



Testenine



Kalčki

SESTAVINE ZA TESTO:

- * 270 gr pšenične moke
- * 30 gr konopljine moke
- * 3 srednje-velika jajca
- * 2 jedini žlici olja iz semen konoplje
- * 1 čajna žlička soli

PRIPRAVA TESTA:

1. Vse sestavine mesimo vse dokler se testo ne neha drobiti. 1-2 minuti intenzivno zgnetemo nato ga zavijemo v plastični ovoj in za vsaj 2 uri, da počiva, še najbolje čez noč!
2. Testo pregnetemo in valjamo po pomokani površini tako dolgo, dokler ni gladko in elastično (po potrebi ga malo obrnemo in dodatno pomokamo). Testenine oblikujemo po želji.

PRIPRAVA OMAKE:

Semena konoplje(surova) damo za nekaj dni v germinator da kalijo. To bo trajalo približno 6 do 8 dni, da se semena konoplje odprejo, ker ima trdo lupino. Kalčke po postopku ločimo od lupine in operemo na grobo. Zelenjavo operemo in narežemo na tanke rezine in/ali kocke

Najprej prepražimo drobno nasekljano čebulo nato prepražimo še česen, dodamo preostalo zelenjavo in pražimo približno 15 minut dodamo paradižnikovo mezgo/pelate.

Omako lahko postrežemo s testeninami ali rižem.

SESTAVINE za omako:

- * 1 rumena paprika
- * 1 rdeča paprika
- * 1 velika čebula
- * 1 strok česna
- * 100 gr korenja
- * 1 por
- * 50 gr surovih semen konoplje(kalčkov)
- * 500 gr paradižnikove mezge/pelatov



Testo za pizzo

SESTAVINE ZA TESTO:

- * 475g pšenične moke
- * 75g moke iz semen konoplje
- * 40g kvasa
- * 275ml vode
- * 2 jedilni žlici olja iz semen konoplje
- * 1/2 čajne žličke soli
- * **865g celotna teža testa**

Gnetenje:

- * Spiralno(**strojno** gnetenje): 4min. počasi in 5min. hitro
- * Nežno(**ročno** gnetenje): 5min. počasi in 7min. hitro

Temperatura testa: 26-28° C

Obdobje mirovanja: 20minut

Čas pečenja: cca. 25 - 35minut (odvisno od pečice in obloženosti pizze)

Temperatura pečenja: 210-220° C (če je ventilacijska 180° C)

PRIPRAVA:

Testo damo počivati v pomokano košaro za 20 minut na sobno temperaturo. Testo raztegnemo in postimo počivati še cca. 5 minut, nato jo obložimo po okusu...



Biskvitno testo 4 X 26cm

SESTAVINE:

- *1000g jajc
- *600g sladkorja
- *540g pšenične moke
- *60g moke iz semen konoplje
- *sol
- *limonina lupina
- *vanilja

PRIPRAVA:

1. Rumenjake, 1/3 sladkorja, sol, limonina lupina in vaniljo zmešamo
2. Beljake in 2/3 sladkorja stepemo v trd sneg
3. Čvrst beljakov sneg nežno vmešamo v rumenjakovo zmes.
4. Na vse skupaj presejemo moko in nežno premešamo. Testo nalijemo v pekač, po vrhu ga nekoliko zgladimo, potem pa pekač za 18 do 20 minut potisnemo na srednjo višino v segreti pečici na 180°C.
5. Pečen biskvit zvrnemo s pekača. Pokrijemo za z navlaženim in ožetim prtičem ter ohladimo.



