



TRADICIONALNI RECEPTI
IZ BUGARSKE I SRBIJE



GASTRONOMIJA STARE PLANINE

TRADICIONALNI RECEPTI
IZ BUGARSKE I SRBIJE



Projekat „Ukus Stare planine“, br. CB007.2.13.035,
sufinansira Evropska unija kroz Interreg - IPA Program
prekogranične saradnje Bugarska – Srbija 2014 – 2020 god.

GASTRONOMIJA STARE PLANINE

TRADICIONALNI RECEPTI IZ BUGARSKE I SRBIJE

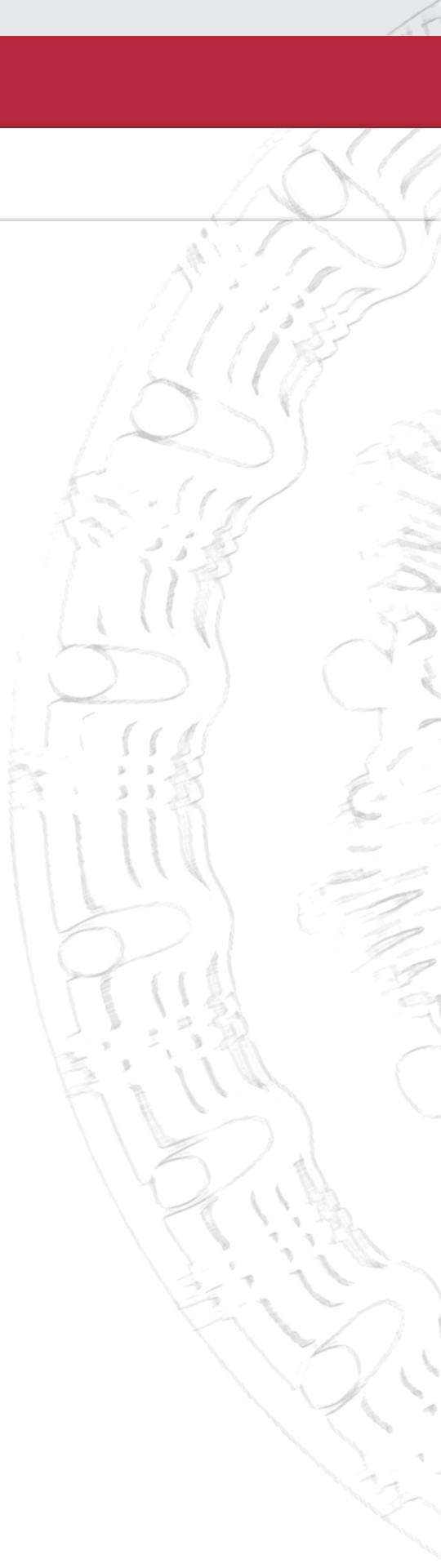




TRADICIONALNI RECEPTI IZ BUGARSKE I SRBIJE

Interreg - IPA CBC 
Bulgaria – Serbia
Taste of Stara Planina

Ova publikacija je napravljena uz pomoć sredstava Evropske unije kroz Interreg-IPA Program prekogranične saradnje Bugarska-Srbija pod brojem CCI No 2014TC16I5CB007. Jedinstveno odgovorno lice za sadržaj ove publikacije je Udruženje REGIONALNIH PARTNERSTAVA ZA ODRŽIVI RAZVOJ – VIDIN i ni na koji način ne može biti tumačena kao stav Evropske unije ili Upravljačkog tela programa.



Sadržaj

Uvod	5	BUGARSKA	
SRBIJA			
01. Baba	6	26. Bobnik/Boranija u testu	31
02. Belmuž	7	27. Palenta	32
03. Ceđeno kiselo mleko	9	28. Pita sa spanaćem (banica)	33
04. Čorba sa zeljem	9	29. Vegetarijanske punjene paprike	34
05. Gulaš	10	30. Kombus na lipenski način	35
06. Jagnjeća čorba	11	31. Sarma	36
07. Kačamak	13	32. Paprike punjene kiselim kupusom	37
08. Lenjivka	13	33. Praziluk sa orasima	38
09. Ljutenica	14	34. Paprike punjene pasuljem	39
10. Ocat	15	35. Kombus (prolećno jelo)	40
11. Ovčetina na pari	16	36. Mesnik	41
12. Paprike sa sirom	17	37. Đurđevsko jagnje po receptu iz Čiprovacca	42
13. Peglana kobasicna	18	38. Torlačka banica	43
14. Pihtije od boba	19	39. Mlečna pita	44
15. Pita sa zeljem	20	40. Tikvenik	45
16. Podvarak	21	41. Hleb sa sodom	46
17. Prepržolj	23	42. Klatita	47
18. Presna pogača	23	43. Banica sa pirinčem	48
19. Proja sa čvarcima	24	44. Pokraklo	49
20. Prženo	25	45. Pržitura	50
21. Punjene paprike sa orasima	26	46. Sirinjavka	51
22. Salčići	27	47. Suve paprike punjene šarenim pasuljem	52
23. Sarmice u lipovom listu	28	48. Riblja čorba	53
24. Tikvenik	29	49. Đuveč	54
25. Trkanica	30	50. Ljutenica sa koprivom i jajima	55
		Zaključak	56



Uvod

U cilju očuvanja tradicije i lokalne gastronomije Stare planine, želeli smo da se upoznamo sa načinom pripreme hrane na ovom području i u tu svrhu prikupljali recepte koji potiču iz ovog kraja. Ideja je da se sačuvaju od zaborava tradicija i običaji, koji su usko povezani sa gastronomijom jednog kraja. Prvi korak ka upoznavanju nekog mesta, njegovih stanovnika i njihovog načina života jeste lokalna kuhinja. Način pripreme hrane je nešto što određuje identitet i kulturu domicilnog stanovništva, a upravo je to način za upoznavanje nekog mesta od strane posetilaca.

Gastronomiju Stare planine karakteriše pre svega upotreba malog broja jednostavnih sastojaka, a dobijeni rezultat je ukusno jelo koje budi sva čula. Jednostavnost pripreme i korišćenih sastojaka upućuje na skroman način života na području Stare planine u davnim vremenima, kada su siromaštvo i nemaština bili protkani u svakoj pori tadašnjeg društva. Ipak, lokalni stanovnici ovog kraja su bili dovitljivi, te su inspirisani idejom o ukusnom jelu iznadrili niz jednostavnih, a ukusnih recepta.

U svrhu realizacije ove ideje, a na osnovu liste recepata koji su odabrani glasanjem na društvenim mrežama (25 recepata iz Srbije i 25 recepata iz Bugarske), razradili smo detaljan opis za svaki od 50 recepta. Posetili smo mesta odakle recepti potiču i u kontaktu sa lokalnim proizvođačima, ugostiteljima i stanovnicima mesta, dobili smo informacije o tome kako se svako jelo priprema na lokalnu. Cilj putovanja i posete mestima porekla odabranih recepta jeste upravo utvrđivanje pravilnog postupka i ispravnosti korišćenih sastojaka.

Recepti su, dakle, prikupljeni na lokalnu, prilagođeni, sistematizovani u listu recepta sa odgovarajućim sadržajem; Izvršena je prezentacija zaključaka projektnog timu i adaptacija liste recepta na osnovu komentara projektnog tima; Radili smo u obe zemlje (Srbija i Bugarska) i osigurali razumevanje svih recepta na srpskom i bugarskom jeziku. Recepti su predstavljeni tako da je moguće pripremiti ih i u savremenim uslovima uz korišćenje namernica koje su široko dostupne. Video materijal sa receptima je izrađen za sve recepte na engleskom, bugarskom i srpskom jeziku i dostupan je na sajtu projekta: www.tasteofstaraplanina.com.

Podaci o svakom receptu se sastoje od sledećih delova:

- Naziv recepta,
- Sastojci sa količinama,
- Indikator broja porcija na osnovu sastojaka i njihovih količina,
- Objašnjenje za pripremu korak po korak,
- Vreme pripreme jela,
- Klasifikacija tipa jela (npr. predjelo, glavno jelo, dezert, salata),
- Težina pripreme jela,
- Predlog uz koje piće ili drugo jelo se služi,
- Način serviranja,
- Kraći opis recepta.

SRBIJA

01. Baba

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

Od jednog jagnjeta se koristi:
 bela džigerica
 creva
 škembe
 jagnjeća maramica.
 Takođe, potrebno je:
 100 gr pirinča
 2 glavice crnog luka
 4 jaja
 $\frac{1}{2}$ litra mleka, po potrebi dodati
 i vodu
 po ukusu dodati so, biber
 peršun i divlju nanu
 Broj porcija: 6



OJAVAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Očišćene iznutrice staviti u lonac. Naliti ih vodom i kuvati 20 minuta. Sitno naseckati 2 glavice crnog luka. Skuvane iznutrice iseći na sitne komade. Dodati u isprženi luk i sve skupa pržiti dalje. Dodati prethodno opran pirinč i divlju nanu. Umutiti četiri jaja. Dodati u prohlađenu smesu za nadev. Maramicu raširiti u tepsiju, potom sipati nadev u maramicu. Naliti pola litra mleka u tepsiju. Peći 30 minuta na 250 stepeni i još 30 minuta na 200 stepeni. Iseći na kriške i poslužiti hladno.

Vreme pripreme jela - 120 minuta

Tip jela - Predjela

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Servirati kao predjelo, uz dodatak kiselog mleka

Baba je jelo od jagnjećih iznutrica koje se u ovom kraju tradicionalno spremi. Iznutrice se zamotaju u jagnjeću maramicu, zapeku se i jelo se služi hladno.

