

RECEPTI OD BIJELE RIBE

Brošura „Recepti od bijele ribe“ nastala je u sklopu projekta „Morska učionica“ s ciljem edukacije kuharskog i pomoćnog osoblja dječjih vrtića o pripremi ribljih jela prilagođenih djeci. Donosi osam jednostavnih i nutritivno vrijednih recepata koji potiču uključivanje ribe u svakodnevnu prehranu te razvoj zdravih prehrambenih navika od najranije dobi.

GREGADA OD BIJELE RIBE

FILE BIJELE RIBE U ŠKARTOCU

GUSTA JUHA OD BIJELE RIBE

TJESTENINA S KOZICAMA, BIJELOM RIBOM,
RAJČICAMA I PESTOM OD BOSILJKA

TARTAR OD BIJELE RIBE

BIJELA RIBA POD LIMUN
(CARPACCIO OD BIJELE RIBE)

JUHA OD BIJELE RIBE SA
CHERRY RAJČICAMA I LISTOM CELERA

POŠIRANI FILE BIJELE RIBE

GREGADA OD BIJELE RIBE

Normativ za jednu osobu:

bijela riba 0,20 kg, krumpir 0,20 kg, mrkva 0,05 kg, ljutika 0,10 kg, češnjak 0,03 kg, list peršina 0,03 kg, riblji temeljac 0,3 l, maslinovo ulje 0,05 l, tikvica 0,05 kg, svježa crvena paprika 0,05 kg, sol 0,003 kg, mljeveni papar 0,001 kg

*Prije pripreme gregade, potrebno je napraviti riblji temeljac.

NAČIN PRIPREME:

Bijelu ribu očistite od ljuski i utrobe, operite je i stavite da se ocijedi. Kada se ocijedi, pobrišite je papirnatim ubrusom.

Pripremite svo povrće: operite ga, po potrebi ogulite i narežite. Na maslinovom ulju pirjajte ljutiku, mrkvu narezanu na listiće i sitno sjeckani češnjak te dodajte malo soli kako bi povrće brže omekšalo. Zatim dodajte krumpir narezan na ploške debljine oko jednog centimetra i kratko ga propirjajte.

Dolijte riblji temeljac i pustite da kuha dok krumpir ne bude napola gotov. Dodajte lagano posoljenu ribu te uz nju složite tikvice i crvenu papriku narezane na duguljaste komade. Poklopite posudu i smanjite vatru (tako će se zadržati svi mirisi u jelu).

Na kraju dodajte sitno sjeckani peršin i, kada je krumpir potpuno kuhan, dolijte malo bijelog vina te ugasite vatru. Prilikom posluživanja na tanjur najprije stavite krumpir, zatim ribu, a na kraju tikvice i papriku te prelijte umakom u kojem se jelo kuhalo. Dodajte malo maslinovog ulja, sitno sjeckani peršin i svježe mljeveni papar.

Poslužite toplo i uživajte u zdravom i ukusnom obroku.

Dobar tek!

FILE BIJELE RIBE U ŠKARTOCU

Normativ za jednu osobu:

bijela riba 0,20kg, krumpir 0,15 kg, mrkva 0,05 kg, ljutika 0,05 kg, češnjak 0,02 kg, pinjoli 0,02 kg, celer 0,02 kg, list peršina 0,02 kg, maslinovo ulje 0,03 l, tikvica 0,05 kg, svježa crvena paprika 0,03 kg, sol 0,003 kg, mljeveni papar 0,001 kg

NAČIN PRIPREME:

Bijelu ribu očistite od ljuski i utrobe, operite je i stavite da se ocijedi. Kada se ocijedi, pobrišite je papirnatim ubrusom.

Svo povrće operite i, po potrebi, ogulite te nasjeckajte. List peršina sitno nasjeckajte, a češnjak ogulite i ostavite u cijelim režnjevima. Krumpir narežite na tanke ploške (poput čipsa). U istu posudu dodajte mrkvu, tikvice, ljutiku i papriku narezanu na male kockice. Zatim dodajte crne masline, sjeckani peršin i pinjole. Sve zajedno začinite maslinovim uljem i s malo soli.

Masni papir izrežite na kvadrate jednake veličine. Na svaki komad papira najprije rasporedite povrće, a zatim dodajte režanj češnjaka. Na povrće položite posoljeni riblji file i lagano ga prelijte maslinovim uljem. Papir zatvorite tako da spojite kutove prema gore i oblikujete "paketić". Zavežite kuhinjskim koncem. Stavite u prethodno zagrijanu pećnicu na 180 °C i pecite oko 30 minuta.

Kad je jelo gotovo, poslužite ga na tanjuru, otvorite paketić kako bi se oslobodili svi mirisi ribe i povrća te uživajte u zdravom i ukusnom obroku.

