



Vrtec Hrastnik

Novi log 11a

1430 Hrastnik



RECEPTI IZ REGRATA



Regrat je poln vitaminov in mineralov, med drugim vsebuje veliko vitamina A, vitamina B, vitamina C, kalija, železa,... Uživanje regrata med drugim pospešuje prebavo in pomaga čistiti kri. V kulinariki uporabljamo regratove liste, regratove cvetove in regratove popke. V zdravilstvu pa je cenjena tudi regratova korenina.

REGRATOVA SOLATA Z JAJCI

(povzeto po: <https://oblizniprste.si/slastne-solate/regratova-solata-z-jajci/>)

Sestavine za 2 osebi:

300 g narezanega regrata

3 trdo kuhana jajca

3 stroki česna

Olje, kis in sol po okusu

Nabran regrat dobro očistimo in večkrat operemo pod tekočo vodo. Po želji lahko regrat narežemo na manjše kose. Opranemu in očiščenemu regratu dodamo narezana trdo kuhana jajca ter sol, olje in kis po okusu. Vse skupaj dobro premešamo in postrežemo.

Dober tek.



REGRATOVA SOLATA Z DOMAČO SLANINO

(povzeto po: <https://oblizniprste.si/slastne-solate/regratova-solata-z-domaco-slanino/>)

Sestavine za 2 osebi:

250 g regrata

80 g domače slanine

Sol, kis in voda po okusu

Nabran regrat dobro očistimo in večkrat operemo pod tekočo vodo. Po želji lahko regrat narežemo na manjše kose. Opran in očiščen regrat damo v skledo.

Domači slanino narežemo na manjše kose in jo popečemo v ponvi, da postane hrustljava.

Regrat solimo in dodamo kis po okusu ter po potrebi vodo. Pred postrežbo po vrhu potresemo popečeno hrustljivo slanino.

Dober tek.



SMOOTHIE Z REGRATOM

(povzeto po: <https://www.kulinarika.net/recepti/napitki/smoothie-z-regratom/18363/>)

Sestavine za 2 osebi:

2 banani

Sok 2 pomaranč

Sok ½ limone

Pest očiščenega in opranega regrata

Vse sestavine dobro zmešamo v mikserju. Po želji lahko dodamo še kakšno kocko ledu.



REGRATOVA JUHA

(povzeto po: <https://oblizniprste.si/slastne-juhe/regratova-juha/>)

Sestavine za 4 osebe:

150 g očiščenega in opranega regrata

500 g olupljenega krompirja

100 ml mleka

1l vode

3 stroki česna

50 g ocvirkov

Sol in poper po okusu

Mešanico 500 ml vode in 100 ml mleka zavremo in vanj stresemo očiščen regrat ter kuhamo 5 minut. Nato regrat stresemo na cedilo, da tekočina odteče. Krompir narežemo na manjše kocke in jih zalijemo s 500 ml vode ter kuhamo toliko časa, da je krompir na pol kuhan. Dodamo regrat in sol ter kuhamo še 15 minut. Medtem v kozici stopimo ocvirke in jim dodamo strt česen, ko lepo zadiši po česnu vse skupaj stresemo k krompirju in regratu. S pomočjo paličnega mešalnika juho zmiksamo. Po želji lahko dodamo še žlico ali dve mleka.

Dober tek.



ČAJ IZ LISTOV REGRATA

(povzeto po: <https://obliznprste.si/slastni-napitki/caj-iz-listov-regrata/>)

Nabrat regrat očistimo in dobro posušimo. Regrat lahko sušimo na soncu, v pečici ali v sušilniku sadja. Posušen regrat shranimo v papirnati vrečki.

Sestavine za 4 skodelice čaja:

4-5 čajnih žličk posušenega regrata

500 ml vode

V kozici zavremo vodo. V skodelico damo posušen regrat in prelijemo z vrelo vodo. Pokrijemo in pustimo stati 10-15 minut. Nato čaj precedimo in po okusu sladkamo.