<http://www.tasteofstaraplanina.com>

02. Belmuž

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

1 kg mladog punomasnog nesoljenog
kravljeg ili ovčijeg sira
150-200 gr kukuruznog brašna
Broj porcija: 4

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Iseći sir na komade i staviti ga u šerpu koja se zagreva na tihoj vatri. Mešati drvenom varjačom dok se sir potpuno ne rastopi. Lagano dodavati brašno i mešati dok se ne dobije kompaktna, potpuno glatka masa iz koje se mast odvaja. Gotovo jelo poslužiti toplo, uz prilog po izboru.

Vreme pripreme jela - 30 minuta

Tip jela - Predjela

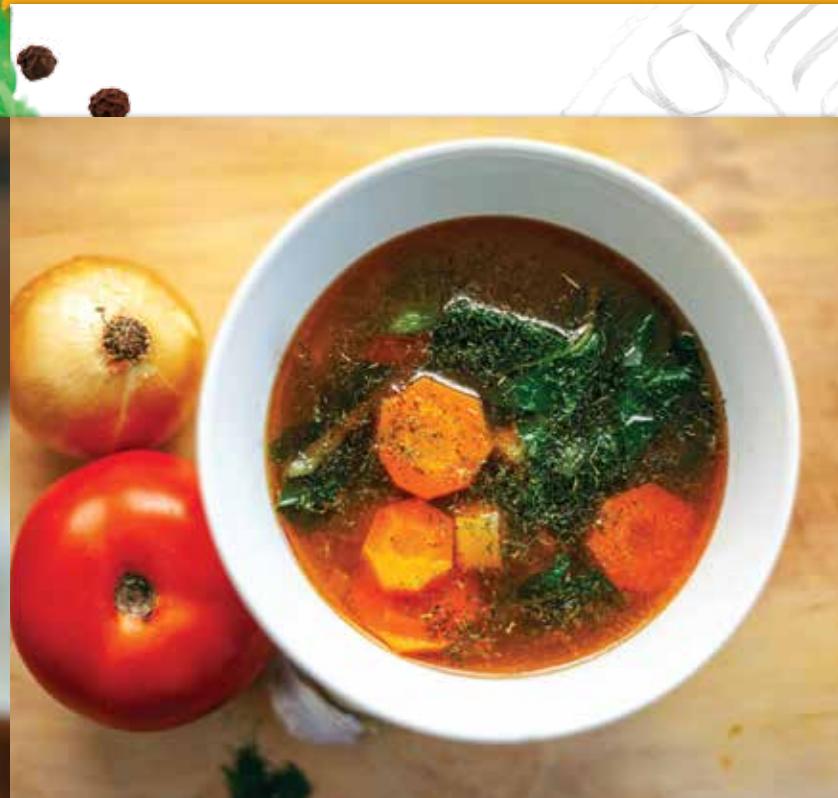
Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Služiti sa kiselim mlekom, ili jogurtom u glinenoj posudi

Belmuž je jelo tipično za područje Stare planine, čiji recept odavde i potiče. Specifičan način pripreme je ono što jelo čini jedinstvenim.



SRBIJA



<http://www.tasteofstaraplanina.com>

03. Ceđeno kiselo mleko

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

1 l domaćeg mleka (punomasno mleko)
polu čaše kiselog mleka

Broj porcija: 4

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Kiselo i domaće mleko sjediniti u šerpi. Staviti šerpu u rernu, prethodno zagrejanu na 50 stepeni, i ostaviti 20 minuta. Isključiti rernu. Šerpu sa smesom ostaviti „da prenoći“ u isključenoj rerni. Sledećeg dana, u veliku i visoku šerpu staviti gazu koja je prethodno nakvašena i oceđena, tako da krajevi vire izvan šerpe. Kiselo mleko sipati u gazu, a zatim dijagonalne krajeve vezati jedan za drugi i zakačiti na dršku drvene kašike da visi iznad šerpe. Ostaviti tako 2-3 sata da se cedi.

Vreme pripreme jela - 24 časa

Tip jela - Predjela

Težina pripreme jela - Zahtevno

Način serviranja - Služiti uz pitu, kačamak, proju ili čorbicu od zelja

Ceđeno kiselo mleko je specifično po tome što se, nakon uobičajenog načina pripreme, sprovodi dalji proces koji podrazumeva njegovo ceđenje. Rezultat je ukusno predjelo koje osvežava.

04. Čorba sa zeljem

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

1,5 l vode
500 gr zelja
4 krompira
3 šargarepe
2 kašike brašna
1 glavica crnog luka
100 ml ulja
po ukusu dodati alevu papriku, mešavinu suvog začina, so i mirođiju

Broj porcija: 4

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Iseckati sitno crni luk, šargarepu na krugove i krompir na kockice. Luk propržiti na malo ulja, dodati krompir, šargarepu, zelje, malo aleve paprike, so i mešavinu suvog začina. Posle kratkog prženja, povrće sipati u šerpu sa ključalom vodom.

Zaprška - U tiganj dobro zagrejati ulje i dodati brašno. Zapršku dodati u skuvano povrće i kuvati još 3-4 minuta. Posuti mirođijom i poslužiti vruće.

Vreme pripreme jela - 60 minuta

Tip jela - Čorbe

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Poslužiti vruće uz ceđeno kiselo mleko

Čorba sa zeljem se priprema vrlo jednostavno i sa malim brojem sastojaka. Hranljiva je i lagana.

SRBIJA



05. Gulaš

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

1 kg svinjskog vrata
1 kg svinjske plećke
 $\frac{1}{2}$ kg dimljene slanine
1 kg šampinjona
1 kg crnog luka
200 gr belog luka
300 ml paradajz sosa
 $\frac{1}{2}$ kg šargarepe
 $\frac{1}{2}$ kg paprike
10 kom lovoročog lista
300 gr masti
400 ml belog vina
po ukusu dodati so, mešavinu suvog začina, alevu papriku, peršun i biber u zrnu

Broj porcija: 8

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Iseckati crni luk, papriku i šargarepu. U loncu zagrejati mast, potom dodati crni luk, papriku, šargarepu, biber, lovoroč list i upržiti. Nakon toga dodati malo soli i mešavinu suvog začina. U prethodno pripremljenu smesu dodati iseckano meso i slaninu i izmešati. Dodati 2 dl vina i paradajz sos. Posle 30 minuta dodati iseckane šampinjone i još 2 dl vina. U toku kuvanja dodavati vodu po potrebi. Nakon sat vremena dodati iseckan beli luk, peršun i ostale začine pa kuvati još sat i po vremena. Služiti vruće sa iseckanim svežim peršunom.

Vreme pripreme jela - 90 minuta

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Zahtevno

Način serviranja - Poslužiti uz kačamak i crveno vino

Gulaš je jelo karakteristično za lovce, pa se uglavnom koristi meso od divljači, ali nije neophodno. Priprema jela je zahtevna jer se koristi dosta sastojaka i dugo se kuva, ali ukus spremљenog gulaša je vredan utrošenog vremena za njegovu pripremu.



TRADICIONALNI RECEPTI IZ BUGARSKE I SRBIJE

06. Jagnjeća čorba

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

300 gr jagnjećeg ili ovčijeg mesa
2 glavice crnog luka
5 čenova belog luka
1 šargarepa
2 dl ulja
1 l vode
2 dl mleka
1 kašika brašna
po ukusu dodati peršun, so i biber

Broj porcija: 4

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Sitno isečeno meso naliti vodom i staviti da se kuva u većoj šerpi. U drugoj šerpi propržiti sve povrće, zatim dodati kašiku brašna i pržiti oko 5 minuta. Nakon toga dodati mleko i začine. Meso preručiti u šerpu sa povrćem i kuvati sve zajedno još 10-ak minuta.

Vreme pripreme jela - 90 minuta

Tip jela - Čorbe

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Čorbu servirati vruću, posipanu sitno seckanim peršunom uz kiselo mleko

*Jagnjeća čorba se spremi od jagnjećeg mesa sa dodatkom povrća koje joj daje poseban ukus.
Ova čorba je tipično jelo za staroplaninski kraj.*

SRBIJA



<http://www.tasteofstaraplanina.com>

07. Kačamak

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

500 gr belog projinog brašna

1,5 l vode

po ukusu dodati so

Broj porcija: 2

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA

KORAK PO KORAK

U veći sud staviti 1,5 l vode i malo soli, a zatim pustiti vodu da provri. Kada voda provri, na površini vode dodavati brašno bez mešanja, a u sredinu napraviti varjačom rupu i pustiti tako da vri 20-30 minuta. Brašno će se u toku kuvanja postepeno smanjivati. Kada brašno potpuno nestane, počnite sa mešanjem.

Kada je gotov, kačamak se prebacuje na drvenu dasku na kojoj se i služi, prethodno isečen na komade koncem, ili drvenim nožem.

Vreme pripreme jela - 45 minuta

Tip jela - Predjela

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Poslužiti kao prilog uz prženo, sir ili gulaš

Kačamak je jelo koje se od davnina spremi na području Stare planine i čiji recept odavde i potiče. Uz mali broj sastojaka i jednostavnu pripremu dobije se ukusno jelo, koje je bilo nezaobilazno na trpezi gotovo svakog dana.

08. Lenjivka

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

600 gr brašna

300 ml vode

100 gr sitnog sira

1 jaje

1 kesica suvog kvasca

po potrebi dodati vodu

posoliti po ukusu, dodati prstohvat šećera

sipati malo ulja

Broj porcija: 7

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA

KORAK PO KORAK

U posudu pomešati kvasac, šećer, malo vode i malo brašna da nadođe. U drugu posudu staviti brašno i so, pa sa nadošlim kvascem i mlakom vodom zamesiti testo. Ostaviti testo da nadođe oko pola sata. Sjediniti sir i jaja. Testo podeliti na 7 delova, razvući i u svakom delu (u svakoj jufki) staviti fil od jaja i sira u sredinu. Skupiti testo na vrhu svake jufke i poređati u pleh. Odozgo se može dodati još malo fila. Ostaviti testo da malo odmori. Pleh naujiti i poredjati jufke. Peći, u prethodno zagrejanoj rerni, na 200 stepeni oko 20 minuta.

