

PALAČINKE



Murska Sobota, 2022

Kdo ne pozna dobrote poimenovane palačinke?

Le-te so okrogle, debele ali tanke, narejene iz mešanice moke in mleka ali vode ter jajc. Palačinke so verjetno najstarejša oblika kruha in poznana po vsem svetu. Lahko so sladke ali slane.

Za palačinke lahko uporabimo različne vrste moke: pšenično, pirino, ajdovo, koruzno, ovseno, riževo, mandljevo, brezglutensko moko ... Z dodatkom žlice kakava jim spremenimo barvo. V testo za palačinke lahko »skrijemo« zelenjavo (bučko, korenček, rdečo peso, špinačo ...) ali sadje (jabolko, banano).

Lahko jih uživamo kot predjed, glavno jed ali sladico.

V pripravi hladnih palačink so se preizkusili na Razkrižju na že tradicionalnem tekmovanju v pripravi zdravih jedi. Med recepti za palačinke najdete tudi recepte finalistov tekmovanja.

Dobro je vedeti

- Da bodo palačinke bolj okusne, namesto hladnega mleka uporabimo toplo ter ga dobro zmešamo z moko in jajci.
- Testu lahko dodamo stopen trd sneg iz beljakov, da bodo bolj rahle.
- Prav tako testu lahko dodamo malo pecilnega praška.
- Če testu za palačinke dodamo malo mineralne vode, so palačinke mehkejše.
- Za bolj fino aromo testu dodamo malo naribane limonine lupinice in žlico ruma, da bodo palačinke bolj dišeče. Limona naj bo iz ekološke pridelave. Ali pa uporabimo suho naribano lupino bio limone (dobi se v trgovini).
- Testo za palačinke pred samo peko pustimo počivati v hladilniku vsaj pol ure.
- Če je testo pregosto, dodamo mineralno vodo ali mleko.

Recepti

Bučkine palačinke z jogurtovim namazom

1 manjša bučka
2 jajci
2 dl mleka
12 dag moko
1 žlička pecilnega praška
olje za peko
sol

Nadev:

4 zvrhane žlice grškega jogurta (trdi jogurt, kvark)
1 žlička gorčice
1 žlička olivnega olja
2 -3 žlice mešanice semen (bučna, sončnična, sezamova, lanena, ...)
sol

Moko presejemo skupaj s pecilnim praškom. Bučko naribamo in blago solimo. Pripravimo testo za palačinke in dodamo ožeto bučko. Spečemo palačinke. Pomešamo jogurt, gorčico, olje in semena. Po potrebi dodamo ščepec soli in nadevamo ohlajene palačinke.

Zdravstveni dom Ljutomer



Palačinke s špinačo in skuto

20 dag moke (½ polnovredne, ½ ostre ali pirine)

2 jajci

12 dag špinače

3,5 - 4 dl mleka

1 žlička pecilnega praška

ščepec soli

Nadev:

30 dag skute

3 žlice kisle smetane

2 žlici sesekljanega drobnjaka

Moko presejemo skupaj s pecilnim praškom. V sekljalnik damo sveže liste špinače in malo mleka ter sesekljamo. Stepemo jajci in 3 dl mleka ter primešamo špinačo. Postopoma umešamo moko. Mleko dodamo po potrebi. Testo naj počiva v hladilniku vsaj pol ure. Spečemo palačinke in jih nadenemo.



Palačinke s fižolovim nadevom

2 jajci
5 dl mleka (po potrebi)
25 dag moka
1 žlica olja
sol

Nadev:

40 dag kuhanega belega fižola
2 stroka česna
2 žlici ajvarja (po želji pekočega)
2 žlici limoninega soka
3 žlice olja
15 dag pečenega svinjskega mesa
sol, sveže mlet poper

Moko presejemo. Naredimo testo za palačinke in ga damo v hladilnik za pol ure. Spečemo palačinke.

Sestavine za nadev (razen ajvarja) zmešamo v multipraktiku. Na koncu ročno umešamo ajvar. Pečeno meso drobno narežemo. Ohlajene palačinke premažemo z nadevom, potresemo z drobno narezanim mesom in zavijemo.

