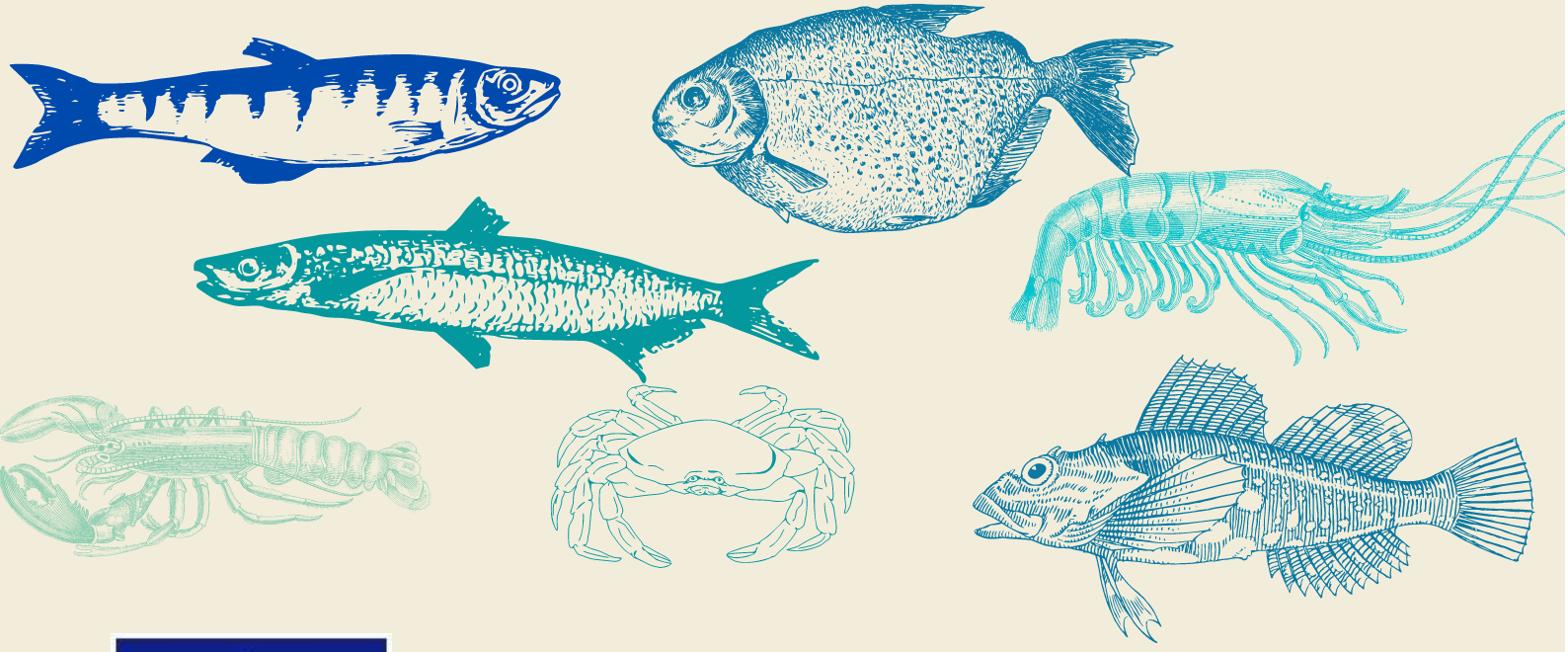
Kuharska radionica

Blagdanska jela od ribe i morskih plodova

UPUTE ZA UČENIKE

Labin, 30. studenoga 2022.



Europska unija

Operativni program ZA POMORSTVO I RIBARSTVO

Naziv projekta: Poticanje povećanja potrošnje ribe u srednjoškolskoj populaciji EDUFISH ALBA 75
Nositelj projekta: Srednja škola Mate Blažine Labin
Trajanje projekta: svibanj 2022. – rujan 2023.
Vrijednost projekta: 200.303,71 kn
Projekt je sufinanciran u cijelosti, i to 85 % iz proračuna Europske unije i 15 % iz državnog proračuna Republike Hrvatske.

Poticanje povećanja potrošnje ribe u srednjoškolskoj populaciji (EDUFISH ALBA 75) projekt je koji je formiran zbog nedovoljno razvijene svijesti o prehrambenoj vrijednosti konzumacije ribe u populaciji srednjoškolaca.

Cilj je ovog projekta podizanje svijesti kod otprilike 300 mladih o važnosti konzumacije ribe sudjelovanjem na nutricionističkim i kulinarskim radionicama pripreme i konzumacije proizvoda od ribe i morskih plodova te pripremu edukativnih multimedijskih materijala koji će se diseminirati na području LAGUR-a Albe i u Istarskoj županiji.