Vreme pripreme jela - 45 minuta

Tip jela - Pite

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Pitu poslužiti toplu, uz jogurt ili kiselo mleko

Lenjivka je pita idealna za domaćice koje nemaju puno vremena za tradicionalno razvlačenje kora za pitu. Jednako je ukusna kao i pite sa domaćim korama i relativno laka za pripremu.

SRBIJA



09. Ljutenica

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

1 kg paradajza
30 gr ulja
20 gr šećera
20 ml sirćeta
200 gr ljutih papričica
2 češnja belog luka
malo peršuna
dodata so po ukusu

Broj porcija: 4

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Paradajz oprati, poređati u činiju i ispeći u rerni, zatim oljuštiti i staviti u posudu. Dodati ulje, šećer, sirće i so po ukusu. Ljute papričice ispeći u rerni, oljuštiti ih i iseckati. Beli luk očistiti i iseckati. Posle 15-ak minuta kuvanja, dodati ljute papričice, beli luk i peršun. Kada se ljutenica ukuva i dostigne željenu gustinu, skloniti sa vatre i sipati u teglu. Služiti uz glavno jelo kao salatu, ili kao namaz.

Vreme pripreme jela - 90 minuta

Tip jela - Predjela

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Poslužiti u činiji, preliveno uljem, uz sitno seckani beli luk i peršun

Ljutenica je, pored ajvara, omiljeni deo zimnice staroplaninskog kraja. Osvežava i koristi se kao predjelo ili namaz.

TRADICIONALNI RECEPTI IZ BUGARSKE I SRBIJE



10. Ocat

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

2 veća krastavca
 $\frac{1}{2}$ glavice belog luka
 50 ml sirčeta
 pola litra hladne vode
 posoliti po ukusu
 dodati prstohvat šećera
 sipati malo ulja

Broj porcija: 4

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Iseći krastavac na sitne kockice i sitno iseckati beli luk. U činiji pomešati so, šećer, ulje, sirće i vodu. Dodati krastavac i beli luk. Sve dobro promešati. Ostaviti da odstoji u frižideru.

Vreme pripreme jela - 15 minuta

Tip jela - Salate

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Služiti hladno u činiji, uz aperitiv

Ocat je salata idealna za letnje dane. Osvežava i često se pripremala kosačima, pa se drugačije naziva kosačka salata.

SRBIJA



11. Ovčetina na pari

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

1 veći komad ovčjeg mesa sa kostima

2 glavice crnog luka

1 glavica belog luka

2 kašike masti

500 ml mleka

malo majčine dušice

dodati po ukusu so i biber

Broj porcija: 4

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA

KORAK PO KORAK

U veliku šerpu možete poređati deblji sloj grančica drveta ili drvenih letvica, kako biste smanjili rizik od lepljenja mesa za dno posude. Meso dobro usoliti, pobiberiti i staviti u šerpu. Naliti mleko. Dodati naseckan crni i beli luk, mast i majčinu dušicu. Staviti poklopac sa otvorenim delom na jednoj strani i kuvati oko 2,5 sata.

Vreme pripreme jela - 180 minuta

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Najbolje služiti sa krompirom

Ovčetina na pari je nesvakidašnje jelo koje se ne spremi tako često, jer zahteva trud oko pripreme, ali je ukus jedinstven.



12. Paprike sa sirom

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

10 suvih paprika
 300 gr svežeg sira
 200 gr tvrdog ovčijeg sira
 2 jaja
 malo ulja
 po potrebi dodati vodu

Broj porcija: 5

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Suve paprike oprati, očistiti i staviti u duboki lonac sa vodom, potom kuvati par minuta dok ne omekšaju. Zagrejati ulje na tiganju i dodati obe vrste sira. Propržiti par minuta. Dodati jaja i začine i mešati kako bi se smesa ujednačila. Kašičicom napuniti paprike smesom i poređati ih u tepsiju. Peći 15-ak minuta na 180 stepeni.

Vreme pripreme jela - 45 minuta

Tip jela - Predjela

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Paprike sa sirom poslužiti tople ili hladne, posute svežim peršunom

Paprike sa sirom se uglavnom služe kao predjelo, ukusne su i hranljive. Suve paprike se pune smesom od dve vrste sira i začina, a potom se zapeku.

SRBIJA



13. Peglana kobasica

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

2 kg mlevenog junećeg, ovčijeg ili
kozijeg mesa (ili mešavina ovih mesa)
20 gr soli
40 gr ljute i neljute aleve paprike
20 gr samlevenog belog luka
2-3 m creva za kobasicu

Broj porcija: 10

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Dodajte začine u mleveno meso i mešajte smesu u šerpi dok se sastojci ne sjedine. Smesom napunite creva do kraja, ostavljajući prostor za vezivanje. Staviti napolje da se suši na promaji 5-7 dana (poželjno je da bude što hladnije). Nakon ovog ciklusa, kobasice se skidaju i „peglaju“ staklenom flašom svakodnevno narednih sedam dana.

Vreme pripreme jela - 14 dana

Tip jela - Predjela

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Tanko isečenu kobasicu servirati na dasci, uz suve šljive i kačkavalj

Peglana kobasica se pravi po starom receptu koji potiče iz Pirot-a i ona predstavlja pirotski delikates. Uкусно и несвакидашње јело које је постало симбол овог града.



TRADICIONALNI RECEPTI IZ BUGARSKE I SRBIJE

14. Pihtije od boba

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

1 kg boba
2 čena belog luka
po potrebi dodati vodu
po ukusu dodati so, alevu papriku i ulje
Broj porcija: 8

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Bob potopiti u vodu i ostaviti da nabubri (najbolje ostaviti da odstoji preko noći). Oljuštiti bob, a zatim naliti vodom i kuvati. Skuvan bob propasirati, dodati malo ulja, soli, belog luka i aleve paprike i propasirati još jednom sve zajedno, a potom smesu razliti u tepsiju ili u duboke tanjire. Ostaviti da se ohladi i stegne. Napraviti zapršku od ulja i aleve paprike, pa prelitи ohlađenu smesu.

Vreme pripreme jela - 180 minuta

Tip jela - Predjela

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Poslužiti uz aperitiv

Pihtije od boba su nezaobilazno jelo na posnoj trpezi. Jelo od samo par sastojaka koje je hranljivo i ukusno.

SRBIJA



15. Pita sa zeljem

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

500 gr kora za pitu
300 gr tvrdog ovčijeg sira
200 gr zelja
3 jaja
200 ml jogurta
100 ml ulja
200 ml vode
dodati još 50 ml ulja i 100
ml vode za premaz
dodati so po ukusu

Broj porcija: 6

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

U vrelu vodu potopiti zelje i ostaviti da odstoji. Umutiti jaja, dodati so, jogurt, vodu, ulje i mešati dok se smesa ne sjedini. Procediti zelje i usitniti nožem. Dodati sir i zelje u smesu sa jajima, potom mešati dok se ne sjedini. Premazati dno tepsije uljem, a zatim naređati 5 kora. Preko kora naliti trećinu smese, a zatim preko smese iskidati nekoliko kora. Nakon ovoga dodati sledeću trećinu smese, preko nje opet nekoliko iskidanih kora, pa dodati ostatak smese. Preostale kore staviti preko. Pomešati ulje i vodu, pa premazati koru. Peći u rerni zagrejanoj na 200 stepeni 30-40 minuta.

Vreme pripreme jela - 90 minuta

Tip jela - Pite

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Poslužiti hladnu uz jogurt ili kiselo mleko

Pita sa zeljem se pravi od zelja, sira i jaja. Kore za pitu mogu biti domaće ili kupljene u prodavnici, a u oba slučaja ova pita je veoma ukusna.



16. Podvarak

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

2 kg kiselog kupusa
500 gr suvog mesa
4 kašike masti
1 glavica crnog luka
po potrebi dodati vodu,
alevu papriku i biber u zrnu
Broj porcija: 5

OJAVAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Veću glavicu crnog luka sitno iseći i u većoj šerpi propržiti na masti (1 kašika masti). Dodati naseckano meso, naliti vodu otprilike do pola (ne natopiti meso vodom potpuno) i kuvati 20 minuta. Kupus iseći na sitne komade. U velikoj šerpi otopiti kašiku masti, pa ubaciti kupus. Pržiti 5 minuta uz konstantno mešanje. Dodati alevu papriku, potom pržiti još 5 minuta. Prethodno pripremljeno meso izručiti u šerpu sa kupusom i dodati još 2 kašike masti i biber. Staviti u rernu na 170 stepeni i ostaviti da se krčka pola sata, zatim promešati, dodati još malo vode (otprilike do pola od ukupne količine) i vratiti da se krčka još 2 sata.