Društvo kmetič Ljutomer - Razkrižje



Palačinke s fižolom in bučko

25 dag kuhanega fižola
15 dag naribane bučke
22 dag pirine ali polnovredne moke
1 žlička pecilnega praška
mleko po potrebi
1 žlica olja
2 jajci

Nadev:

40 dag kuhanega fižola
8 dag pora (lahko bela čebula)
3 stroke česna
1 pečena paprika (vložena)
2 žlici olja
popper, sol, drobnjak

Moko presejemo skupaj s pecilnim praškom. Fižol z malo mleka zmiksamo. Dodamo jajci, olje, preostalo mleko in moko. Na koncu dodamo naribane bučke. Testo za palačinke damo za pol ure v hladilnik. Pred pečenjem jo po potrebi razredčimo z mineralno vodo ali mlekom. Spečemo palačinke in jih nadenemo. Za nadev kratek čas dušimo tanko narezan por ali seseklano čebulo in česen. Dodamo fižol in večkrat premešamo. Po 5 -10 minutah dodamo odcejeno in narezano pečeno papriko, premešamo in pečemo še toliko časa, da se paprika segreje. Dodamo sesekljan drobnjak, popramo in solimo. Ponudimo s solato. Jed je primerna za brezmesni dan.



Palačinke z rdečo peso

1 kuhana rdeča pesa- pire
1 jajce
3,5 dl mleka (po potrebi)
12 dag pirine ali polnovredne moke
2 žlici olja
ena žlička pecilnega praška
ščepec soli

Nadev:

30 dag pasirane skute
½ dl kisle smetane
muškadni orešček
drobnjak
sol

Rdečo peso narežemo na kocke in v malo vode skuhamo. Zmešamo s paličnim mešalnikom in ohladimo. Stepemo jajce, olje in 3 dl mleka. Moko presejemo skupaj s pecilnim praškom in jo postopoma dodajamo testu za palačinke. Po potrebi dodamo še preostalo mleko. Testo naj počiva v hladilniku pol ure. Spečemo palačinke.

Sestavine za nadev zmešamo in nadenemo palačinke.

Osnovna šola Janeza Kuharja Razkrižje



Ajdove palačinke (slane ali sladke)

8 dag ajdove moke
10 dag pšenične moke
6 dag ajdove kaše
1 žlička pecilnega praška
2 jajci
4 dl mleka (po potrebi)
2 žlici olja (+ 2 žlici olja za peko)

Presejemo ajdovo, pšenično moko in pecilni prašek. Ajdovo kašo skuhamo. Pomešajmo obe moki in pecilni prašek. Stepemo jajca in 3 dl mleka. Postopoma dodamo moko in preostalo mleko. Dodamo še 2 žlici olja. Testo naj počiva pol ure. Če je testo pregosto ali preredko, dodamo malo mleka oziroma moke. Umešamo kuhano kašo in spečemo nekoliko debelejšje palačinke. Pečene palačinke hranimo na segretem krožniku, ki ga pokrijemo. Nadevamo jih lahko s slaninami ali sladkimi nadevom.

Nasvet

- *Skutni nadev pripravimo iz 25 dag skute, ½ kozarca čvrstega jogurta in žlice medu. Lahko dodamo grobo sesekljane orehe, jagodičevje ali narezano sezonsko sadje.*
- *Žlica bezgovih cvetov, dodana v testo, poda palačinkam posebno aromo. Pokapljajmo jih z medom in pustimo se presenetiti.*



Ajdove palačinke z marmelado iz jurke

1,5 dl mleka
0,8 dl sladke smetane
3 jajca
13 dag ajdove moke
5 dag ostre moke
4 žlice fino mletih orehov
½ žličke pecilnega praška

Nadev:

domača marmelada iz jurke
2 žlici sladkorja v prahu
cimet

Obe moki in pecilni prašek pomešamo ter presejemo. Jajca razžvrkljamo v mleku in sladki smetani. Postopoma dodajamo moko in mlete orehe. Maso damo v hladilnik za pol ure. Pred peko po potrebi dodamo še malo mleka. Spečemo palačinke.