Testo za kruh

SESTAVINE za KISLO TESTO:

- * 240g kvalitetnega pekarskega kvasca (od prej)
- * 2400g polnozrnate ržene moke
- * 1920ml vode (30-32°C)
- * **Pustimo počivati 18-20ur na 25-28°C**

SESTAVINE za GLAVNO TESTO:

- * 4320g kislega testa (brez pek. kvasca)
- * 2500g ržene moke
- * 3600g pšenične moke
- * 4880ml vode
- * 900g luščenih semen konoplje
- * 600g moke iz semen konoplje
- * 180g soli
- * 200g kvasa
- * **17180g celotna teža testa**

Gnetenje:

- *Spiralno(**strojno** gnetenje): 2min. počasi in 5min. hitro
- *Nežno(**ročno** gnetenje): 3min. počasi in 7min. hitro

Temperatura testa: 27° C

Obdobje mirovanja: 30minut

Mešanica moke: 60/40

Čas pečenja: 50 – 60minut

Temperatura pečenja: Pečico segrejete na 250° C in jo nato zmanjšate na 180° C

PRIPRAVA:

1. Moko zmešamo z vodo, nato pa pokrijemo s folijo ter za dan (raje dva) postavimo v prostor s 25-28° C (kisloto testo)!
 2. Pripravimo novo testo, ki ga zmešamo s prejšnjim, ki že diši po kislem. Zmes nato prekrijemo s folijo in jo za 24 ur postavimo na 25-28° C.
 3. Ko je testo pripravljeno (lahko vse testo ali 3/4...preostanek lahko pustimo za drug dan za drugo testo), ga damo v posodo ga pokrijemo in počakamo približno 30 minut, da pokrov odskoči. Ponovno premešamo in spet pokrijemo - postopek v celoti ponovimo 3 krat. Medtem segrejemo pečico na 250 ° C in jo kasneje zmanjšamo (kot po navodilih) in oblikujemo hlebec. Na pekač potresemo malo moke, nekaj semen pa lahko potresemo še po vrhu hlebca, v katerega smo vrezali 3 zareze. Pečemo po navodilih! Kruh ohladimo in postrežemo!
- *Če ne porabimo vsega testa, ga spravimo v kozarec ter zamašimo, tega pa damo v hladilnik. Pri naslednji peki je priprava kislega testa tako s shranjenim testom (100 g) hitrejša.**



Testo za štručko

SESTAVINE za 1° TESTO:

- * 2400g pšenične moke
 - * 300g moke iz semen konoplje
 - * 1600ml vode (30-32°C)
 - * 25g kvasa
- * Pustimo počivati 12-16ur na 26-27°C**

SESTAVINE za GLAVNO / 2° TESTO:

- * 4300g 1° testo
 - * 2100g pšenične moke
 - * 1300ml vode cca
 - * 300g luščenih semen konoplje
 - * 95g soli
 - * 70g kvasa
- * 8000g celotna teža testa**

Gnetenje:

- *Spiralno(strojno gnetenje): 2min. počasi in 4min. hitro
- *Nežno(ročno gnetenje): 3min. počasi in 7min. hitro

Temperatura testa: 27° C

Obdobje mirovanja: 30 - 90minut

Čas pečenja: cca. 25 - 35minut pečemo intenzivno, cca. 10 minut pred koncem časa pečenja odpremo vrata pečice.

Temperatura pečenja: Pečico segrejemo na 250° C in jo nato zmanjšamo na 180° C

PRIPRAVA:

1. Moko zmešamo z vodo, nato pa pokrijemo s folijo ter za dan (raje dva) postavimo v prostor s 26-27° C (kisloto testo)!
2. Pripravimo novo testo, ki ga zmešamo s prejšnjim, ki že diši po kislem. Zmes nato prekrijemo s folijo in jo za 24 ur postavimo na 26-27° C.
3. Testo damo počivati v pomokano košaro. Iz njega oblikujemo 100g, 400g ali 590g težke štručke, ki naj bodo 30 – 40cm dolge. Poudarimo njihovo obliko in jih garniramo s semeni konoplje(luščena, surova ali pražena), višek semen iz pekača odstranimo pred peko. Preden jih damo v pečico jih še malo pustimo počivati, večje štručke porežemo po površini. Ko so pečene jih še tople z malo pare/vode poškrpimo(z razpršilom)!