Dobar tek!

GUSTA JUHA OD BIJELE RIBE

Normativ za jednu osobu:

bijela riba 0,20 kg, meso kozica 0,05 kg, mrkva 0,20 kg, ljutika 0,10 kg, list peršina 0,03 kg, maslinovo ulje 0,03 l, tikvica 0,30 kg, sol 0,003 kg, mljeveni papar 0,001 kg

NAČIN PRIPREME:

Ribu očistite i operite te stavite kuhati u hladnu vodu uz dodatak korjenastog povrća, maslinovog ulja i malo soli. Kada je riba kuhana, izvadite je na pladanj, očistite od kostiju i pažljivo provjerite da nije ostala koja kost. Temeljac procijedite.

U drugoj posudi kuhajte ljutiku, mrkvu i tikvicu narezane na manje komade. U vodu ne stavljajte sol kako bi povrće zadržalo prirodnu boju. Omjer povrća je: na 100 g ljutike dodaje se 200 g mrkve i 300 g zelene tikvice. Najprije stavite kuhati ljutiku i mrkvu, a tikvicu dodajte pri kraju kuhanja kako bi zadržala što bolju boju i teksturu. Kada je povrće kuhano, ocijedite ga te dodajte malo ribljeg temeljca. Sve zajedno usitnite u kašu.

Na vrućem maslinovom ulju kratko prepržite meso kozica, dodajte malo bijelog vina, zatim umiješajte kašu od povrća i riblji temeljac. Na kraju dodajte kuhano meso ribe.

Sve zajedno kratko prokuhajte, začinite po potrebi i poslužite vruće.

Dobar tek!

TJESTENINA S KOZICAMA, BIJELOM RIBOM, RAJČICAMA I PESTOM OD BOSILJKA

Normativ za jednu osobu:

bijela riba 0,10 kg, meso kozica 0,10 kg, tjestenina 0,10 kg, cherry rajčice 0,20 kg, češnjak 0,003 kg, list peršina 0,003 kg, maslinovo ulje 0,03 l, bijelo vino 0,05 l, pesto Genovese 0,05 kg, sol 0,003 kg, mljeveni papar 0,001 kg

NAČIN PRIPREME:

Bijelu ribu očistite od ljuski i utrobe, operite je te stavite da se ocijedi. Zatim, ribu filetirajte od kosti i poležite je na dasku s one strane gdje je koža. Pincetom uklonite preostale sitne kosti iz sredine filea. File narežite na male kocke.

Od ostatka ribe, zajedno s glavom i kostima, pripremite riblji temeljac. Rajčice operite i narežite na male kocke, zatim ih stavite u posudu te dodajte pesto Genovese, sol, mljeveni papar i maslinovo ulje. Sve dobro promiješajte i ostavite da odstoji 30 minuta.

Na vruće maslinovo ulje dodajte najprije meso kozica, a zatim i marinirane rajčice. Kada rajčica pusti sok, dodajte komadiće bijele ribe i riblji temeljac. Pustite da kratko prokuha, zatim dodajte sitno sjeckani češnjak i peršin te malo bijelog vina.

Tjesteninu stavite kuhati u kipuću posoljenu vodu s nekoliko kapi maslinovog ulja. Kada je kuhana, ocijedite je (bez ispiranja!) i dok je još vruća dodajte u umak. Sve zajedno kratko prokuhajte kako bi se okusi povezali i pazite da umak ostane kompaktan.

Na kraju dodajte malo maslaca kako bi se sve dodatno povezal i dobilo kremastu teksturu. Poslužite toplo.

Dobar tek!

TARTAR OD BIJELE RIBE

Normativ za jednu osobu:

bijela riba 0,20 kg, majoneza 0,05 kg, ljutika 0,02 kg, češnjak 0,01 kg, avokado 0,05 kg, list peršina 0,02 kg, limun 0,10 kg, grejp 0,10 kg, maslinovo ulje 0,05 l, Tabasco ljuti umak 0,001 l, Wochster umak 0,001 l, crne masline 0,05 kg, svježa crvena paprika 0,03 kg, humus od slanutka 0,05 kg, sol 0,003 kg, mljeveni papar 0,001 kg

NAČIN PRIPREME:

Bijelu ribu očistite od ljuski i utrobe, operite je te stavite da se ocijedi. Za tartar je preporučljivo koristiti veće ribe jer se dobije više čistog mesa. Ribu filetirate od kosti i poležite je na dasku s one strane gdje je koža. Pincetom uklonite preostale sitne kosti iz sredine filea. Oštrim nožem file narežite na tanke fetice, a zatim ih kosajte, odnosno nasjeckajte na male kockice.