Ohlajene palačinke premažemo z jurkino marmelado, ter potresemo z mešanico sladkorja v prahu in cimeta.

Osnovna šola Janeza Kuharja Razkrižje



Palačinke z jabolki

2 jajci
20 dag moka
4 dl mleka (po potrebi)
1 žlička pecilnega praška
1 večje jabolko
1 vaniljev sladkor, cimet
3 žlice olja
gosti jogurt po želji

Moko presejemo skupaj s pecilnim praškom. Stepemo jajci, polovico mleka, vaniljev sladkor in 1 žlico olja. Postopoma dodajamo moko. Če je testo pregosto, dodamo še malo mleka ali mineralne vode. Na koncu umešamo grobo naribano neolupljeno jabolko in cimet. Testo naj počiva v hladilniku 20 minut. Spečemo nekoliko debelejšje palačinke. Lahko jih postrežemo s sadjem in gostim jogurtom. Ali pa jih potresemo z mletimi orehi in pokapljamo z medom.

Nasvet

- *Polnovredna moka je odlična izbira. Lahko jo tudi kombiniramo z navadno moko v razmerju 1:1.*
- *Palačinke lahko pripravimo brez jajc. V tem primeru pečemo manjše palačinke.*
- *Za posebne priložnosti pripravimo nadev iz suhih marelic: 10 dag marelic kuhamo 4 minute, odcedimo in ohladimo. Na koncu umešamo 3 zvrhane žlice mletih orehov, lešnikov ali mandljev.*



»Palačinka« iz pečice s šmarno hrušico

22 dag moko
4 dl mleka (po potrebi)
1 žlica olja
1 žlička pecilnega praška
1 žlica sladkorja
2 jajci
ščepec soli
30 dag šmarne hrušice ali borovnic
2 žlici medu
listi sveže melise

Moko presejemo skupaj s pecilnim praškom. Stepemo jajca, mleko in sladkor ter umešamo moko. Solimo. Dno manjšega pekača obložimo s papirjem za peko ali pa pekač dobro namažemo. V pekač vlijemo testo in potrosimo s šmarno hrušico ali borovnicami. Damo v pečico in pečemo na 190 °C približno 10- 15 minut. Pomešamo med in sesekljane liste melise ter pokapljamo po pečeni palačinki. Narežemo in takoj postrežemo.



Mini palačinke

20 dag pirine moke
2 jajci
3 dl mleka + mineralna voda (po potrebi)
15 dag naribanih bučk
1 ½ žličke pecilnega praška
1 vaniljev sladkor
1 žlica olja
10 dag mletih praženih lešnikov
2 žlici medu
cimet

Moko presejemo skupaj s pecilnim praškom. Stepemo jajci, polovico mleka, vaniljev sladkor in 1 žlico olja. Postopoma dodajamo moko. Po potrebi dodamo še mleko in mineralno vodo ter umešamo fino naribane bučke. Testo naj bo gostejše. Damo v hladilnih za pol ure. Pečemo nekoliko debelejšje palačinke. Ponev segrejemo, damo par kapljic olja in hitro dodajamo po žličko testa. Večja je ponev, hitreje jih bomo spekli. Ohlajene palačinke pokapljamo z medom ter potresemo z mešanico praženih mletih ali sesekljanih lešnikov in cimeta. Postrežemo v mini kozarcih za vlaganje ter poljubno okrasimo. Lahko jih potresemo z naribano čokolado ali naredimo nabodala.

