

»REGRATOVI OCVRTKI«

Regrat je zelo vsestranska in zdravilna roža. Pomaga pri prebavi (če npr. iz listov in korenine naredimo čaj), mleček, ki priteče, ko utrgamo cvet, odstranjuje bradavice, mladi sveži listi so odlični v solati ali kot kuhana priloga h krompirju (namesto špinače), iz regratovih cvetov pripravimo med, sirup, lahko pa jih tudi ocvremo. Sama sem za to možnost prvič slišala pred nekaj dnevi in sem morala takoj preizkusiti recept za ocvrte regratove cvetove. Hkrati pa sem še za vas pripravila foto navodila, da jih boste pripravili tudi vi. Imajo podoben okus kot ocvrte bučke ali gobice, na koncu nekoliko pogrenijo. Prvič sem pripravila slano različico, gotovo pa bi bila zanimiva tudi s sladkorjem. Preizkusite obe. Ob lepem vremenu se z družino odpravite na sprehod, s seboj pa vzemite košarico ali drugo posodo, da boste nabrali regratove cvetove. Pomembno je, da jih naberete sredi dneva in ob lepem, sončnem vremenu in ne takoj po dežju.

Potrebujemo:

PRIPOMOČKI:

- 4 krožnike,
- ponev,
- vilice (pozabila fotografirati 😊),
- kuhinjsko lopatico z luknjicami (da se olje odcedi, ko ocvrtke vzamemo iz ponve),
- papirnato brisačko ali papirnat servet.



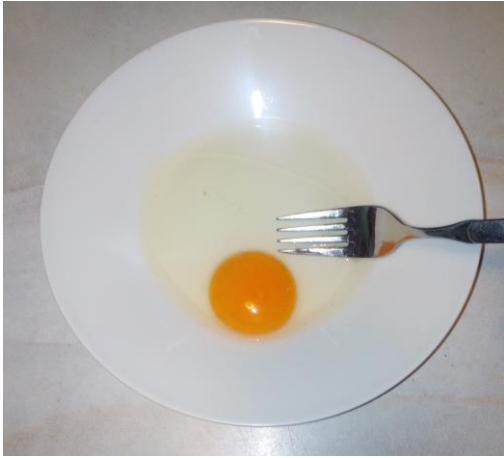
SESTAVINE:

- odprte in čim večje regratove cvetove,
- moko,
- jajce,
- drobtine,
- ščepec soli in popra ALI žlico sladkorja (odvisno, ali želimo pripraviti slane ali sladke ocvrtke),
- olje za cvrtje.



Postopek:

1. V enem krožniku z vilicami razžvrkljaj jajce.



2. V drug krožnik stresi malo moke, v tretjega nekaj drobtin, v četrtega pa očiščene regratove cvetove (preglej jih, da ni v njih ostala kakšna žuželka). Kot vidiš, sem imela pri delu spet škratka pomočnika. 😊



3. Regratove cvetke osoli in popopraj. Menim, da ni bilo bolje, če bi osolil in popoprjal jajce, saj bi se tako začimbi bolj enakomerno porazdelili po cvetovih. Enako velja, če boš poizkusil s sladkorjem.



4. Vsak cvet pomokaj, nato ga pomoči v jajcu in ga potem povaljaj v drobtinah (kot bi paniral meso).



5. Olje zlij v ponev in jo postavi na vroč štedilnik. Počakaj, da se olje segreje, vendar pa za cvrtje ne sme biti prevroče.



6. Ko je olje dovolj vroče, stresi panirane cvetove v ponev in jih cvri nekaj minut, da postanejo zlato rjave barve.



7. S kuhinjsko lopatko jih previdno vzemi iz olja (**pri tem naj ti pomagajo starši**), in jih položi na krožnik s papirnato brisačo. Regratovi ocvrtki so pripravljeni. Dober tek! 😊

