, додати пропржена цревца са луком, промешати и пећи у рерни, на 200°C док сва течност не испари. Јело се служи топло, најбоље уз овчије кисело млеко.

Пријатно!

Јагњећа јанија

Састојци:

- јагњеће месо 1 kg
- паприке
- сецкана шаргарепа
- парадајз
- маст
- црни лук
- брашно
- алева паприка

*број особа за које се јело припрема: 5



Припрема:

Килограм јагњећег меса исећи на комаде, ставити у посуду, налити хладном водом и кувати. Одмах затим додајте исечене паприке, сецкану шаргарепу, ољуштени један парадајз и наставити са кувањем. Када месо буде кувано, на кашику масти или уља пропржити главицу ситно исецканог црног лука, додати две кашике брашна и кашику алеве паприка. Запршком прелити јело и уквчкати још пола сата.

Посне сармице у виновом листу



Састојци:

- 20 листова винове лозе
- 250 g пиринча
- 1 главица црног лука
- 1 гранцица мирођије
- со, бибер, першун

Припрема:

Свеже листове винове лозе добро опрати, а затим прокувати око 5 минута. Оставити их да се оцеде и мало охладе. Исецкати ситно главицу лука и пропржити мало на уљу, а затим додати пиринач. У то додати две шоље воде, насецкан першун, со, бибер и мирођију. Промешати и покривено кувати на лаганој температури, око 10 минута, а затим оставити да се охлади. На дно шерпе поставити неколико листова винове лозе. Остале листове сложити тако да је доња страна окренута нагоре. На сваки лист ставити једну кашику претходно припремљене смеше од пиринча и смотати у сармицу. Ређати их у шерпу са припремљеним листовима винове лозе. У шерпу са поређаним сармама сипати воду тако да све сарме буду преливане и на веома лаганој ватри кувати између 40-60 минута, тако да винова лоза постане мека.

Пријатно!

Посне суве паприке

пуњене орасима

Састојци:

- суве паприке 30 ком
- црни лук 10 главица
- празилук 1 струк
- млевени ораси 12 кашика
- пиринач 3 шољице
- алева паприка 3 кашичице
- со, бибер, вегета по укусу



Припрема:

За ово јело потребне су вам суве паприке од венца, средње величине. Скините паприке са канапа, ножем одсеците око дршке, у круг, очистите од семенки, пажљиво да не исцепате паприку. Потопите их у врућу воду да мало омекшају, исперите и отресите вишак воде. Лук ситно исецкајте, испржите на уљу класично, на тихој ватри уз додатак мало соли и врло мало воде, пред крај пржења додајте ситно исецкан празилук па све заједно лепо упржите. Немојте да штедите уље, ове паприке траже мало више уља, треба да буду фино масне, тада је то оно право. Додајте у лук опран пиринач и млене орахе, алеву паприку и зачине, посолите по укусу, добро измешајте да се све лепо сједини. Пуните паприке, не превише до краја да не би исцурио фил приликом кувања, оставите мало празног простора при врху. Наредјајте у шерпу, налијте водом, не превише, касније можете да додате још мало воде ако је потребно, поклопите и на тихој ватри крчкајте лагано. Није потребно кувати предуго, видећете, кад се вода лепо укрчка и пиринач се скува, то је готово. Битно је да не остане воде у шерпи, требало би да буду суве, тј. да остане само уље. Паприке запеците мало у рерни, а кад их извадите из рерне залијте их уљем које сте загрејали и у њему пропржили кашичицу алеве паприке.

Гулаш од вргања

(за 4 особе)



Састојци:

- 1 kg свежег вргања
- 3 главице црног лука
- 3 свеже паприке
- 1 струк прازی-лука
- 2 чена белог лука
- 1 чашица алеве паприке
- со и бибер по укусу

Припрема:

Вргањ се очисти, опере и прокува 10 минута. Опет се опере хладном водом и насече на кришке. Црни лук ситно исечен се пропржи на уљу, дода му се исечен прازی лук и паприка. У тој смеси сипаш на кришке исечен вргањ и бели лук, налијеш пола литре хладне воде, посолиш, побибериш по укусу додаш алеву паприку. Оставиш да се кува око двадесет минута док вода не испари.