Na zdravje.



REGRATOV QUICHE S FETO

(povzeto po: <https://www.kulinarika.net/recepti/sirove-jedi/regratov-quiche-s-feto/19598/>)

Sestavine za 4 osebe:

Ovseno testo:

150 g ovsenih kosmičev

40 g ovsene moke

3 žlice masla (mrzlega)

Ščep soli

4 žlice mrzle vode

Nadev:

1 žlica olivnega olja

4 mlade čebulice

Žlička svežega timijana

100 g očiščenega in opranega regrata

30 g očipčenea in opranega čemaža

4 jajca

150 g kisle smetane

200 g fete

Sol in poper po okusu

V multipraktik damo ovsene kosmiče, ovseno moko, maslo in sol in na hitro premešamo, da se maslo poveže s kosmiči. Postopoma dodajamo toliko vode, da dobimo drobtinasto testo. Pekač premažemo z olivnim oljem in testo z dlanmi porazdelimo in pritismo po dnu ob obodu pekača. Damo v pečico ogreto na 180°C za 15 minut. Nato pripravimo nadev. Seseklano čebulico in timijan na hitro prepražimo na olivnem olju, dodamo regrat in žlico vode ter pokrijemo s pokrovko in dušimo 5 minut. Odkrijemo in kuhamo toliko časa, da voda izpari. Odstavimo in primešamo nasekljan čemaž ter rahlo ohladimo. Rahlo ohlajenemu dodamo stepena jajca, kisko smetano, nadrobљeno feto (150 g), sol in poper. Po 15 minutah vzamemo pekač iz pečice in vanj vlijemo nadev ter 50 g fete nadrobimo po vrhu. Pečemo še 30 minut.

Dober tek.



RIŽOTA Z REGRATOM IN PANCETO

(povzeto po: <https://www.kulinarika.net/recepti/zelenjavne-jedi/rizota-z-regratom-in-panceto/14921/>)

Sestavine za 4 osebe:

0,5 kg očiščenega in opranega regrata

50 g domače pancete

250 g riža

1 čebula

2 dcl belega vina

3 stroki česna

50 ml sladke smetane

Parmezan, sol in poper po okusu

Žlica olivnega olja

Na vročem olju popražimo na majhne kose narezano panceto, dodamo ji seseklano čebulo in česen ter pražimo do zlato-rjave barve. Dodamo nasekljan regrat in podušimo. Postopoma dodajmo vodo in vino in dušimo do mehkega. Dodamo še sladko smetano. Nato dodamo riž in ga zalijemo s 3 skodelicami vode ter kuhamo 20 minut. Odstavimo in pred postrežbo pustimo stati 5 minut. Pred postrežbo po želji potresemo s parmezanom.

Dober tek.



REGRATOV PESTO Z BUČNIMI SEMENI

(povzeto po: <https://www.kulinarika.net/recepti/omake/regratov-pesto-z-bucnimi-semeni/19496/>)

Sestavine za 1 kozarček:

70 g bučnih semen

30 g sončničnih semen

3 stroki česna

2 veliki pesti očiščenega in opranega regrata

50 g naribanega parmezana

Sok polovice limone

60 ml bučnega olja

60 ml olivnega olja

Sol po okusu

Bučna in sončnična semena na hitro prepražimo v ponvi, da zadišijo. Ohladimo jih na sobno temperaturo. V multipraktik damo ohlajena semena in česen ter dobro zmiksamo. Dodamo regrat, parmezan in limonin sok ter zmiksamo. Med miksanjem dolivamo olivno in bučno olje. Na koncu dodamo še sol po okusu. Pesto hranimo v hladilniku. Pesto se odlično prileže na svežih domačih testeninah.

Dober tek.



