

## E-ČASOPIS

# RUSKI EKSPRES, SEPTEMBER 2018

---

**Danes bomo kuhali tradicionalno rusko juho ŠČI!**



**Čeprav je letošnja jesen nadpovprečno topla**, saj se včasih ob popoldnevih ozračje segreje tudi do 20 stopinj, pa nam kljub »poletnim« temperaturam dišijo tipične jesenske jedi, ki so bogate z vitamini, ki nas varujejo pred virusi.

Danes vam bomo predstavili tradicionalno **rusko juho iz kislega zelja**, ki se imenuje »ščič«, po rusko щи, ki jo v Rusiji kuhajo že od 9. stoletja dalje.

Različic te ruske juhe je ogromno, lahko je vegetarijanska, s kokošjim mesom, s krompirjem, z gobami ... vendar je vsem tem različicam skupna enostavna priprava. Tradicionalna juha šči se kuha brez krompirja, sodobnejše različice pa vanj vključujejo tudi krompir. Pa še namig za vegetarijance – meso lahko kar izpustite.

Vabljeni, da svoje kuharske veščine obogatite z novo rusko tradicionalno jedjo.

## ŠČI (tradicionaln ruska zeljna juha)

### Sestavine:

- 500 g mesa
- 500 g kislega zelja
- 1 čebula
- 1 korenček
- 30 g peteršilja (korenje)
- 2 jedilni žlici paradižnikove mezge
- 1 jedilna žlica moke
- 2 jedilni žlici masla

### Priprava priljubljene ruske juhe:

1. Damo kuhati mesno juho.
2. Kislo zelje damo v lonec za juhe, dodamo 1-1 ½ kozarca vode in maslo, potem pa pokrijemo posodo s pokrovom in dušimo okoli eno uro.
3. Nato zelje zalijemo s prej skuhano mesno juho, dodamo prepraženo korenje in čebulo skupaj s paradižnikovo mezgo ter kuhamo do mehkega. Proti koncu dodamo še lovorjev list, poper, sol, narezano na kocke kuhano meso in zabelo iz moke.

Na krožniku serviramo s kislo smetano in zelišči (navadno liste peteršilja ali kopra).  
Zraven paše rženi kruh.

**Namig Ruskega ekspresa:** Tradicionalno se juha šči kuha brez krompirja, sodobnejša kuhinja pa vanj vključuje tudi krompir. Če ste ljubitelj krompirja, ga lahko brez skrbi uporabite. Krompir olupite in ga skupaj z zeljem kuhajte do mehkega.

Pa dober tek!

### P.S.

Pokukajte še na našo spletno stran: [www.rusija.si](http://www.rusija.si)  
kjer boste našli še več zanimivih in **preverjenih ruskih receptov**, ki jih sproti dopolnjujemo.

Lep pozdrav!  
Ekipa Ruskega ekspresa

### Postanite naš prijatelj tudi na Facebooku:

<https://www.facebook.com/potovanjavrusijo/>