Kosano riblje meso stavite u posudu te dodajte majonezu kako bi se smjesa povezala. Zatim dodajte sitno sjeckanu crvenu papriku, ljutiku, crne masline i avokado. Sve zajedno začinite maslinovim uljem, s malo soli i svježe mljevenim paprom. Dodajte nekoliko kapi tabasca, malo Worcester umaka, sitno sjeckani češnjak te sitno sjeckani list peršina. Na kraju dodajte sok agruma po ukusu. Dobro promiješajte da se svi sastojci sjedine, zatim smjesu ostavite da se kratko ohladi.

Prilikom posluživanja na tanjur najprije složite tanko narezane listove zelene salate, a zatim na njih stavite riblji tartar. Uz tartar poslužite humus od slanutka, tanko narezani maslac i tostirani kruh. Poslužite hladno i svježe.

Dobar tek!



BIJELA RIBA POD LIMUN (CARPACCIO OD BIJELE RIBE)

Normativ za jednu osobu:

bijela riba 0,20 kg, limun 0,10 kg, grejp 0,10 kg, mrkva 0,05 kg, aceto balsamico 0,02 l, maslinovo ulje 0,05 l, tikvica 0,03 kg, rikola 0,03 kg, svježa crvena paprika 0,02 kg, sol 0,003 kg, mljeveni papar 0,001 kg, Grana Padano 0,03 kg

NAČIN PRIPREME:

Bijelu ribu očistite od ljuski i utrobe, operite je te stavite da se ocijedi. Za carpaccio je preporučljivo koristiti veće ribe jer se dobije više čistog, kvalitetnog mesa.

Ribu filetirajte od kosti i poležite je na dasku s one strane gdje je koža. Pincetom uklonite preostale sitne kosti iz sredine filea. File zatim lagano, oštrim nožem narežite na tanke fetice.

Na plitki tanjur ili pladanj rasporedite krupnu sol i svježe mljeveni papar te na njih položite tanke fetice ribljeg filea. Posolite i popaprite i s gornje strane, zatim sve prelijte sokom agruma (limun i grejp). Ostavite da odstoji oko 30 minuta kako bi se riba marinirala (file će pobijeliti). Nakon mariniranja file izvadite iz soka agruma te ga lagano prelijte maslinovim uljem.

Na malo maslinovog ulja kratko sotirajte tanke trakice crvene paprike i tikvice. Kada povrće lagano omekša, dodajte aceto balsamico, kratko promiješajte i ostavite da se ohladi u hladnjaku.

Prilikom posluživanja na tanjur najprije složite rikolu, zatim dodajte marinirano povrće, preko njega fetice mariniranog ribljeg filea, a na kraju dodajte tanke listiće sira Grana Padano. Poslužite hladno.

Dobar tek!



JUHA OD BIJELE RIBE SA CHERRY RAJČICAMA I LISTOM CELERA

Normativ za jednu osobu:

bijela riba 0,20 kg, cherry rajčice 0,10 kg, meso kozica 0,05 kg,
list celera 0,05 kg, ljutika 0,10 kg, maslinovo ulje 0,03 l, sol 0,003 kg,
mljeveni papar 0,001 kg

NAČIN PRIPREME:

Ribu očistite i operite te stavite kuhati u hladnu vodu uz dodatak korjenastog povrća, maslinovog ulja i malo soli. Kada je riba kuhana, izvadite je na pladanj, očistite od kostiju i pažljivo provjerite da nije ostala koja kost. Temeljac procijedite.

Rajčice narežite na male kocke, a list celera na tanke rezance. Na vrućem maslinovom ulju kratko prepržite sitno usitnjeno meso kozica, zatim dodajte malo bijelog vina. Nakon toga dodajte rajčice i rezance lista celera te podlijte ribljim temeljcem.

Pustite da kratko prokuha, a zatim dodajte kuhano meso ribe. Sve zajedno začinite po ukusu i još kratko prokuhajte kako bi se okusi povezali.

Uz ovu juhu po želji možete poslužiti prilog poput tjestenine ili riže. Poslužite vruće.

Dobar tek!

POŠIRANI FILE BIJELE RIBE

Normativ za jednu osobu:

bijela riba 0,20 kg, krumpir 0,30 kg, mladi špinat 0,15 kg,
maslinovo ulje 0,03 l, sol 0,003 kg

NAČIN PRIPREME:

Bijelu ribu očistite od ljuski i utrobe, operite je te stavite da se ocijedi. Kada se ocijedi, lagano je pobrišite papirnatim ubrusom kako bi bila suha.