Sudjelovanjem na radionicama obučit će se nastavnici iz područja ugostiteljstva i prehrane te će se povećati zapošljavanje učenika koji će se također dodatno educirati o suvremenom pristupu pripreme i posluživanja jela od ribe i proizvoda akvakulture.

U sklopu projekta opremit će se također školski praktikumi kuharstva i ugostiteljskog posluživanja opremom, posuđem i priborom za skladištenje, pripremu i posluživanje jela od ribe i morskih plodova.

Autor dokumenta: Stiven Vunić i AZRRI – Agencija za ruralni razvoj Istre d.o.o. Pazin

Ova radionica sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo.
Izrada ovih edukativnih materijala sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo.

Sadržaj ovih uputa isključiva je odgovornost Srednje škole Mate Blažine Labin.

1. RAKOVE KUGLICE

Recept za 4 osobe

Sastojci:

Rakov temeljac	1 l
Riža *Arborio*	250 g
Parmezan	100 g
Mladi luk	čajna žličica zelenog luka
Korica 1 naranče	
Bosiljak	20 listića
Ulje	2 l
Jaja	2 kom
Brašno	150 g
Krušne mrvice	500 g
Sol	prstohvat
Papar	prstohvat

Majoneza od naranče

Žumanjak	2 kom
Korica 1 naranče	
Narančin sok	4 žlice soka
Vinski bijeli ocat	30 ml
Maslinovo ulje	450 ml
Bosiljak	prstohvat

Posuđe i pribor:

Lonac od 5 l za prženje, lonac od 5 l za kuhanje riže, gastronomski lim za pečenje, štapni mikser, posuda za izradu majoneze, ubrus za masnoću.

Način pripreme:

Rižu staviti u lonac i kuhati 20 minuta u temeljcu. Kada je riža kuhana dodati parmezan, prethodno nasjeckani mladi luk i sve dobro promiješati. Potom smjesu rastegnuti u gastronomski lim za pečenje i ohladiti. Nakon što se ohladi u frižideru dodati sol, papar, prethodno naribanu koricu naranče i formirati u kuglice. U zasebne zdjele staviti brašno, mrvice te pjenjačom pjenasto izmiješati jaja, sol i papar. Potom kuglice uvaljati u brašno, jaje i mrvice te pržiti dok ne dobiju zlatnu boju.

Za pripremu majoneze od naranče potrebno je u posudu staviti 4 žlice svježeg soka od naranče, bijeli ocat, dva žumanjka i sol te postepeno uz miješanje štapnim mikserom dodavati polako maslinovo ulje dok ne dobijemo teksturu majoneze. Na kraju dodati koricu naranče i bosiljak te to sve zajedno pomiješati.

Upute za posluživanje:

Na tanjur staviti 3 rakove kuglice te utisnuti par kapljica majoneze.

Izvor: fotografije sa održane radionice, autor Mateo Gobo

2. RAKOVA JUHA

Recept za 4 osobe

Sastojci:

Rakovi – po dostupnosti	3 kg
Mrkva	6 kom
Luk	6 kom
Stabljika celera	1 kom
Češnjak	10 režnjeva
Naranča	3 kom
Đumbir	5 g
Rajčica	5 kom
Koncentrat rajčice	1 čajna žličica
Maslinovo ulje	50 ml
Maslac	100 g
Sol	prstohvat

Izvor: fotografije sa održane radionice, autor Mateo Gobo

Posuđe i pribor:

Lonac od 15 l za kuhanje juhe, gastronomski lim za pečenje, cjediljka za agrume, sito, štapni mikser, daska za rezanje, nož.

Način pripreme:

Položiti rakove na gastronomski pleh za pečenje i zaliti maslinovim uljem. Rakove zapeći u pećnici otprilike 20 min na 190 °C. Na daski za rezanje isjeckati mrkvu, celer i luk. U međuvremenu u velikom loncu popržiti mrkvu na maslinovom ulju i dodati gnječeni češnjak, potom uliti vodu i dodati luk, celer, isjeckanu rajčicu i pečene rakove. Isjeckati đumbir koji će se dodati u juhu na polovici kuhanja. Također dodati koncentrat rajčice, sol i svježi sok od tri naranče. Potom je potrebno kuhati 1 – 1,5 h dok povrće ne omekša. Kada je juha kuhana, potrebno ju je procijediti tako da se dobro protisne kroz sito.

Upute za posluživanje:

Prilikom posluživanja juhe potrebno je štapnim mikserom izblendati povrće u juhi u koju smo neposredno prije dodali maslac. Na taj način dobit će se kremasta struktura juhe. Poslužiti u keramičkoj zdjeli ili dubokom tanjuru.

Napomena: Zbog nedostupnosti pojedinih morskih plodova, u ovom jelu umjesto rakova mogu se koristiti i kozice, škampi, rakovice.

