

## Koprivini kaneloni

Koprive so eden izmed največjih darov pomladi. So zdrave, okusne in uporabne na tisoč načinov. Meni najljubše so kuhane na sopari ali dušene. Oboje intenzivira njihov okus in jih ravno prav zmehča, da niso ne trde, ne prekuhane. Tako pripravljene koprive največkrat uporabljam za razne nadeve, priloge ali solate. Koprive so odlični divji nadomestek špinaci. Tako sem tudi v spodnji recept namesto špinacije, ki bi bila bolj tradicionalna, vključil koprive. Bo pa v tem receptu dobro delovalo bilo katero mlado spomladansko zelenje, ki ni grenko.

Izmed kultiviranih rastlin lahko namesto kopriv v receptu uporabimo že prej omenjeno špinacio, listnati ohrovt, blitvo ali mlade brokolijeve liste. Izmed divje rastočih rastlin imamo kar nekaj alternativ, ki se jih splača preizkusiti in si popestriti jedilnik. Dober nadomestek kopriv so mladi listi deljenolistne rudbekije, tujerodne invazivne rastline, ki jo lahko najdemo marsikje po Sloveniji. Rudbekija je užitna - na jugovzhodu ZDA, kjer je

avtohtona, je vrsta med domorodnimi ljudstvom Cherokee poznana pod imenom sochan. Dobro je dokumentirana zlasti uporaba mladih listov rudbekije kot cenjene spomladanske zelenjave. Rudbekija ima zanimiv okus - mladi listi so blagega okusa, včasih rahlo grenki in dosti bolj zeliščni kot pri koprivi. Mlade liste lahko uporabljamo na enak način kot koprivne, najboljši so soparjeni ali dušeni na česnu. Listi so uporabni, dokler so mehki in ne postanejo vlaknasti. Mlade liste lahko najdemo v centru rozete še pozno v pomlad. Navadna vodna kreša ali kurja črevca sta naslednja izvrstna alternativa koprivam. Prav tako mladi spomladanski listi grenke penuše. Poudarjam mladi listi, starejši listi grenke penuše so lahko občutno grenki in neprimerni za to jed. Enako uporabni so tudi mladi poganjki vseh vrst mrtvih kopriv (rod *Lamium*).

Spodnji recept je prirejen po receptu za kanelone iz rikote in špinacije, kot jih pripravljajo v italijanski deželi Lacij. Rikoto lahko v receptu zamenjate tudi s skuto. Podan je tudi recept za pripravo lastnih domačih testeninskih lističev. Ta korak lahko preskočite in doma narejene testenine zamenjate s kupljenimi testeninskimi lističi za lazanko. To vam bo prihranilo tudi veliko časa, saj priprava testenin v tem receptu terja največ časa in spretnosti. Vedite pa, da nobene kupljene testenine niso tako dobre, kot domače. Soparjenje kopriv ali drugega zelenja, ki ga uporabljate, je tu ključno. Če v kuhinji nimate pripomočka za soparjenje zelenjave, vam toplo priporočam, da ga nabavite. Soparjena zelenjava je tako dobra, da bi morali takšni pripomočki biti v vsaki domači kuhinji.

### Sestavine za štiri osebe:

#### Za domače testenine:

- 3 jajca - ubita in stehtana,
- bela moka tip 400 ali druga moka bogata z beljakovinami – stehtana na dvakratnik teže jajc minus 10 g.
- olivno olje ali maslo za mazanje predkuhanih testenin.



Slika 1: Koprivini kaneloni z bešamel omako

# Kuharski recepti

## Za nadev:

- 300-400 g koprivinih vršičkov ali druge podobne spomladanske zelenjave (glej uvod),
- 250 g rikote ali skute,
- 2 jušni žlici kisle smetane,
- parmezan po okusu,
- majaron po okusu,
- muškatni orešček po okusu,
- limonin sok ali vinski kis po okusu,
- testeninska voda po potrebi (shranjena od kuhanja testenin),
- sol po okusu,
- poper po okusu.