Testo za žemljico

SESTAVINE ZA TESTO:

- * 9000g pšenične moke
- * 750g moke iz semen konoplje
- * 750g luščenih semen konoplje
- * 400g pekovskega dodatka
- * 100g masla
- * 200g soli
- * 250g kvasa
- * 5500ml vode

***16950g celotna teža testa**

Gnetenje:

*Spiralno(strojno gnetenje): 4min. počasi in 5min. hitro

*Nežno(ročno gnetenje): 5min. počasi in 7min. hitro

Temperatura testa: 26-27° C

Obdobje mirovanja: 10minut

Čas pečenja: cca. 20minut

Temperatura pečenja: 230° C

PRIPRAVA:

Testo damo počivati v pomokano košaro. Pustimo ga vzhajati, da naraste na dvakratno količino, to je približno eno uro. Po kratkem počitku odtehtamo 2000g in ga pustimo počivati še 10 minut. Vzhajano testo zvrnemo na pomokan prt, ga razdelimo na štiri hlebčke. Vsak hlebček posebej razvaljamo na približno 1/2 cm debel krog in vsak krog razrežemo na osem delov, tako da dobimo trikotnike. Zvijemo jih od širokega dela proti konici trikotnika ter oblikujemo štručke ali pa žemljice (cca. 100g velikost 10-30cm) in jih položimo na pomokan pekač ali na pekač obložen s peki papirjem, kjer jih pustimo vzhajati približno 20-25 minut in jih po vrhu posujemo s semeni (konoplja, sezam, mak, ipd.). Pečemo jih pri 175-230 stopinjah - ventilatorsko po dva pekača naenkrat. Eden na spodnjem, drugi na zgornjem nivoju. Pečemo jih tako dolgo, da dobijo lepo zlatorjavo barvo.



***Če uporabite malo domišljije, lahko žemlje oblikujete v 'čašice', po peki jih ohladite, izdolbite in jih za dan ali dva postavite v suh prostor, da se strdnejo. Uporabite jih za serviranje zelenjavne juhe ipd. 'Klobučke/pokrovčke' na vrhu prihranite z njimi pokrijete jed v njej!**



Zeliščno - Laneni krekerji s konopljo

SESTAVINE:

- * 2 skodelici(od 250ml) lanenih semen
- * 1/2 skodelice(od 250ml) luščanih semen konoplje
- * 1/4 skodelice(od 250ml) chia semen
- * 2 skodelici(od 250ml) vode
- * 1/2 - 1 čajna žlička Himalajske soli
- * 1 jedilna žlica suhih zelišč in začimb, kot so bazilika, origano, chili, kumina ipd.
- * 1/4 skodelice(od 250ml) svežih zelišč, kot so peteršilj, koriander, bazilika, rožmarin ali timijan (opcija)
- * 1 jedilna žlica sirupa od agave in 1 čajna žlička sveže stisnjene limoninega soka (opcija)

PRIPRAVA:

1. V kavnem mlinčku na hitro zmeljemo lanena semena v grobo zmes, ki jo damo v večjo posodo.
2. Dodamo luščena semena konoplje, chia semena, vodo, sol in vsa zelišča in začimbe.
3. Za enostavno oblikovanje zmiksamo na hitro, preden lanena semena vpijejo preveč vode
4. Zmes takoj razprostremo po pladnju za dehidracijo in pustimo, da se strdi (cca. 10 minut). Narežemo na/v željene oblike.
5. Dehidriramo na cca. 50° C, 3 - 4 ure ali dokler ni površina suha, nato pa pustimo počivati na dehidracijski mreži vse dokler ni hrustljiv (cca. 5 ur).
6. Ena od alternativ je ta, da zmes razmažemo po oljnem papirju za peko, narežemo željeno obliko in jih posušimo v pečici na najnižji temperaturi cca. 4 – 6 ur ali vse dokler ne dosežete zelene teksturo.
7. Krekerje shranjujemo v zaprti posodi v hladilniku do 2 tedna ali v zamrzovalniku do 2 meseca.



