**Regratova juha**

20 dekagramov očiščenega regrata

trije večji krompirji

dva stroka česna

olivno olje

dva decilitra mleka

kisla smetana

sol in poper

V kropu, ki smo mu dodali deciliter mleka, prevremo očiščen in opran regrat. Pustimo, da vre nekaj minut, nato ga odcedimo. Posebej v kozici skuhamo olupljen in na kose narezan krompir ter ga kuhamo deset minut. Nato mu dodamo regrat in vremo še slabih deset minut. Medtem na olivnem olju prepražimo nasekljan česen in ga vmešamo v juho.

Ko se juha malo ohladi, jo zmešamo s paličnim mešalnikom, po želji prilijemo še drugi deciliter mleka, začinimo s soljo in poprom. Juho postrežemo ž žličko kisle smetane ali popečenimi kruhovimi kockami.

Rižota z regratom

200g riža

200g regrata

šalotka

pol decilitra smetane za kuhanje

pol decilitra dobrega belega vina

žlička masla in olivno olje

sol in poper

parmezan

V slanem kropu nekaj minut vremo očiščen regrat, nato ga dobro odcedimo in iztisnemo odvečno tekočino. Regrat sesekljamo. V kozici na olju prepražimo nasekljano šalotko, ji dodamo riž, čez nekaj minut pa še regrat. Zalijemo z vinom, pustimo, da povre, nato riž začnemo zalivati z vročo zelenjavno juho ali vodo. Tik pred koncem kuhanja prilijemo še sladko smetano, vmešamo žličko masla in nariban parmezan.

Zeleni regratov smuti za zajtrk

pest ali dve očiščenega regrata

dve zeleni jabolki

cimet po okusu

tri decilitre vode

Regrat grobo nasekljamo, jabolki narežemo in očistimo peščišč. Vse sestavine stresemo v blender in meljemo nekaj minut.

Smuti lahko zgostimo in osladimo z zrelo banano.

Regratova pita

*za testo:*

200 gramov moke

50 gramov masla

eno jajce

50 mililitrov hladne vode

ščepec soli

*za nadev:*

30 dekagramov regrata

20 dekagramov slanine

30 dekagramov skute

lonček kisle smetane

dve jajci

sol, poper in muškatni orešček

Zamesimo testo, ga zavijemo v folijo in postavimo na hladno, kjer naj počiva, medtem ko pripravljamo nadev. Regrat očistimo, preberemo in operemo pod tekočo vodo. Do suhega ga posušimo in narežemo na približno dva centimetra dolge koščke. Slanino narežemo na kocke ali tanjše rezine.

V posodi razžvrkljamo jajci, dodamo skuto, kislo smetano in začimbe po okusu. Dobro premešamo, da zmes postane enotna, nato dodamo še slanino in regrat. Premešamo, da se zelenje in slanina enakomerno razporedita po skutni kremi.

Testo vzamemo iz hladilnika in ga razvaljamo v velikosti modela za pite ali manjšega pekača. Pazimo, da testo prekrije tudi robove pekača. Na testeno podlago razporedimo nadev in pito pečemo pol ure na 180 stopinjah Celzija. Pito postrežemo toplo ali hladno, pomembno je le, da je ne režemo, ko je še vroča.

Regrat po primorsko

Zelenjavni podmet:

Čebulo, manjši por, steblo zelene, dva korenčka in tri stroke česna nasekljamo ali drobno narežemo. Na olivnem olju najprej prepražimo čebulo in por, dodamo česen in zelenjavo. Po želji dodamo še sveža zelišča: rožmarin, peteršilj in baziliko. Nekaj minut pražimo.

Posebej pripravimo:

dve žlici pinjol

300 gramov očiščenega regrata

tri žličke rjavega sladkorja

balzamični kis

limonin sok

sol in poper

Na pražen in še vroč podmet položimo svež regrat, premešamo, da oveni. Dodamo sladkor, balzamični kis in limonin sok, prelijemo z dvema decilitroma vroče vode ali zelenjavne jušne osnove ter kuhamo pol ure. Občasno premešamo in po potrebi dodamo malce vode. Na koncu solimo in popramo po okusu.

Tako pripravljen regrat se lepo poda k mlademu krompirju.