## Za bešamel omako (količine so približne, prilagajate po občutku glede na gostoto omake – glej navodila):

- 30 g masla,
- 20-30 g ostre moke,
- 300-400 ml mleka,
- sol po okusu,
- poper po okusu,
- muškatni orešček po okusu.



Slika 2: Kanelon

## **Navodila:**

1. Najprej se lotite izdelave testa za testenine. Če testenin ne boste delali sami in boste uporabili kupljene testenine za lazanjo, ta del izpustite. Testo lahko naredite do enega dneva vnaprej in ga počivate v hladilniku zavitega v folijo za živila in vlažno krpo. Testo mora počivati vsaj 30 minut. V večjo posodo ubite jajca na sobni temperaturi, jih razžvrkljajte in jih stehtajte. Nato v posodo z jajci stehtajte moko. Dvakratno težo jajc minus 10 g. Na primer, če jajca tehtajo 150 g, morate stehtati 290 g moke. 10 g moke si dajte na stran za primer, če bo vaša moka bolj vlažna in boste zato potrebovali več moke. Na ta način je moko in jajca priporočljivo stehtati, če ste novi v pripravi testenin. Kasneje, ko dobimo občutek za to, kako mora testo izgledati, sestavin ne tehtamo, ampak delamo po občutku. Ko imate stehtano moko in jajca, vzemite vilice in obe sestavini grobo premešajte. Nato zmes prevrnite na kuhinjski pult ali leseno desko (za gnetenje testa je najboljša lesena površina) in začnite s čistimi rokami mešati in gnesti testo. Najprej bo testo izgledalo presuho, kot da potrebuje tekočino, da se poveže. To je zato, ker jajca še niso enakomerno umešana v moko. Nadaljujte z zbiranjem, mešanjem in gnetenjem testa. Kmalu bo nastala vse bolj homogena kepa testa. V tej stopnji preverite hidracijo testa. Testo mora biti rahlo vlažno na otip, dokaj čvrsto, tako da je treba za gnetenje uporabiti kar malo moči. Pravilno hidrirano testo se komaj oprijema rok in površine. Če je testo premehko in lepljivo, dodajte kanček moke in jo dobro umešajte v testo. Nato pričnite z gnetenjem testa. Gnetenje je ključno za razvoj dobre glutenske strukture. V tem procesu stiskamo in vlečemo testo, ga zavijamo in obračamo za 45 stopinj. To je težko opisati z besedami, zato priporočam, da si pogledate kakšen posnetek postopka. Gnetemo 5-10 minut dokler testo ni homogeno, čvrsto in se ob pritisku s prstom vrne v svojo prvotno obliko. Tako pripravljeno testo zavijemo v folijo za živila in vlažno krpo in ga damo počivati na pult za 30 minut ali čez noč v hladilnik.

2. Medtem na sopari pripravimo koprive (ali drugo zelenje). Koprive dobro operemo. Malih vršičkov v tej stopnji ni potrebno rezati, če so vršički že veliki jih grobo narežemo. Če uporabljate starejše koprive, uporabite le liste, trde dele stebela pa zavrzite. Pripravimo si pripomoček za soparjenje. Zavremo vodo in soparimo koprive. Soparjenje kopriv ali drugih mladih zelišč traja maksimalno nekaj minut - tako dolgo dokler koprive ne uvenijo in niso več pekoče na dotik. Pripravljene koprive damo na stran, da se ohladijo in jih nato dobro osušimo s papirnatimi brisačami ali kuhinjsko krpo. Koprive lahko pripravimo nekaj dni v naprej in jih hranimo v hladilniku.
3. Spočito testo razvaljamo. To najlažje storimo v strojčku za testenine. Razvaljamo ga lahko tudi ročno s kuhinjskim valjarjem, vendar to zahteva precej časa in prakse. Testo razvaljajte na čimbolj enakomerne pravokotne lističe debeline 1-2 mm. Odrežite morebitne neenakomerne robove.
4. Sledi kuhanje testenin. Zavrite lonec vode, ki mora biti dovolj velik, da se testenine ne bodo sprijele. Če imate manjši lonec, testenine kuhajte po delih. Krop močno solite. Voda za testenine mora biti v tem primeru dovolj slana, saj testo ne vsebuje soli. Testenine potopite v vreli krop in jih sproti nežno mešajte, da se ne sprimejo. Skuhajte jih do polovice, približno 1-2 minuti. Nato jih previdno zložite iz lonca na večji pladenj, da se ne prekrivajo in sprimejo. Shranite nekaj testeninske vode. Morda jo boste potrebovali za nadev. Počakajte, da se testenine nekoliko ohladijo, in jih nato dobro osušite s papirnatimi krpami ali kuhinjsko brisačo. Testenine premažite z olivnim oljem ali s stopljenim maslom. Pomaščene testenine se ne bodo sprijele, zato lahko lističe sedaj zložite eden na drugega.
5. Če uporabljate kupljene testeninske lističe za lazanjo, preskočite 1. in 3. korak. Skuhajte jih na način, kot je naveden pod točko 4. Skuhajte jih do polovice – čas kuhanja prilagodite času, navedenemu na embalaži.