Polnozrnati 'pita-kruh'



SESTAVINE:

- * 1 1/2 skodelice(od 250ml) mlačne vode
- * 1 jedilna žlica aktivnega suhega kvas
- * 1 čajna žlička sladkorja
- * 1 skodelice(od 250ml) polnozrnate pšenične moke
- * 2 1/2 skodelice(od 250ml) pšenične moke
- * 1/3 skodelice(od 250ml) moke iz semen konoplje
- * 1 čajna žlička soli
- * 1 1/2 jedilne žlice olivnega olja
- * 1/2 jedilne žlice olja iz semen konoplje

PRIPRAVA:

1/2 skodelice(od 250ml) mlačne vode damo v manjšo skledo in vanjo vmešamo kvas in sladkor.

Pokrijemo in pustimo stati na toplem, dokler se ne zapeni, približno 10 minut.

V skledi mešamo skupaj polnozrnato pšenično moko, pšenično moko, moko iz semen konoplje in sol.

Zmes združimo z prvo mešanico iz kvasa, dodamo olje in preostanek vode. Z mešanico mešamo vse dokler testo ne dobi kompaktne oblike. Testo nadaljujemo gnesti z kljuko in gnetemo vse dokler ni testo elastično in se povleče nazaj, ko vanj nežno pritisnemo. Približno 10 minut!

Testo preložimo v rahlo naoljeno skledo, pokrijemo s kuhinjsko krpo in pustite stati na toplem, dokler ne se količina ne podvoji, približno 1 uro. Pekač za pizzo ali kamniti pekač segrejemo na 230°C in pustimo, da se segreva cca. 30 minut. Dva pekača pokrijemo z papirjem za peko.

Testo na sredini potisnemo navzdol in ga obrnemo na čisti, rahlo pomokani površini. Oblikujemo dolg svaljek in ga zrežemo na 12 enakih kosov. Vsak kos obdelamo posamezno, medtem imamo ostale kose pokrite. Vsak kos testa razvaljamo v ovalni ali okrogli smeri, okoli 3 mm debele. Testo damo na pekače z peko papirjem in pustimo počivati na toplem cca. 20 minut.

Na segreti površini postopoma pripravimo 3 ali 4 pite in jih pečemo vse dokler se v celoti expandiran in rahlo porjavi, približno 3 minute. Pečene pite shranimo na toplo, dokler pripravljamo preostale.

Pokrijemo jih z vlažno brisačo. Take pite lahko hranimo največ 3 dni, v nepredušni posodi ali v zamrzovalniku 2 meseca. Testo je za 12 pit.



Njoki

SESTAVINE:

- * 1kg neolupljenega krompirja (rumenega ali rdečega)
- * morska sol
- * 200-250g pol bele, bele ali polnovredne pšenične moke
- * 50g moke iz semen konoplje
- * 2 žlički masla
- * 1-2 jajci
- * skuta ali parmezan (opcija)

PRIPRAVA:

Neolupljen krompir skuhamo v vreli osoljeni vodi ali ga skuhamo v soparniku. Še vročega olupimo in pretlačimo, ga posolimo* (maso probamo, da vemo koliko soli dodati) in mu dodamo maslo. Ko postane masa mlačna, mu dodamo jajca in skuto ali parmezan. Maso dobro premešamo in, ko se popolnoma ohladi ji dodamo presejano moko in na hitro pognetemo v delno trdo/mehko testo* (z nožem preiskusimo kompaktnost testa, ko se ne lepi je tapravo). Testo na večji pomokani leseni deski razdelimo na manjše kose in iz vsakega kosa naredimo gladko štručko. Iz vsake štručke naredimo svaljke! Svaljke čim prej skuhamo v veliki količini osoljene vode, ki smo ji dodali malo olja.

Vrejo naj približno 10 minut, iz polnovredne moke 15 minut. Ko priplavajo na površino jih z mrežasto lopatico ali cedilom poberemo iz vode, odcedimo, stresemo na krožnik ali v pekač. Še vroče potresemo z naribanim parmezanom, dodamo malo masla ali kvalitetnega oljčnega olja, da se ne sprimejo in postavimo v toplo pečico.

*** Svaljke lahko prelijemo z mesno ali brezmesno omako iz stročnic in zelenjave. Iz enakega testa lahko naredimo sladke cmoke z svežimi ali suhimi slivami ali marelicami...uporabimo malo domišljije!**