Старопланинска ЛЕПОТИЦА

Састојци:

- старопланинска поточна пастрмка (4 ком, 250 – 350 гр)
- лимун 2 кг
- першун, босиљак
- цо, бибер
- бели лук, 2 чежња
- уље, сирће

Припрема:



Најпре пастрмку очистити и ставити у хладну воду да одстоји пола сата. Затим сваки комад добро усолити споља и изнутра. Очистити и насећи 1 чежањ белог лука. Пар лимуна опрати, и насећи на кришке, а затим на половине. Сваки комад пастрмке, предходно усољен, напунити лимуновим кришкама, ситно насецканим белим луком и мало першуна. Затим кренути у припрему маринаде.

Маринада: За припрему маринаде потребна вам је већа посуда, у којој ћете касније ставити рибу. Сипати 2 дл воде, затим додати 1 дл сирћета, 1 чежањ ситно насеченог белог лука, першун и босиљак, 1 кафена кашика вегете и пола кашичице млевеног бибера. Затим у исту посуду додати 3 лимуна, који су предходно опрани и насечени на танке кришке а затим свака кришка на четвртине.

Када сте завршили маринаду, сваки комад пастрмке поставити у посуду, покрити фолијом и оставити да одстоји у фрижидеру, најмање 15 сати. Након тога потребно је сваки комад рибе упаковати у фолију. Узети парче фолије, прво поставите пар танко насечених кришки лимуна, затим поставите напуњену рибу и још пар кришака преко рибе. Упаковати у фолију и ређати сваки комад. Када сте све завршили, ставите рибу у пећницу и пећи 40 минута, на 220 степени.

Након 40 минута извадите рибу, отворите сваки комад упаковане рибе, прелијте их остатком маринаде и не затварајте већ оставите да се отворене запеку још 20-ак минута. Сервирајте уз кромпир салату и домаће бело вино. Пријатно!

Гурмански сан



Састојци:

- 1 kg свежих вргања
- 1 kg пилећих груди
- 300 g сланине
- 250 ml павлаке за кување
- 300 g пиротског качкаваља
- сенф
- со, бибер

Припрема:

Пилеће груди насећи танко, на филете и пропржити на уљу, а затим премазати сенфом сваки комад меса. Печурке такође насећи на танке кришке и пропржити на уљу, 15 –ак минута. Затим у ватросталној посуди ређати један слој пилетине, па затим слој вргања и на крају слој танко насечене сланине. Овако наставити до утрошка материјала, по потреби међу слојевима додавати рендани качкаваљ. Када поређате све слојеве, прелити павлаком за кување и ставити у рерну да се пече 30 минута на 220°C

• Старопланинска

Јела

десерти

Ролат са пекмезом

Састојци:

- 10 јаја
- 10 кашика шећера
- 1 кесица ванил шећера
- 10 кашика брашна
- пекмез по потреби



Припрема:

Одвојити беланца од жуманаца, па умутити беланца са шећером и ванила шећером. Додати жуманца и још мало мутити. Склонити миксер па варјачом лагано умешати брашно. Све лепо сјединити, па улити смесу у плех обложен папиром за печење и испећи кору. Испечену кору увити у ролат помоћу влажне крпе. Оставити 15-ак минута па развити кору, премазати је пекмезом по жељи па опет увити у ролат.

Ванилице

Састојци:

- 1 тегла пекмеца
- 500 g брашна
- 200 g масти
- 2 жуманцета
- 200 g шећера
- 200 g шећера у праху



Припрема:

Умесити све састојке (осим шећера у праху и пекмеца) и развити тесто око 5 мм. Чашом или модлом водити кругове и ставити да се пеку. Пећи их 15 минута на 200 Ц. Треба да остану светле. Када се охладе спајати по два комада, између стављати по мало пекмеца и уваљати у прах шећер.

Пуслице



Састојци:

- 2 беланца
- 150 g шећера
- 1 кашичица лимуновог сока

Припрема:

Беланце пенасто умутити са лимуновим соком и постепено додавати шећер. Мутити док се не добије чврст снег. Шприцем истискати пуслице жељеног облика и величине на плех обложен пек папром. Сушити сат времена у рерни на 130 степени.

Слатко од шумских јагода

Састојци:

- 400 – 500 g шумских јагода
- 1 kg шећера
- мало сока од лимуна



Припрема:

Јагоде припремите и оперите. Помешајте шећер са 2 – 2,5 дл воде и скувајте густ сируп на тихој ватри. Затим додајте припремљене јагоде и све заједно кратко кувајте, око 5 – 6 минута, никако дуже. На крају додајте мало лимуновог сока, скините пену и прекријте слатко мокром крпом. Оставите да се добро охлади и сипајте у тегле.