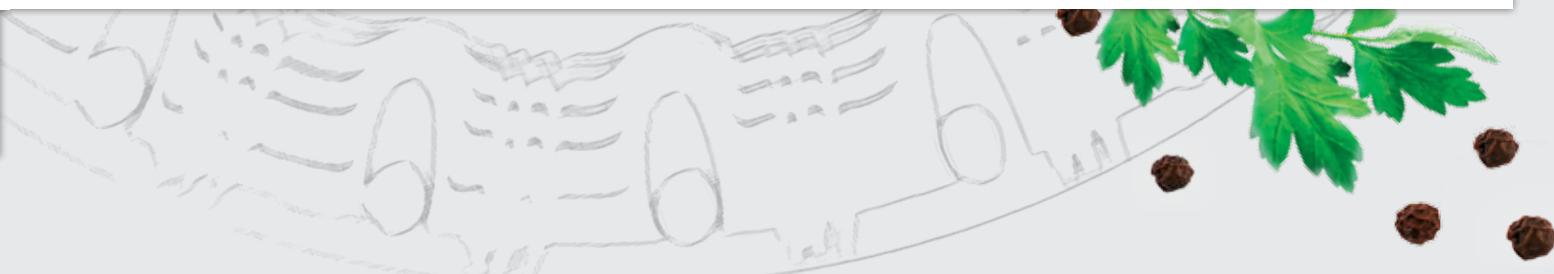
Vreme pripreme jela - 120 minuta

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Zahtevno

Način serviranja - Poslužiti u čorbaluku, tako da kupus bude na dnu, a meso poređano preko kupusa

Podvarak se spremi od kiselog kupusa i suvog mesa. Krčka se dugo što mu daje poseban šmek.



SRBIJA



<http://www.tasteofstaraplanina.com>

17. Prepržolj

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

600 gr mlevenog svinjskog ili junećeg mesa
 2 glavice crnog luka
 1 hleb
 po ukusu dodati biber, so, alevu papriku i ulje
 Broj porcija: 4

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA

KORAK PO KORAK

U mleveno meso ubaciti začine i sitno iseckani crni luk, pa potom sjediniti smesu od koje treba napraviti 4 pljeskavice. Pljeskavice peći u gril tiganju na srednjoj temperaturi. Hleb iseći na kriške, staviti malo ulja i alevu paprike na svaku krišku i zapeći. Između dve kriške hleba staviti pljeskavicu.

Vreme pripreme jela - 60 minuta

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Poslužiti toplo uz hladno pivo

Prepržolj je jelo koje nije teško za pripremu, a vrlo je ukusno. Hleb se iseče na kriške, stavi se malo ulja i alevu paprike i zapeče se. Između 2 kriške zapečenog hleba stavite pljeskavicu i prilog po želji.

18. Presna pogača

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

500 gr mekog brašna
 2,5 dl mlake vode
 po ukusu dodati so
 $\frac{1}{2}$ kašičice sode bikarbone
 malo ulja

Broj porcija: 4

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA

KORAK PO KORAK

Sodu bikarbonu rastvoriti u malo hladne vode i dodati u brašno koje ste prethodno posolili. Doliti mlaku vodu i zamesiti testo. Mesiti oko 5 minuta pa podeliti testo na 5 delova (jufkica) i poređati ih na nauljeni pleh. Ostaviti 10-15 minuta. Staviti u prethodno zagrejanu rernu na 250 stepeni i peći 30 minuta.

Vreme pripreme jela - 60 minuta

Tip jela - Hleb

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Pogaču služiti toplu ili hladnu

Presna pogača je hleb koji se lako priprema i od davnina se spremala gotovo svakodnevno.

SRBIJA



19. Proja sa čvarcima

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

3 jaja
200 gr kukuruznog brašna
100 gr pšeničnog brašna
200 gr čvaraka
200 ml kisele vode
1 prašak za pecivo
malo ulja, so

Broj porcija: 4

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Umutiti jaja, dodati kukuruzno i pšenično brašno, ulje, so, prašak za pecivo i kiselu vodu. Sve to dobro izmešati i dodati čvarke. Izručiti u podmazan pleh i peći oko 30 minuta na 180 stepeni. Kada se malo ohladi, iseći na kocke i poređati na tanjur.

Vreme pripreme jela - 60 minuta

Tip jela - Pite

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Proju poslužiti toplu sa jogurtom ili sirom

Proja sa čvarcima se lako sprema i služi se sa sirom ili jogurtom. U smesu se dodaju čvarci i sve zajedno se peče.

<http://www.tasteofstaraplanina.com>



20. Prženo

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

6 većih svežih paprika
1 vez mladog crnog luka
3 paradajza
4 jaja
200 gr belog sira
po ukusu dodati so, ulje

Broj porcija: 5

OBJAŠNjenje PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Naseckati paprike i crni luk i staviti ih da se prže na ulju, na tihoj vatri uz povremeno mešanje. Kad povrće omeša, dodati oljušten i sitno naseckan paradajz i sve pržiti još nekoliko minuta. Posoliti, dodati jaja, promešati i skloniti sa vatre. Preko toga nadrobiti sira.

Vreme pripreme jela - 60 minuta

Tip jela - Predjela

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Poslužiti uz kačamak

Prženo je jelo koje se sprema sa paprikom, jajima i sirom. Služi se kao predjelo, a može biti i ukusan doručak.

SRBIJA



21. Punjene paprike sa orasima

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

10 komada suvih paprika
200 gr krupnije mlevenih oraha
100 gr pirinča
1 glavica crnog luka
2 kašike brašna
500 ml vode
malo ulja
po ukusu dodati so, biber, mešavinu suvog začina
i alevu papriku

Broj porcija: 5

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA

KORAK PO KORAK

Suve paprike potopiti u vrelu vodu da odstoje dok ne omekšaju. U tiganju izdinstati crni luk, zatim dodati pirinča, orahe, so, biber i alevu papriku. Kada paprike omekšaju, napuniti ih nadevom i poređati u tepsi. Dve kašike brašna razmutiti u 500 ml vode, dodati мало aleve paprike i preliti preko paprika. Peći u rerni na 200 stepeni 20-ak minuta.

Vreme pripreme jela - 90 minuta

Tip jela - Predjela

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Paprike služiti posute svežim peršunom

Punjene paprike sa dodatkom oraha su jelo koje se obavezno spremi za vreme posta i služi se kao predjelo.



22. Salčići

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

½ kg sala
 750 gr brašna
 4 jaja
 250 ml belog vina
 1 kesica suvog kvasca
 po ukusu dodati so
 200 gr džema
 Broj porcija: 6

TRADICIONALNI RECEPTI IZ BUGARSKE I SRBIJE

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Salo očistiti od žilica i samleti na mašini za mlevenje mesa. Samleveno salo sjediniti sa 250 gr brašna i podeliti na 3 dela. Zamesiti testo od pola kg brašna, suvog kvasca, kašičice soli, 4 žumanca i 250 ml belog vina. Od testa se razvije kora i 1/3 sala se premaže preko kore. Presaviti koru sa sve četiri strane i ostaviti da odstoji 15 minuta u frižideru. Zatim razviti koru i premazati 1/3 sala, presaviti sa sve četiri strane i ostaviti da odstoji. Ovaj postupak ponoviti još jednom. Nakon 15 minuta razvući koru oklagijom, iseći na pravougaonike, staviti džem i presaviti na pola. Peći 20 minuta na pak papiru, u rerni zagrejanoj na 200 stepeni. Pečene salčiće posuti vanilinim šećerom.

Vreme pripreme jela - 180 minuta

Tip jela - Dezert

Težina pripreme jela - Zahtevno

Način serviranja - Služiti kao dezert, uz čaj

Salčići su omiljeni dezert stanovnika staroplaninskog kraja, a i svih onih koji se ovde nađu. Priprema zahteva trud, ali nesvakidašnji ukus ove postastice ga u potpunosti opravdava.

SRBIJA



23. Sarmice u lipovom listu

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

2 mlada lipova lista po jednoj sarmici (oko 40 listova za ovu količinu nadeva)
400 gr mlevenog goveđeg mesa
100 gr mlevenog svinjskog mesa
1 glavica crnog luka
200 gr pirinča
1 jaje
2 kašike brašna
po potrebi dodati vodu
po ukusu dodati so, biber, alevu papriku i ulje

Broj porcija: 6

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

U šerpi propržiti sitno iseckan crni luk. Dodati mleveno meso i pržiti još 10 minuta, pa skloniti sa vatre. Dodati biber, so, jaje i prethodno obareni pirinač. Sve to potom sjediniti. Lipov list kratko obariti i ostaviti da se ohladi. Sastavljeni po 2 lista i stavljati nadev na naličje lista, pa uvijati male sarme. Sarme poređati u šerpu, naliti vodom i kuvati oko 3 sata. Posebno napraviti zapršku - zagrejanom ulju dodati 2 kašike brašna i malo alevu paprike, pa sve zajedno vrlo kratko ostaviti na vatri. Zapršku prelitи preko sarmica i potom sve kuvati još pola sata.

Vreme pripreme jela - 120 minuta

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Servirati sa ceđenim kiselim mlekom

Recept za sarmice u lipovom listu potiče iz okoline Pirota, gde se ovo jelo spremaju veoma često. Nesvakidašnje i ukusno.



24. Tikvenik

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

800 gr bundeve/tikve
600 gr tankih kora
200 gr šećera
2 vanilina šećera
1 prašak za pecivo
ulje
voda

Broj porcija: 6

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA

KORAK PO KORAK

Bundevu/ tikvu očistiti, iseći i izrendati. Dodati šećer, vanilin šećer, malo ulja i sve zajedno proprižiti u tiganju. Napraviti smesu od malo ulja, vode i praška za pecivo. Poređati tri kore jednu na drugu, a između ih poprskati prethodno napravljenom smesom. Dodati i nadev od bundeve, zatim uviti u rolnu i poređati u podmazan pleh. Peći 20-30 minuta u rerni zagrejanoj na 250 stepeni.

