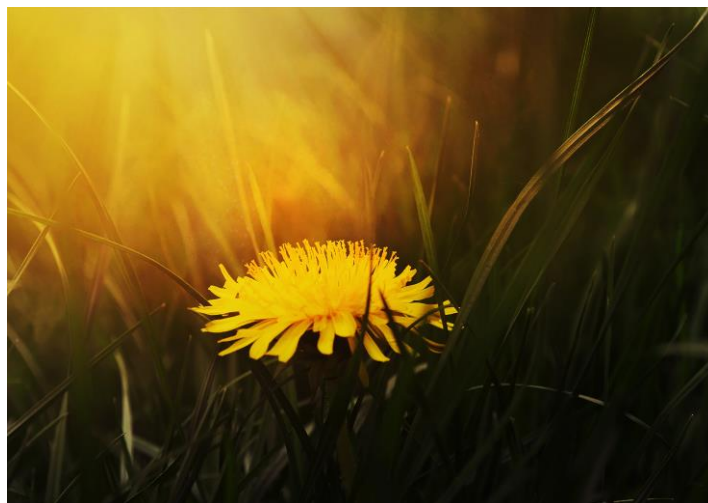


REGRAT



1. Sirup iz regratovih cvetov

1 liter cvetov regrata (če pustimo zeleni del, bo malo bolj grenil, lahko ga odrežemo in pustimo samo rumen del cveta)

1 liter vode

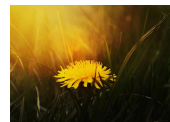
1 kg sladkorja

½ limone

Cvetove prelij z vodo, kuhaj v emajlirani posodi. Segrevaj le toliko da zavre, ugasni plin in pokrij. Pusti namakati čez noč. Precedi in dobro ožemi cvetove. Dodaj sladkor in narezano limono (če je bio...skupaj z lupino) in počasi segrevaj, sem in tja premešaj, par ur oziroma dokler ne dobimo gostega sirupa.

To je recept, ki se prenaša iz modrih žena na modre žene. Lani sem ga prvič naredila po receptu Susun Weed, kipravi, da je Maria Treben povedala, da se ga je naučila od svoje mame, ki se je naučila od žene, ki jo je videla nositi regratove cvetove. Komu ga boš predal/a ti?

In by the way....odličen je, ko ga prelijemo preko ocvrtih regratovih cvetov v palačinkinem testu ☺.



2. Regratovi jajčni rezanci

500 ml sesekljanih regratovih listov
250 ml vrele vode
440 ml polnozrnate moko
1 jajce, dobro stepeno

3 litre vode

Sesekljane regratove liste kuhaj v vodi 15 do 20 min. Odcedi in shrani tekočino. Zmešaj z moko, jajcem in z 2 do 4 jedilnima žlicama tekočine, ki ti je ostala od kuhanja regrata (da dobiš trdno maso). Razvaljaj na pomokani površini, da dobiš tanko plast. Pusti 2 do 4 ure, da se posuši in nareži na rezance. Kuhaj v slani, vreli vodi cca pol ure.

Postrezi kot prilogo, z zelenjavo....

3. Regratova pomakica

60 ml jogurta
125 ml skute
250 ml zelenih delov regrata
česen
sol

Zmešaj jogurt in skuto. Dodaj drobno nasesekljane zelene dele regrata in začini s česnom in soljo po okusu.

4. Regratov aperitiv

500 do 700 ml svežih regratovih cvetov
2/3 skodelice sladkorja
Lupina pol limone
1 liter vodke

Od cvetov odreži zeleni del, da ostanejo samo rumeni listki. Vse sestavine zmešaj v kozarcu (npr. za vlaganje) in pokrij. Dnevno pretresi in pusti vsaj 2 tedna, nato precedi in uživaj.

Lahko dodaš led in limono.

Lahko dodaš toplo vodo in med.

Lahko uživaš kot je...pred ali po obrokih.

To lahko narediš s katerikoli užitnim cvetom...eksperimentiraj !



4. Regratovo vino

1 velika posodo (cca 8 litrov)
3 do 5 litrov svežih regratovih cvetov
5 litrov vode

1,5 kg sladkorja
1 pomaranča
1 limona

8g svežega kvasa
Rezina polnozrnatega kruha

Naberi regratove cvetove...zeleno čašo lahko pustiš, pazi pa da traven ni stebel. Cvetove takoj daj v velik steklen, keramičen ali plastično posodo (kanister?). Zavri vodo in jo prelij čez cvetove. Pokrij posodo z gazo (tetra plenico) in pusti 3 dni. Dnevno premešaj.

Četrty dan, precedi in dobro ožemi cvetove. Tekočino kuhaj sladkorjem in lupino citrusov (naj bodo bio) 30 do 60 minut. Prelij nazaj v posodo, dodaj sok citrusov. Ko se tekočina ohladi na temperaturo krvi(cca 37°C), razdrobi kvas na rezino kruha in dodaj kruh v posodo, tako da plava v tekočini.

Pokrij in pusti 2 dni. Precedi in vrni tekočino v posodo še za 1 dan. Prefiltriraj v zelo čiste steklenice in rahlo zamaši (pri steklenicah z navojem, ne navijemo pokrovčka do konca).

Ne pij pred zimskim solsticijem.