Pomursko društvo za boj proti raku





Emine palačinke

6 dag polnovredne moke
5 dag ostre moke
1 žlička sladkorja
1 jajce
2 dl mleka (po potrebi)
1 žlica soka rdeče pese
½ čajne žličke pecilnega praška
sol
2 žlici olja za pečenje palačink
15 dag kvarka
1 žlička medu
4 dag mletih orehov ali praženih lešnikov
2 orehovi jedrci za okras

Moko presejemo skupaj s pecilnim praškom. Stepemo jajce in mleko ter dodamo moki in sol. Damo v hladilnik za 10 minut. Polovico testa za palačinke damo v manjšo skledo in umešamo 1 žlico soka rdeče pese. Preden pečemo nekoliko debelejšje manjše palačinke preverimo, če je testo primerno gosto. Za posamezno palačinko zadostuje 1 žlica testa. Najprej spečemo svetle palačinke, potem še rdeče. Palačinke ponudimo s kvarkom, v katerega umešamo med in mlete orehe. Okrasimo s sesekljanimi orehi. Ponudimo kot prigrizek.



Ivine palačinke z jabolkom

6 dag polnovredne moke
6 dag ostre moke
1 jajce
1,5 dl mleka (po potrebi)
½ čajne žličke pecilnega praška
10 dag naribanih jabolk
malo cimeta
2 žlici olja za pečenje palačink
2-3 žlice marmelade
½ dl sladke smetane

Moki presejemo skupaj s pecilnim praškom. Stepemo jajce in mleko ter dodamo moko, naribana jabolka in cimet. Zmes mora namreč biti bolj gosta kot za običajne palačinke. Naj počiva v hladilniku vsaj 20 minut. Za vsako palačinko potrebujemo žlico testa. Palačinke okrasimo z narezanim sadjem in stepeno smetano ali kvarkom.

Nasvet

Namesto sadja damo na vsako palačinko zravnano žličko marmelade. Okrasimo s stepeno smetano. Za spremembo palačinke enostavno pokapljamo z raztopljeno čokolado.



Palačinke s korenčkom

18 dag moke
1 žlička pecilnega praška
cimet, ingver, sol
2,5 – 3 dl mleka (po potrebi)
15 dag korenčka
1 jajce
2 žlici olja

Nadev:

20 dag izkoščičenih sliv
1 žlica sladkorja
cimet

Moko presejemo skupaj s pecilnim praškom. Korenček grobo naribamo ter z malo vode dušimo. Ko je korenček na pol kuhan, ga zmiksamo. Umešamo jajce, mleko, olje in začimbe ter primešamo moko. Spečemo palačinke ter jih nadenemo s poljubnim nadevom (lahko skuta, oreški, ...).

Nadev pripravimo tako, da slive damo v ponev, potresemo s sladkorjem in na zmerni temperaturi pečemo. Večkrat premešamo. Za kratek čas slive pokrijemo, da postanejo mehke. Potresemo s cimetom in premešamo. Lahko pa jih spečemo v pečici.



Palačinke s fižolom in banano

20 dag kuhanega belega fižola
1 velika zelo zrela banana
18 dag moke
1 žlica olja
1 žlička pecilnega praška
mleko ali mineralna voda po potrebi
ščepec soli

Moko presejemo skupaj s pecilnim praškom. Vse sestavine zmešamo v multipraktiku. Damo v hladilnik za pol ure. Pred pečenjem po potrebi dodamo malo mleka ali mineralne vode. Palačinke nadenemo s poljubnim nadevom.



Palačinke brez glutena

18 dag brezglutenske moke

2 jajci

3,5 dl mleka (po potrebi)

2 žlici olja

ščepec soli

Moko presejemo, dodamo jajca mleko in sol. Sestavine zmešamo, da dobimo gladko testo. Na koncu umešamo olje. Damo v hladilnik za pol ure. Spečemo palačinke in jih nadenemo s poljubnim nadevom.

Nasvet

Za otroke bodo zanimive »pisane« palačinke. V 1 dl mase dodamo 2 žlici soka rdeče pese. Istočasno v ponev damo pol svetle in pol rdeče mase, da dobimo pisane palačinke. Palačinke pripravljene z brezglutensko moko so nežne strukture in sočne.



Uredili:

prim. mag. Branislava Belović

Luka Đolonga

Nataša Slavič



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



CARE
4 CLIMATE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE IN PROSTOR



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA INFRASTRUKTURO