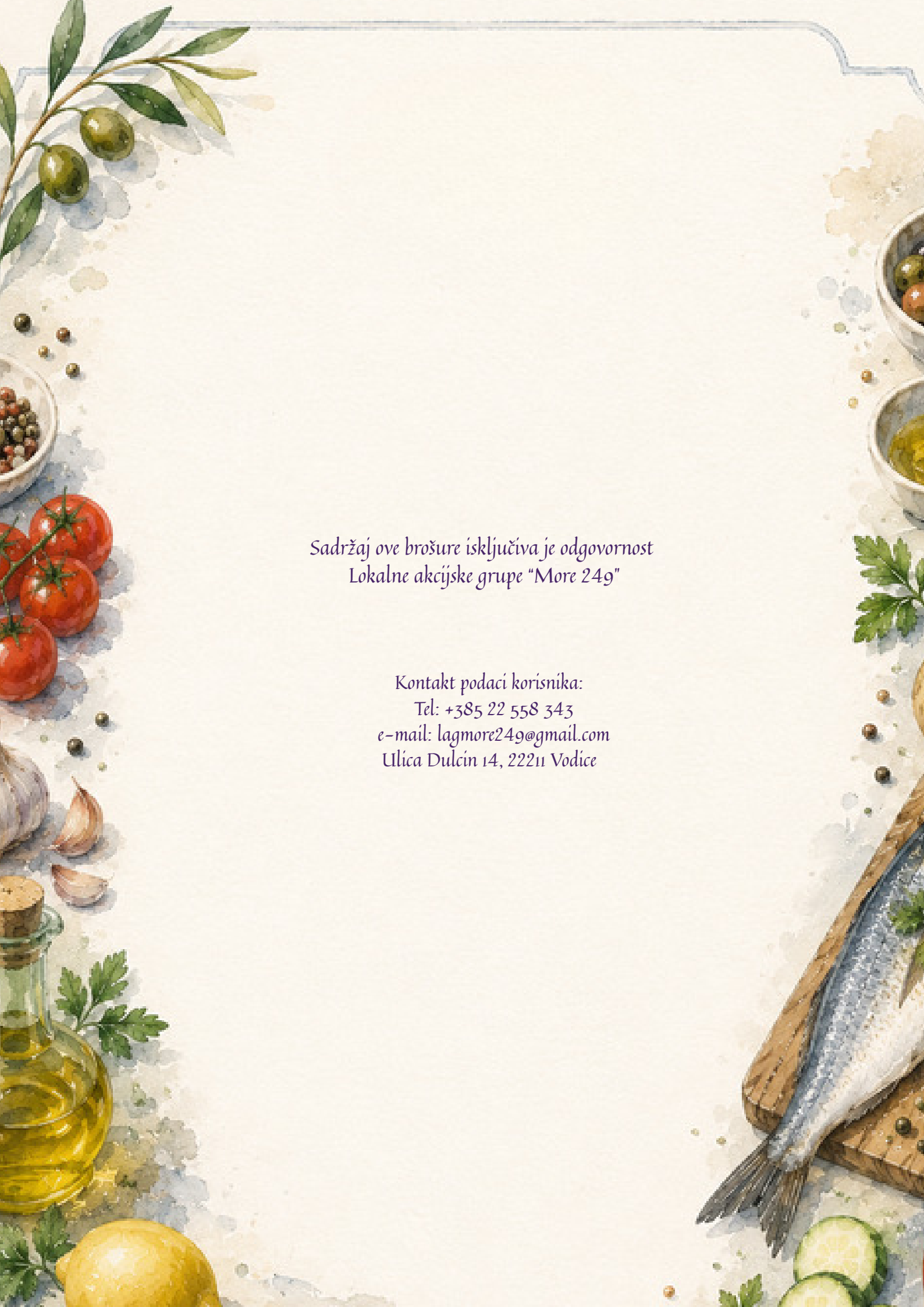
Iz filea uklonite sve preostale kosti, najbolje pomoću pincete. File začinite s malo soli i maslinovim uljem, zatim ga oblikujte i čvrsto zamotajte u prozirnu foliju. Nakon toga sve dodatno omotajte aluminijskom folijom, pazeći da je prozirna folija s unutarnje strane i da ne viri.

Ribu pecite u prethodno zagrijanoj pećnici oko 10 minuta na 180 °C.

Krumpir skuhaite u kori, zatim ga ocijedite i pustite da ispari višak tekućine. Ogulite ga i narežite na male kocke. Na vrućem maslinovom ulju kratko popržite kocke krumpira dok ne dobiju lijepu zlatnu boju, zatim dodajte mladi špinat i kratko ga preokrenite na ulju.

Prilikom posluživanja na tanjur najprije stavite krumpir sa špinatom, zatim dodajte pečeni file ribe (uklonjen iz folije) te sve lagano prelijte maslinovim uljem. Poslužite toplo.

Dobar tek!



*Sadržaj ove brošure isključiva je odgovornost
Lokalne akcijske grupe "More 249"*

*Kontakt podaci korisnika:
Tel: +385 22 558 343
e-mail: lagmore249@gmail.com
Ulica Dulčin 14, 22211 Vodice*