Слатко од бобица зове



Састојци:

- 1kg зрелих бобица зове
- 1kg шећера

Припрема:

Бобице добро опрати и наизменично сипати њих и шећер. Кувати на тихој ватри као и свако друго слатко од воћа. Није на одмет рећи како: прво правило је да не сме мешати већ само благо протрести шерпу у току кувања, друго правило је да густину проверите тако што малу количину сипате на тацну и сачекате да се охлади (сируп не сме да буде редак). Када суд склоните са рингле обавезно га пректите мокром кухињском крпом и оставите до следећег дана, тада сипајте у тегле и добро затворите. Можете користити одмах, а можете и оставити за зимницу.

Сок од трњина

Састојци:

- 50 ком трњина
- 250 g шећера
- 500 ml воде



Припрема:

50 трњина и 250г шећера се стави у стаклену флашу, и остатак флаше испуните водом. У шерпу напуњену водом ставите флашу са садржајем, и држите је на рингли док вода не прокључа и све заједно оставити на рингли док се рингла и флаша не охладе. Као резултат добијамо изузетно леп и веома здрав сок од трњина које у народној медицини има посебно место у лечењу кашља и грчева, јачању желуца, прочишћавању крви, мршављењу... Пријатно!

Сок од дрењина



Састојци:

- 5 kg дрењина
- 5 kg шећера
- 5 кесица ванила шећера
- 5 кесица лимонтуса

Припрема:

Дрењине су најбоље оне зреле што саме падну са гране, али како многи од нас немају прилику брати дрењине, остаје нам само могућност да их купимо, отпале, трешене, бране... ко ће га сад знати... Дрењине се оперу, па се ставе кувати. На килограм дрењина иде литар воде, и кувају се док не “побеле”, а томе обично треба барем пола сат од кад прокувају. Онда се оцеде, па вредни могу још и испасирати дрењине и од њих кувати џем. У оцеђени сок се додају шећер, ванил шећер и лимонтус и све се још једном кратко прокува. Врели сок се сипа у топле стерилизоване боце (опране и остављене у рерни на 50-100Ц око 30 мин), а оне се добро затворе и утопле. Утопљавање је лако, вреле боце затрпајте старим ћебетом и оставите да стоје дан-два док се кроз не охладе, а онда с њима у шпајз и сваки дан по чашу сока.

Сируп од матичњака

Састојци:

- 350 g шећера
- 1 литар воде
- 4 шаке свежег матичњака
- 3 лимуна



Припрема:

Прокувати шећер и воду, одмах додати лимунов сок и листове матичњака. Покрити и оставити 24 сата. Сируп процедити сипати у флаше, добро затворити и чувати на хладном месту. Сируп послужити разређен водом.



Фестивал старопланинских јела у Темској, Стара планина - Гастрономска манифестација, на којој се могу видети и дегустирати традиционална старопланинска јела, по угледу на друге напредније регионе по питању сеоског туризма и гастротуризма, као и укупног руралног развоја. Богатство природних ресурса приказано је кроз гастрономске вештине локалних домаћица и припремање специјалитета и јела са Старе планине, међу којим доминирају сармице у липовом листи, пихтије од боба, ован на хајдучки начин, јагњетина и јањија, разне врсте пита, сирева и производа од млека, печурке и остале чаролије Старе планине. Сама манифестација настала је на иницијативу студената који у току лета бораве у селу Темска. Готово сваке године пријави се преко 40 домаћица које се такмиче у припреми разних јела. До сада је одржано 5 фестивала старопланинских јела у селу Темска, у исто време када се одржава и Међународни истраживачки камп Темска, која окупља велики број студената природних наука из земље и региона. Фестивал јела до сада је посетило преко десет хиљада посетилаца и љубитеља хране и заборављених специјалитета. Одржава се средином јула месеца.



Издавач: УГ Жене са села „Темштанка“
Суиздавач: Туристичка организација Пирот
За издавача: Душица Ђорђевић, 02.04.1963.
Лектор и коректор: Драгана Нејковић
Текст приредили: Душица Ђорђевић,
Братислав Златков

фото: Душица Ђорђевић
штампа: Агенција за маркетинг BACKGROUND Пирот
тираж: 1000 примерака
Пирот, септембар - октобар 2014.
ISBN: 978-86-918245-0-1