Slika 3: Koprivini vršički, zdrava in okusna zelenjava



Slika 4: Mladi listi deljenolistne rudbekije so vsestransko uporabna zelenjava

6. Pripravite nadev za kanelone. Grobo nasekljajte soparjene koprive in jih zamešajte v rikoto ali skuto skupaj s kislo smetano in ostalimi začimbami po okusu. Zmes ne sme biti preredka, pač pa čvrsta, a hkrati dobro mazljiva, kot na primer skutni namaz. Nekateri rikote ali skute so precej suhe. V tem primeru dodajte kanček testeninske vode ali malo več kisle smetane. Zmes mora biti tudi dobro začinjena. Glavne začimbe so sol, poper in nariban parmezan (trdi zorjeni sir). Zato preverite okus in začinite tako, da vam bo zmes okusna. Če želite, lahko zmes začinite tudi s kančkom limoninega soka ali dobrega kisa. Vsak testeninski listič bogato obložite z zmesjo in listič rahlo zavite v kanelon (roladico).
7. Prižgite pečico na 200 °C. Medtem, ko se pečica segreva, pripravite bešamel omako. Segrejte mleko. V kozici na srednji temperaturi stopite maslo. Ko se maslo začne peniti dodajte vso moko in jo umešajte v maslo s kuhinjsko metlico – uporaba kuhinjske metlice je nujna,

brez nje bo bešamel grudast. Moko pražite približno 20-30 sekund. Ko je moka prepražena ob nenehnem hitrem mešanju, z metlico postopoma dodajte segreto mleko – pri tem ne pozabite mešati tudi kote posode, saj se tu najprej pojavijo grudice. Ko umešate mleko znižajte temperaturo na nizko in ob nenehnem mešanju počakajte, da omaka pride do vretja in se zgosti. Nato vzemite žlico in hrbtni del pomočite v omako. Če omaka povsem prekrije hrbtni del žlice, je pravšnje gostote. Če je pregosta, dodajte še malo mleka (tokrat je mleko lahko hladno). Če je preredka, jo še malo pokuhajte ob nenehnem mešanju. Odstavite z ognja in omako začinite s soljo, poprom in naribanim muškatnim oreškom.

8. Pripravite dovolj velik globok pekač za vse kanelone. V pekač najprej dodajte približno eno četrtino še tople bešamel omake. Nato vanj zložite kanelone in jih prelite s preostalim bešamelom. Na koncu po vsej površini pekača bogato naribajte parmezan.
9. Pecite na 200 °C za 20-25 min. Zadnjih 5 minut peke lahko vklopite ventilacijo, da se površina lepo zlato-rjavo zapeče. Jed je gotova, ko so testenine mehke. To ugotovite tako, da v kanelone zapičite konico noža. Če pri tem ne čutite upora, so testenine mehke.

**Pa dober tek!**

Besedilo in fotografije:  
Jernej JAVORNIK



**Slika 5:** Kurja črevca oziroma navadna zvezdica (*Stellaria media*) je nežna okusna rastlina, ki je sicer naboljša surova v solati. Dobro pa se poda tudi v kanelonih ali drugih testeninah. Kurja črevca ni potrebno predhodno kuhati na sopari