KORUZNA ZLEVANKA Z REGRATOM

(povzeto po: <https://www.kulinarika.net/recepti/zelenjavne-jedi/koruzna-zlevanka-slana/21284/>)

Sestavine za 4 osebe:

2 jajci

2 jogurtova lončka koruzne moke

0,5 l tekočega jogurta

Ščep sode bikarbone

Sol

Pest očiččenega in opranega regrata (po okusu lahko tudi več)

Penasto umešamo jajci s soljo, dodamo jogurt in koruzno moko ter dobro premešamo. Na koncu vmešamo še sodo bikarbono in nasekljan regrat. Pekač(okrogel premera 26 cm ali manjši pravokoten) namastimo ali obložimo s peki papirjem in vlijemo mešanico. Po želji lahko po vrhu posujemo še sezamova semena. Pečemo 20 minut na 180° C.

Dober tek.



© Kulinarika.net

REGRATOVI POPKI V KISU

(povzeto po: <https://oblizniprste.si/nasveti-za-diabetike/regratovi-popki-v-kisu/>)

Sestavine:

Regratovi popki

Mešanica 9% alkoholnega kisa za vlaganje in vode v razmerju 1:1

Sol, lovorjev list, timijan in šetraj po okusu

Velikost kozarca in količina popkov je odvisna od tega koliko popkov bomo nabrali. Naberemo regratove popke in jih dobro operemo. Vzamemo manjši kozarec za vlaganje in vanj damo regratove popke. Zavremo mešanico kisa in vode z začimbami in soljo in prelijemo čez regratove popke. Kozarček zapremo in ohladimo.

Regratovi popki v kisu so okusna popestritev narezkov, popestritev solat ali nadomestilo za solatni kis.



REGRATOV SIRUP

(povzeto po: <https://oblizniprste.si/slastni-nasveti/ozimnica/regratov-sirup/>)

Sestavine za 1 l regratovega sirupa:

100 g sveže nabranih regratovih cvetov

1 l vode

150 ml sveže iztisnjenega limoninega soka

700 g sladkorja (najboljši je s rjavim nerafiniranim sladkorjem)

Cimetova palčka

2 vrečki vanilijevega sladkorja

Nabrane regratove cvetove dobro operemo, jih damo v posodo z vodo in namakamo 15 minut ter še enkrat dobro operemo. Tako očiščene regratove cvetove damo v posodo za kuhanje in zalijemo z 1 l hladne vode. Postavimo na štedilnik in zavremo. Ko zavre, temperaturo znižamo in dodamo sladkor ter cimetovo palčko. Mešamo dokler se sladkor povsem ne raztopi. Nato pa na nizkem ognju pokrito s pokrovko kuhamo še 2 uri in vmes občasno premešamo. Nato dodamo sveže iztisnjen limonin sok ter vaniljev sladkor in kuhamo še 2 uri v nepokriti posodi. Ko je sirup kuhan, posodo odmaknemo iz ognja in sirup precedimo in vlijemo v kozarce za vlaganje, ki jih dobro zapremo in ohladimo. Ohlajene shranimo na temno in hladno mesto (npr. klet).⁷

Regratov sirup lahko uporabljamo kot nadomestek za med, ali pa ga razredčimo z vodo in si pripravimo okusen napitek.



OCVRTI REGRATOVI CVETOVI

(povzeto po: <https://stefkinedobrote.si/recepti/ocvrti-regratovi-cvetovi/>)

Sestavine za 2 osebi:

20 velikih regratovih cvetov

Sol in poper po okusu

100 g drobtin

50 g moke

1 jajce

Olje za cvrtje

Regratove cvetove operemo in dobro osušimo. Suhe cvetove posolimo in popopravimo. Vakega posebej povaljamo v moki, nato v stepen jajcu ter na koncu v drobtinah. Ocvremo jih v ne prevročem (okrog 170° C) olju, toliko časa, da so lepo zlato-rjavo zapečeni.

Dober tek.