Vreme pripreme jela - 60 minuta

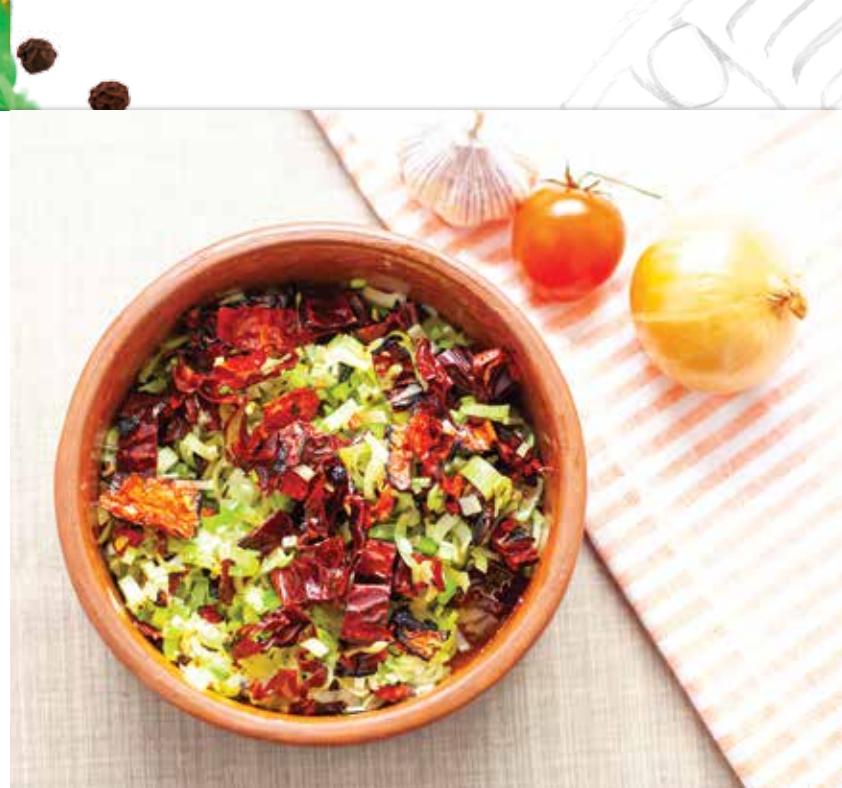
Tip jela - Dezert

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Poslužiti kao hladan dezert, posut prah šećerom

Tikvenik je poslastica koja se na području Stare planine spremi od davnina. Priprema je vrlo jednostavna i sa malim brojem sastojaka dobijate ukusan dezert.

SRBIJA



25. Trkanica

POTREBNI SASTOJCI ZA
PRIPREMU JELA

1 praziluk
5 suvih paprika
po ukusu dodati ulje i so

Broj porcija: 4

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Praziluk sitno iseći. Suvu papriku propeći na ringli ili vatri, a potom suvu papriku treba iseckati. Sjediniti praziluk i suvu papriku u većoj činiji. Sve dobro promešati, dodati ulje i posoliti.

Vreme pripreme jela - 15 minuta

Tip jela - Salate

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Služite u glinenoj posudi, uz jagnjeće pečenje

Trkanica je salata koja se pravi od suvih paprika i praziluka. Brzo se priprema, a vrlo je ukusna.

<http://www.tasteofstaraplanina.com>

BUGARSKA

26. Bobnik/Boranija u testu

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

Za testo je potrebno:
brašno
malo soli
šećer
ulje
belanac, a žumanac odvojiti za premaz
malo hladne vode
kvasac

Za nadev je potrebno:
sitno seckani crni luk
obarena boranija
malo barenog pirinča
(da pokupi masnoću iz nadeva)
malo soli
aleve paprike
čubrice

Broj porcija: 8



OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Zamesiti testo od brašna, soli, malo šećera, ulja, belanca, malo hladne vode i kvasca. Propržiti zajedno sve sastojke za nadev. U nauljeni pleh staviti testo tako da ivice testa vire van pleha. Izgnječiti testo viljuškom, dodati prethodno pripremljen nadev, pa onda saviti ivice testa. Pripremiti manju jufku od testa, izgnječiti viljuškom i staviti preko nadeva. Peći u zagrejanoj rerni.

Vreme pripreme jela - 60 minuta za pripremu i 45 minuta za pečenje

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Zahtevno

Način serviranja - Služi se toplo, isečeno na komade

Ovo je stari recept i često se spremi za vreme sezone boranije. Ukusno i hranljivo. Ljubitelji boranije će posebno uživati u ovom jelu.

BUGARSKA



27. Palenta

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

400 gr kukuruznog brašna
200 gr sira
60 gr putera
2-3 kašičice ulja
1 kašičica soli

Broj porcija: 10

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Staviti 2 l vode da zavri i dodati ulje i so. Razmutiti brašno u malo vode, dodati u vrelu vodu i mešati drvenom kašikom 10 minuta. Skloniti palentu sa vatre i dodati puter i sir. Pomešati ponovo i staviti u rernu da se peče 30 minuta.

Vreme pripreme jela - 20 minuta za pripremu i 30 minuta za pečenje

Tip jela - Predjela, Dezert

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Služiti na tanjiru uz kiselo mleko

Tradicionalno jelo koje, osim što je vrlo ukusno, ima i pozitivan uticaj na zdravlje ljudi. Ne zahteva puno sastojaka i lako se i brzo priprema.

TRADICIONALNI RECEPTI
IZ BUGARSKE I SRBIJE



28. Pita sa spanaćem (banica)

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

1 pakovanje kora za pitu
200 gr sira
6 jaja
200 ml ulja
400 gr sirovog spanaća
1 čaša jogurta
1 kašičica sode bikarbonate

Broj porcija: 8-10

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Za pripremu nadeva potrebno je sjediniti jaja, sir, ulje, jogurt i sodu bikarbonu. Poređajte kore za pitu - 2 kore, stavite nekoliko kašika nadeva, malo spanaća, zatim ponovo kore za pitu, nadev, spanać. Preko toga stavite još nadeva i pecite 15-20 minuta u rerni zagrejanoj na 200 stepeni. Nakon pečenja postaviti na poređane otvorene tegle dok se ne ohladi.

Vreme pripreme jela - 35 minuta

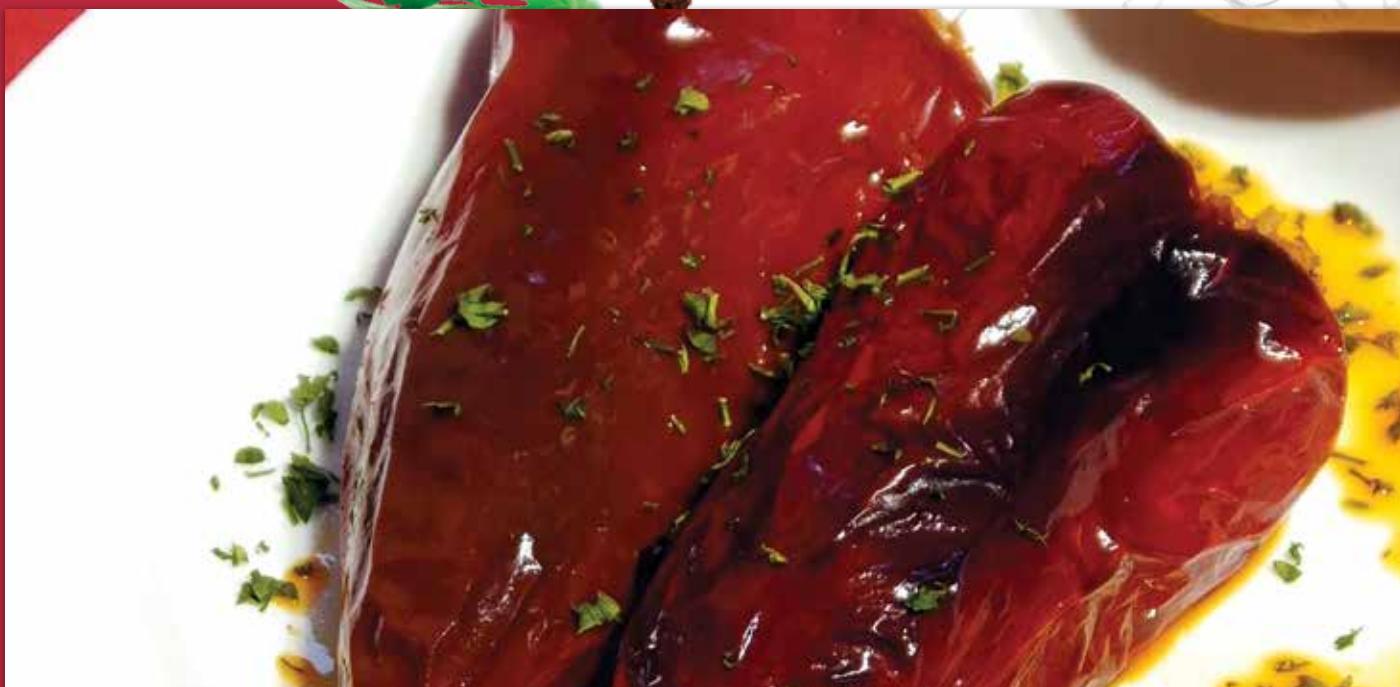
Tip jela - Pite

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Pitu služiti isećenu na komade

Banica je tradicionalno bugarsko jelo. Idealna je za prvi obrok, a obično se konzumira u kombinaciji sa jogurtom.

BUGARSKA



29. Vegetarijanske punjene paprike

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

20 komada suvih ili svežih paprika
500 gr pirinča
300 gr crnog luka
1 praziluk
400 ml pasiranog paradajza
200 gr ulja
1 šargarepa
po ukusu dodati peršun, mirođiju, so,
biber, čubricu i alevu papriku

Broj porcija: 10

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Oljuštiti i iseći paprike, luk i praziluk i dinstati na masti. Kada luk omeša, dodati biber i alevu papriku, prethodno opran pirinč i 100 ml pasiranog paradajza. Pirinč treba da omeša i da pokupi masnoću. Sve to skloniti sa vatre i ostaviti da se ohladi, pa potom dodati mirođiju i peršun. Paprike napuniti nadevom i poređati ih u tepsiju, dodati ostatak pasiranog paradajza i naliti malo ulja i vode dovoljno da pokrije paprike (umesto vode, po želji naliti sok od kupusa). Peći ili kuvati na laganoj vatri.

