



JERNEJ KITCHEN

ZELENJAVNA JUŠNA OSNOVA

Zelenjavna jušna osnova vedno pride prav. Ta preprost recept lahko pripravite vse dni v letu in dodatno obogati domače juhe, omake, primeren tudi za vegane.

ZA	3	LITRE JUŠNE OSNOVE
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	45	MINUT
ČAS SKUPAJ:	55	MINUT

ZELENJAVNA JUŠNA OSNOVA

- 2 večja korenja
- 1 steblo stebelne zelene
- 1 večja čebula
- 1 pest gob (šampinjoni ali bukovi ostrigarji ali šitake)
- 1/8 cvetače (približno 100g)
- 1/4 pora (zeleni del)
- 1 vejica peteršilja, 1 vejica luštreka, 2 lovorova lista in vejica timijana
- 1 čajna žlička poprovih semen
- 1 žlica rastlinskega olja
- 1 čajna žlička paradižnikovega koncentrata
- 3 litri vode

TOOLS AND EQUIPEMENT

[lupilnik sadja in zelenjave](#)
[Status Metlika](#)

- kuhinjski nož
- rezalna deska
- večji lonec
- večje cedilo

PRIPRAVA ZELENJAVE

Vso zelenjavo očistimo. Z [lupilnikom za zelenjavo in sadje](#) korenje in stebelno zeleno narežemo na tanke trakove, damo v večji lonec. Neolupljeno čebulo narežemo na četrtine, stremo neolupljena stroka česna in damo v lonec. V lonec dodamo še gobe in razpolovljeno cvetačo ter por. Zelišča z vrvico povežemo, da jih bomo kasneje lažje odstranili iz lonca, damo v lonec.

KUHANJE

Zelenjavo v loncu začnimo z žličko poprovih semen in rastlinskim oljem. Dodamo še paradižnikov koncentrat. Pristavimo na močan ogenj in zelenjavo prepražimo. S kuhalnico redno premešamo in pražimo 3 - 4 minute, da zelenjava lepo zadiši. Dodamo 3 litre vode, pristavimo na zmeren ogenj. Pustimo da zavre, nato ogenj zmanjšamo in kuhamo 45 - 60 minut pri šibkem ognju.

PRECEDIMO IN UPORABIMO

Kuhano zelenjavno osnovo precedimo, da dobimo sijočo, bistro zelenjavno osnovo, po želji začnimo s soljo in poprom. To uporabimo v zeleni jedi, ali pa hranimo v hladilniku, oziroma zamrznemo.

Sponsored