Vreme pripreme jela - 120 minuta

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Jelo služiti toplo, posuto svežim začinima

Vegetarijanske punjene paprike su tipično jelo sa dugom tradicijom. Spremalo se od davnina u vreme posta, a i danas se rado nađe na meniju.

<http://www.tasteofstaraplanina.com>



OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Očistiti, oprati i prokuvati suve paprike kako bi se mogle oljuštiti i iseckati. Oprati i iseći sitno crni luk i praziluk. Prokuvati spanać, potom ga ocediti i usitniti u glinenoj posudi. Propržiti crni luk, pa dodati suvu papriku. Na kraju dodati spanać, malo vode i ostaviti da se kuva u šerpi na tihoj vatri sve dok svi sastojci nisu dobro skuvani.

Vreme pripreme jela - 90 minuta

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Ovo jelo se služi tako što se šerpa stavi na sto i svako umače svoje parče hleba unutra, a drugi način je da se služi zasebno u tanjurima

Ovo jelo se spremi uglavnom s proleća, kada je sezona spanaća i jede se obično pre Uskrsa u selu Lipen, opština Montana.

30. Kombus na lipenski način

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

suve crvene paprike

1 praziluk

2-3 kom crnog luka

1 kg spanaća

1 šoljica suncokretovog ulja

Broj porcija: 4



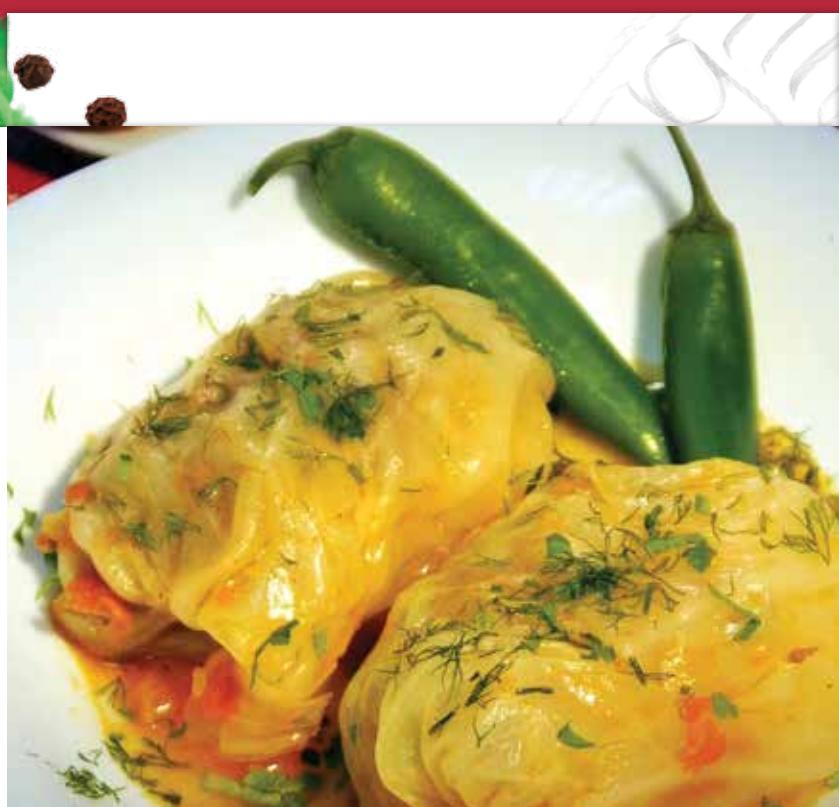
BUGARSKA

31. Sarma

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

1 glavica kiselog kupusa
1 kg mlevenog mesa
1 šoljica pirinča
2 glavice crnog luka
2-3 češnja belog luka
2 kašičice ulja
1 kašičica aleve paprike
1 veza peršuna
1 konzerva pasiranog paradajza
1 šoljica vode
posoliti po ukusu

Broj porcija: 6



OJAVAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Zagrejati ulje na tiganju, iseckati i propržiti luk i dodati pasirani paradajz. Nakon nekoliko minuta dodati mleveno meso. Kada se meso isprži, dodati pirinač, malo vode i začine. Ostaviti da ključa dok tečnost ne ispari. U međuvremenu, odvojiti listove kupusa. Kada pirinač nabubri, dodati beli luk i seckani peršun u smesu, pa skloniti tiganj sa vatre. Na dno duboke šerpe staviti nekoliko listova kiselog kupusa. Staviti malo nadeva na svaki list, zamotati u sarmu i ređati u šerpu. Ovo raditi sve dok imate nadeva. Kada poređate sve sarme, naliјite vodu do vrha i stavite poklopac. Jelo se krčka na tihoj vatri.

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Služiti toplo, uz domaći hleb

Sarma je jelo čiji recept potiče sa područja Stare planine. Sprema se najčešće za vreme praznika i svima je jedno od omiljenih jela.

<http://www.tasteofstaraplanina.com>



32. Paprike punjene kiselim kupusom

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

20-25 kom suvih paprika
1 kom kiselog kupusa
1 kašičica pirinča
5-6 veza praziluka
250 gr ulja
1 kašičica bibera
1 kašičica aleve paprike
2 kašićice čubrice
dodati so po ukusu

Broj porcija: 7-9

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA

KORAK PO KORAK

Skuvati pirinač i iseći kisi kipus na komadiće. Proprižti luk na malo ulja, pa dodati kipus i malo vode, mešajući sve dok kipus ne omekša. Dodati pirinač, začine, promešati i ostaviti da se ohladi. Napuniti paprike, poređati ih u tepsiju, poprskati uljem i peći u rerni 15-20 min.

Vreme pripreme jela - 60 minuta

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Služi se na tanjiru

Vegetarijansko jelo. Sprema se u vreme posta kao i u zimskom periodu. Vrlo prijatnog i osvežavajućeg ukusa.

BUGARSKA



33. Praziluk sa orasima

POTREBNI SASTOJCI
ZA PRIPREMU JELA

500 gr praziluka
500 gr orahe
50 gr ulja
1 kašičica soli
1 kašičica bibera
1 kašika aleve paprike
1 veza peršuna

Broj porcija: 4

OJAVAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Isecite praziluk u činiju, narendajte orahe, isecite peršun, dodajte začine i ulje, pa sve izmešajte.

Vreme pripreme jela - od 30 do 40 minuta

Tip jela - Salate

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Služi se na tanjiru uz 50 ml brendija

Recept sa dugom tradicijom. Vrlo jednostavna priprema ovog jela koje ne zahteva puno sastojaka, a predstavlja vrlo lep dodatak glavnom jelu.



34. Paprike punjene pasuljem

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

500 gr šarenog pasulja
2-3 glavice crnog luka
1 praziluk
20 kom suvih crvenih paprika
1 šoljica mlevenih oraha
200-300 ml ulja
po ukusu dodati čubricu, šarenu so, so, peršun,
mirođiju, peskavicu i alevu papriku

Broj porcija: 5

TRADICIONALNI RECEPTI IZ BUGARSKE I SRBIJE

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Skuvajte pasulj (za kuvanje je potrebno oko 90 minuta). Pripremite nadev za paprike. Izbušite paprike, uklonite peteljke i seme. Stavite paprike u toplu vodu kako bi omešale i bile pogodne za punjenje. Isecite crni luk, ubacite ga u glinenu posudu i izgnječite drvenom varjačom. Ocedite skuvani pasulj i pomešajte ga sa lukom, začinima i orasima. Blago izgnječite smesu. Napunite paprike nadevom i poređajte ih u nauljenu tepsiju da se peku.

Vreme pripreme jela - 180 minuta

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Služite 1 ili 2 punjene paprike posipane peršunom i ukrasite čeri paradajzom

Ovo jelo se tradicionalno spremi u selu Zamfirovo i na severo-zapadu Bugarske. Recept je autentičan i prenosi se s kolena na koleno.

BUGARSKA

35. Kombus (prolećno jelo)

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

500 gr spanaća
250 gr koprive
150 gr kiseljaka (kiselog zelja)
15-20 kom suvih crvenih paprika
4-5 glavica crnog luka
250 ml ulja
dodati so po ukusu

Broj porcija: 4-5



OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Nekoliko minuta prokuvati spanać, koprivu i kiselo zelje i ocediti vodu. Prokuvati suve paprike, oljuštiti i izgnječiti u glinenoj posudi. Naliti ulje u tiganju, propržiti crni luk, pa dodati paprike i prokuvan spanać, koprivu i kiselo zelje. Sve to pržiti 15-20 minuta.

Vreme pripreme jela - 60 minuta

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Služiti hladno, a kao prilog staviti sir - kravljji ili kozji

Ovo je veoma zdravo jelo koje se uglavnom spremo s proleća i često se nalazilo na trpezi starijih generacija. Odlično je za one koji su na režimu dijete.

<http://www.tasteofstaraplanina.com>

36. Mesnik

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

Za pripremu testa potrebno je:

800 gr brašna
 350 ml vode ili mleka
 1 kocka kvasca
 1 kašika soli
 1 kašika šećera
 1 jaje
 3 kašike jogurta
 3 kašike ulja

Za pripremu nadeva potrebno je:

800 gr svinjskog mesa
 5-6 glavica crnog luka
 150 ml ulja
 po ukusu dodati so, alevu papriku, čubricu/čubar
 500 gr domaćih rezanaca

Broj porcija: 6

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA

KORAK PO KORAK

Umesiti testo, podeliti na dva dela i ostaviti da nadođe. U međuvremenu, iseckajte meso na kockice, posolite i stavite u vodu i ulje da zavri. Propržite crni luk, dodajte alevu papriku, čubricu i domaće rezance, pa sve to treba sjediniti sa skuvanim mesom. Obe jufke se razviju do veličine tepsije - i malo veće. U nauljenu tepsiju se stavi jedan sloj testa i preko njega nadev. Saviti ivice testa i staviti drugi sloj testa preko. Ostaviti ponovo da testo nadođe. Peći 45 minuta na 180 stepeni.

Vreme pripreme jela - 60 minuta za pripremu i 45 minuta za pečenje



Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Služi se isećeno na komade, toplo

Ovaj recept ima dugu istoriju. Vrlo često se spremi u vreme Božićnih i novogodišnjih praznika. Izuzetno je ukusno i hranljivo.

BUGARSKA

37. Đurđevsko jagnje po receptu iz Čiprovaca

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

Jedno celo jagnje (sa iznutricama)
1,5 kg praziluka
150 gr majčine dušice
po ukusu dodati so i alevu papriku
Broj porcija: 10-12

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Očistiti i oprati meso. Skuvati iznutrice u slanoj vodi, pa kada se ohlade iseći na veće parčiće. Iseckati praziluk i izdinstati ga. Dodati skuvane i iseckane iznutrice, majčinu dušicu, alevu papriku i so po ukusu. Napuniti jagnje ovom smesom, zaštićiti ga uz pomoć igle i konca, premazati solju i napraviti nekoliko rezova nožem kako bi omogućili da se nadev zapeče. Ovakvo pripremljeno jagnje staviti u veliku posudu-tepsijsku preko nekoliko drvenih letvica, ili na postavljenou vinovo lišće. Naliti dva prsta vode u posudu u kojoj se peče, prekriti folijom i staviti u pećnicu.



Najpre peći na 300 stepeni, a nakon 2 sata smanjiti temperaturu na 250 stepeni. Okretanje jagnjeta tokom pečenja nije neophodno. Peći najmanje 4 sata.

Vreme pripreme jela - 300 minuta

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Služi se toplo

Samo na području Čiprovaca se jagnje ovako priprema - puni. Upotreba majčine dušice je ovde česta i daje jedinstvenu aromu pečenom jagnjetu.

38. Torlačka banica

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

10 kom domaćih kora za pitu

400 gr sira

6 jaja

150 ml ulja

3 kašike jogurta

500 gr svinjetine

malo putera

Broj porcija: 6

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Potrebno je najpre sjediniti jaja, jogurt, sir i puter i premazati tepsiju uljem. Nakon toga, treba poprskati kore hladnom vodom i ređati jednu preko druge, prethodno premazavši svaku koru nadevom od sira. Kada je premazivanje i ređanje kora završeno, probušite viljuškom kako bi se brže ispekle. Stavite svinjetinu isečenu na tanke listiće preko jela. Ubacite u rernu i pecite na temperaturi od 150-200 stepeni oko 45-50 minuta.

Vreme pripreme jela - 25 minuta za pripremu i 45-50 minuta za pečenje

Tip jela - Predjela

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Služi se toplo sa jogurtom

Ovo je tradicionalno jelo – banica sa mesom, koje se po običaju priprema za Božić. Ovo jelo je tipično za Torlački region, a posebno za mesto Čiprovci.



BUGARSKA

TRADICIONALNI RECEPTI
IZ BUGARSKE I SRBIJE



39. Mlečna pita

POTREBNI SASTOJCI ZA
PRIPREMU JELA

- 1 l mleka
- 1 šoljica šećera
- 4 kašike kukuruznog brašna
- 4 kašike pšeničnog brašna
- 1 kašika putera
- 4 jaja
- 1 kesica vanilinog šećera

Broj porcija: 10

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Sjediniti i prokuvati mleko i šećer. Za to vreme, umutiti jaja, dodajući po jednu kašiku od obe vrste brašna. Kada mleko počne da vri, dodajte ovu smesu i nastavite da meštate dok se ne zgusne. Dodati vanilin šećer. U nauljeni pleh sipajte smesu. Pecite na srednjoj temperaturi sve dok ne dobije zlatno žutu koricu.

Vreme pripreme jela - 45 minuta

Tip jela - Dezert

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Služiti u dezertenim tanjirićima

Tradicionalni lokalni dezert. Obično se spremi za vreme religijskih praznika. Uкусан и лagan.

<http://www.tasteofstaraplanina.com>



40. Tikvenik

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

- 1 pakovanje kora za pitu
- 1 kom bundeve srednje veličine
- 1 šoljica šećera
- ½ šoljice ulja
- 2 kašićice cimeta
- 1 šoljica koštunjavih plodova

Broj porcija: 6

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Olijuštiti i iseći bundevu. Očistiti od semena i iseći na kockice, pa kuvati oko pola sata. Očistiti i narendati koštunjavvo voće. Kada je bundeva skuvana, pasirajte je. Kore za pitu premažite smesom od bundeve, ulja, koštunjavog voća, cimeta i kašićice šećera, pa stavite u nauljenu tepliju. Pecite 30 minuta u rerni zagrejanoj na 200 stepeni.

Vreme pripreme jela - 60 minuta

Tip jela - Dezert

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Služiti isečeno na trougliche, posipano šećerom u prahu i sa komadićem kuvane tikve

Tradicionalno jelo čiji recept potiče od davnina. Može se pripremiti kod kuće. Sprema se uglavnom u jesen. Recept je poznat generacijama.

BUGARSKA



41. Hleb sa sodom

POTREBNI SASTOJCI ZA
PRIPREMU JELA

700 gr brašna
500 gr jogurta
1 jaje
1 kašičica soli
1 kašičica sode bikarbune

Broj porcija: 5-6

OJAVAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Prosejati brašno. Staviti brašno u posudu srednje veličine i posipati solju. Napraviti rupu u sredini. Staviti sodu bikarbonu u jogurt, mešati lagano i čekati da nadođe. Ovu smesu staviti u rupu napravljenu u brašnu, dodati jaje i mesiti dok se ne dobije glatka smesa. Staviti u tepsiju i peći 30-40 minuta na 180 stepeni.

Vreme pripreme jela - 60 minuta

Tip jela - Hleb

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Ovaj hleb se služi dok je topao, uz so i biber

Tradicionalni hleb po autentičnom receptu koji se prenosi s generacije na generaciju. Hleb je odličnog ukusa, može se peći i bez čekanja, što je velika prednost u odnosu na ostale vrste hlebova.

<http://www.tasteofstaraplanina.com>



42. Klatita

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

1 kg brašna
1-2 jaja
1 kocka kvasca
 $\frac{1}{2}$ kašičice soli
1 kašičica šećera
1 l svežeg mleka (ili vode)
2 šoljice ulja

Broj porcija: 10

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA

KORAK PO KORAK

Sjediniti jaja i zagrejano mleko (ili vodu). Dodati so i šećer, brašno i kvasac pa mešati dok se ne dobije glatka, tečna smesa. Ostaviti testo u frižideru tokom noći i nastaviti proces ujutru. Kašikom zahvatiti deo smese i ubaciti u duboki tiganj sa vrelim uljem. Ulja treba da ima dovoljno da bi se kuglice od testa „klatile“ tokom prženja (odavde i potiče naziv jela). Pržene kuglice se „cede“ od ulja na salveti. Ređati na tanjiru: red klatite, preko njih salveta i tako redom.

Vreme pripreme jela - 30 minuta

Tip jela - Dezert

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Služiti tople sa sirom, medom, džemom ili posute šećerom u prahu - po vašoj želji

Ovo je tipičan primer dezerta koji se spremi za vreme praznika. Dosta lak i ekonomičan za pripremu.

BUGARSKA

43. Banica sa pirinčem

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

Za pripremu kora potrebno je:

2 šolje brašna
1 šolja vode
prstohvat soli.

Za pripremu nadeva potrebno je:

1,5 šolja pirinča
3 šolje vode
1-2 šolje šećera
1 šolja suvog grožđa

Broj porcija: 8



OJAVAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Umesiti testo od brašna, vode i soli. Od testa formirati 5 jufki, razvući i zapeći sa obe strane u tepsiji bez ulja, u tiganju bez ulja, na ringli šporeta ili u rerni (možete koristiti i gotove kore za pitu iz prodavnice). Nakon pečenja, kore poprskati uljem i prethodno pripremljenom smesom od pirinča, jaja, šećera i suvog grožđa (skuvati pirinač pa pomešati sa jajima, šećerom i suvim grožđem). Poslednja kora se premazuje uljem. Peći na 180 stepeni. Nakon pečenja poprskati vodom i prekriti kuhinjskom krpom.

Vreme pripreme jela - od 60 do 80 minuta

Tip jela - Dezert

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Služiti hladno

Tipično jelo za region Dolno Belonici. Vrlo jednostavno jelo, sa malo sastojaka i predstavlja slađi deo obroka.

<http://www.tasteofstaraplanina.com>

44. Pokraklo

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

1-2 kom crne svinjske džigerice
 1-2 kom bele džigerice
 1 kom svinjskog srca
 1-2 kom svinjskih creva
 1,2 kg slanine
 2 kom crnog luka
 3-4 češnja belog luka
 dodati so po ukusu
 1 kašika aleve paprike
 1 kašika bibera
 po potrebi dodati vodu

Broj porcija: 6



OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Naseckati sastojke i staviti ih u lonac zajedno sa začinima. Naliti vodu otpilike dva prsta iznad nivoa sastojaka. Kuvati dok se ne zgusne i ne postane masno.

Vreme pripreme jela - od 60 do 100 minuta

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Služiti hladno

Tipično jelo za severo-zapadni deo zemlje i za selo Dolno Belonici. Savršeno za ljubitelje mesa i teške hrane.

BUGARSKA



45. Pržitura

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

1 jaje
2 šolje belog brašna
1 šolja kukuruznog brašna
prstohvat soli
soda bikarbona
po potrebi dodati vodu
malo ulja

Broj porcija: 2

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Napravite polutečnu smesu od jaja, vode, soli i sode bikarbonate. Zagrejte ulje u tiganju, pa sipajte deo smese taman toliko da prekrije dno. Nakon kratkog pečenja, okrenite pa zapecite nakratko i drugu stranu.

Vreme pripreme jela - 20 minuta

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Služiti na tanjiru sa dodatkom sira, a uz ovo jelo dobro ide čaša kaberneta iz Novog sela

Legenda kaže da se pržitura (prži ono što imaš) služila devojkama koje su učestvovale u ritualu prizivanja kiše koji se naziva „Paparuda“. Sastojke su donirali domaćini kod kojih su devojke pевале. Devojke potom odnose sastojke u siromašnu porodicu kod žene udovice koja ima mnogo dece i njima pripremaju ovo jelo.

<http://www.tasteofstaraplanina.com>



46. Sirinjavka

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

Za pripremu testa potrebno je:

- 1 kg brašna
- 1 kocka kvasca (42 gr)
- 4-5 kašika ulja ili masti
- 1 kašičica soli
- 1 kašičica šećera
- 300 ml toplog mleka
- 100 ml vode
- 200 ml jogurta

Za pripremu nadeva potrebno je:

- 3 jaja
- 250 gr svežeg sira
- 1 kašičica čubrice
- 1 praziluk

Za pripremu premaza potrebno je:

- 1 kašika putera ili masti
- majčina dušica po ukusu

Broj porcija: 6-8

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Rastopiti kvasac u toplo mleko, kašiku šećera, 3-4 kašike brašna i ostavite da ključa oko 10 minuta. Staviti ostatak brašna u činiju i u sredini napraviti „rupu“. Na sredini staviti kvasac, mleko, vodu, so i zamesiti testo. Ostaviti da odstoji dok se količina testa ne duplira. Podeliti testo na dva dela tako da jedan deo bude veći od drugog. Sjediniti sastojke za nadev u činiji. Razvući testo oklagijom do veličine malo veće od tebpsije. Poprskati tebpsiju uljem i staviti testo i potom staviti nadev. Preko nadeva staviti manji deo testa (takođe razvučenog). Poprskati uljem ili premazati puterom, mašću. Peći u rerni zagrejanoj na 180 stepeni. Nakon pečenja poprskati vodom i prekriti krpom.

Vreme pripreme jela - 70 minuta

Tip jela - Pite

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Služiti toplo

Stari recept za ukusno jelo koje je teško ne probati. Obično se jede za doručak, uz čašu jogurta.

BUGARSKA



47. Suve paprike punjene šarenim pasuljem

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

1 kg šarenog pasulja
15-20 kom suvih paprika
3-4 kom crnog luka ili praziluka
500 ml ulja
dodati po ukusu čubricu, so
1 šoljica mlevenih oraha

Broj porcija: 8-10

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Skuvati i ocediti pasulj. Potopiti suve paprike u toplu vodu dok ne omešaju. U 350-400 ml ulja ispržiti crni luk i dodati pasulj. Propržiti zajedno, dodati čubricu, orahe i posoliti po ukusu. Ostaviti da se ohladi, pa napuniti paprike ovim nadevom. Poređati paprike u napoljenu tepsiju i poprskati uljem. Paprike peći ih na srednjoj temperaturi.

Vreme pripreme jela - 180 minuta

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Služiti na tanjiru po dve paprike

Ovo jelo se obično spremi za Badnji dan. Predstavlja posno jelo. Vrlo je hranljivo i ostavlja osećaj sitosti.



48. Riblja čorba

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

1 kg usoljene sušene ribe
 2 l vode
 6-7 kom ljutih i neljutih suvih paprika
 10 gr kukuruznog brašna
 2 kašike ulja
 po ukusu dodati so, sitno seckani beli luk, peršun
 i mirođiju

Broj porcija: 10

TRADICIONALNI RECEPTI IZ BUGARSKE I SRBIJE

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Staviti vodu u šerpu da zavri. U međuvremenu propeći ribu i paprike na ringli, ili na plotni šporeta na drva. Na ovaj način dobija se autentičan ukus. Kada voda počne da vri dodati paprike da omešaju, pa nakon 10-15 minuta dodati i ribu. Na zagrejanom ulju nakratko proprižiti malo kukuruznog brašna, pa dodati u riblju čorbu kako bi se zgusnulo. Dodati so, beli luk, mirođiju i peršun po ukusu.

Vreme pripreme jela - 50 minuta

Tip jela - Čorbe

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Služiti toplu ili hladnu, sa palentom i obavezno uz čašu domaćeg crnog vina

Ova čorba je tipično jelo za region koji pretežno naseljavaju Vlasi pored Dunava. Bila je glavno jelo na meniju predaka zbog blizine reke.

BUGARSKA



49. Đuveč

POTREBNI SASTOJCI ZA PRIPREMU JELA

1 kg krompira
4 kom svežeg paradajza, ili paradajza iz konzerve
2 glavice crnog luka
400 gr svinjetine ili 4 kobasice
4 jaja
100 gr kačkavalja
po ukusu dodati so, biber, alevu
papriku, čubricu i ulje

Broj porcija: 4

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Iseći krompir na kockice, luk na krugove, kobasicu takođe na krugove, ili ako umesto kobasice koristite meso, onda meso iseći na kockice. Sjediniti sastojke, dodati so, alevu papriku, biber i čubricu, ulje i vodu, pa smesu preračiti u 4 glinene posude. Posude treba poklopiti, a jelo peći na srednjoj temperaturi. Malo pre nego što jelo bude gotovo, narendati kačkavalj i razlomiti po jedno jaje u svakoj glinenoj posudi. Peći još 10 minuta.

Vreme pripreme jela - između 40 i 50 minuta

Tip jela - Glavno jelo

Težina pripreme jela - Srednje zahtevno

Način serviranja - Služiti toplo u samoj glinenoj posudi, ili na tanjiru

Ukusno jelo sa dosta sastojaka koji zajedno daju neodoljiv ukus. Odličan izbor jela za ručak.



50. Ljutenica sa koprivom i jajima

POTREBNI SASTOJCI ZA
PRIPREMU JELA

500 gr kopriva
1 glavica crnog luka
2 jaja
1 kom suve paprike
 $\frac{1}{2}$ veze peršuna
100 ml ulja

Broj porcija: 5

OBJAŠNJENJE PRIPREME JELA KORAK PO KORAK

Potrebno je kuvati jaja 7 minuta i iseći crni luk na kockice, dodati so, pa izgnječiti. Dodati opranu i iseckanu koprivu u avan zajedno sa crnim lukom i izgnječiti. Ispeći i izdrobiti suvu papriku i iseckati jaja. Sve sastojke sjediniti u činiji i naliti zagrejano ulje. Na kraju, dodati iseckani peršun.

Vreme pripreme jela - od 15 do 20 minuta

Tip jela - Predjela

Težina pripreme jela - Jednostavno

Način serviranja - Služiti u malim glinenim tanjirima

Ovaj recept se prenosi s kolena na koleno generacijama. Brzo i lako se priprema. Vrlo lep dodatak uz glavno jelo.



Interreg - IPA CBC
Bulgaria - Serbia



Project CB007.2.13.035

TASTE OF STARA PLANINA



Pratite nas na:

<http://www.tasteofstaraplanina.com>
<https://www.facebook.com/ukusstareplanine/>
<https://www.instagram.com/ukusstareplanine/>
<https://www.facebook.com/tasteofstaraplanina/>
https://www.instagram.com/taste_ofstaraplanina/

Youtube: Taste of Stara planina

Udruženje REGIONALNIH PARTNERSTAVA
ZA ODRŽIVI RAZVOJ – VIDIN
grad Vidin, ul. Hristo Botev 77, st. 8
tel. 0878 993027
elektronska pošta: vidin_rpur@abv.bg

Udruženje MANIFESTO
grad Knjazevac, ul. Knjaza Milosa 15
tel. +381 64 1552171
elektronska pošta: manifesto.office@gmail.com



Zaključak

Prikupljanje i opis recepata koji potiču iz ovog kraja ima za cilj prikazivanje načina njihove pripreme, kao i čuvanje tradicionalnih specijaliteta od zaborava. Potrebno je održati tradiciju i običaje koji su usko povezani sa gastronomijom jednog kraja. Prvi korak ka upoznavanju nekog mesta, njegovih stanovnika i njihovog načina života jeste lokalna kuhinja. Način pripreme hrane je nešto što određuje identitet i kulturu domicilnog stanovništva, pa tako hrana može značajno uticati na formiranje konačnog utiska posetilaca o samom području.

Svako voli da proba i upozna specijalitete određenog područja koje posećuje, te je s toga očuvanje, ali i promovisanje jedinstvenih jela ovog područja vrlo važno i može predstavljati dodatni motiv za posetu.

Hrana je socijalno i kulturno nasleđe ljudi. Ona je vrlo važna za zdravlje, ali i blagostanje ljudi, čime je jedinstvena u odnosu na ostale ljudske proizvode. Gastronomiju Stare planine odlikuje mali broj sastojaka u jelima, kao i jednostavnost pripreme jela. To ukazuje i na skromniji način života ljudi na ovom području, ali istovremeno i njihovu sposobnost da od jednostavnih sastojaka kreiraju odlična jela koja imaju dugu tradiciju.

Verujemo da ova publikacija doprinosi očuvanju i razvoju gastronomске kulture planinarskih predela kao što je Stara planina.