3. HOBOTNICA I UMAK ROMARESKO

Recept za 4 osobe

Sastojci:

Hobotnica	1,5 kg
Maslinovo ulje	100 ml
Češnjak	3 režnja
Lovor	3 lista
Dimljena paprika	3 čajne žličice

Umak *Romaresko*

Bijeli kruh suhi	20 g
Maslinovo ulje	50 ml
Crvena paprika	3 kom
Rajčica	200 g
Blanširani bademi	30 g
Oguljeni lješnjaci	30 g
Češnjak	3 režnja
Voćni ocat	2 žlice
Bijeli grah (konzerva)	400 g

Posuđe i pribor:

Dva lonca od 10/15 l za prženje, gastronomski lim za pečenje, blender, daska za rezanje, nož.

Način pripreme:

U veliki lonac dodati navedenu količinu maslinovog ulja, luk, češnjak, lovor i dimljenu papriku, potom ubaciti hobotnicu i kuhati poklopljeno cca 1 h.

Za umak je potrebno papriku i rajčicu nauljiti i ispeći dok površina ploda ne dobije crnu boju. Kada su paprike pečene, prebacite ih u posudu i ostavite da se malo ohlade. Odstranite kožicu s paprika i rajčica te tako očišćene stavite u blender zajedno sa češnjakom, octom i maslinovim uljem. Sve zajedno izblendajte dok ne dobijete jednoliku smjesu. U dobivenu pastu potrebno je umiješati prethodno usitnjene blanširane bademe i oguljene lješnjake te krušne mrvice. Umak *Romaresko* začinite dimljenom paprikom u prahu.

U pastu nadodati temeljac od hobotnice te umiješati grah iz konzerve. Hobotnicu ohladiti i narezati na komade.

Upute za posluživanje:

Na tanjur staviti umak *Romaresko* te iznad staviti par komada vidljivo kuhane hobotnice. Poslužiti toplo.

Izvor: fotografije sa održane radionice, autor Mateo Gobo

4. SRDELA IZ PEĆI

Recept za 4 osobe

Sastojci:

Srdela	500 g
Krumpir	100 g
Češnjak	2 češnja
Lovor	2 lista
Svježi koromač	150 g
Limun	pola jednog limuna
Bijelo vino	50 ml
Ružmarin	1 grančica
Maslinovo ulje	50 ml
Sol	prstohvat
Papar	prstohvat

Izvor: fotografije sa održane radionice, autor Mateo Gobo

Posuđe i pribor:

Gastronomski lim za pečenje, daska za rezanje, nož, aluminijska folija.

Način pripreme:

Krumpir i svježi koromač izrezati na tanke ploške te položiti na gastronomski lim za pečenje. Na povrće posložiti prethodno očišćene srdele. Iznad toga posložiti kriške limuna, ružmarina, lovora te dodati soli i papra. Zaliti vinom i maslinovim uljem. Peći prekriveno folijom 20 min na 190 °C. Nakon toga još 5 minuta zapeći s krustom od kruha, kapara, limuna i češnjaka na 210 °C s ventilatorom.

Upute za posluživanje:

Na tanjur servirati par srdela na podlozi od koromača i krumpira te sve pokapati maslinovim uljem.

5. BRODET OD MALE PLAVE RIBE I DOMAĆA PALENTA SA SIRUTKOM

Recept za 4 osobe

Sastojci:

Plava riva (srdela)	20 kom
Rajčica (pelat)	4 kom
Vinski ocat	50 ml
Luk	1 kom
Bijelo vino	50 ml
Češnjak	2 režnja
Kapara	10 g
Kadulja	3 lista
Lovor	1 list
Bosiljak	4,5 lista
Sol	prstohvat
Papar	prstohvat
Maslinovo ulje	50 ml

Domaća palenta

Domaća palenta	200 g
Voda	100 g
Sirutka	300 g
Sol	prstohvat
Parmezan	50 g
Maslac	100 g

Posuđe i pribor:

Lonac od 10 l za prženje, lonac od 10 l za kuhanje palente, pjenjača, vaga, nož, ubrus za masnoću.

Način pripreme:

Srdele očistiti i filetirati pa ih uvaljati u brašno i ispržiti na maslinovu ulju. Nakon toga staviti ih na papir da se ocijede od masnoće. Na ulju ispržiti luk i češnjak, nakon toga ubaciti svježu rajčicu ili pelate i začine (kadulja, lovor, bosiljak). Potom dodati vinski ocat i kapare te zasoliti i popapriti. Potrebno je kuhati dok se ne počne karamelizirati te potom dodati bijelo vino i kuhati još 10 min. Nakon toga dodati srdele i kuhati još 5 min.

U vodu zasoljenu sirutkom dodavati postepeno palentu, kuhati otprilike 40 min uz stalno miješanje. Nakraju dodati parmezan i maslac.

Upute za posluživanje:

Brodet poslužiti u teći i palentu u posebnoj keramičkoj posudi.

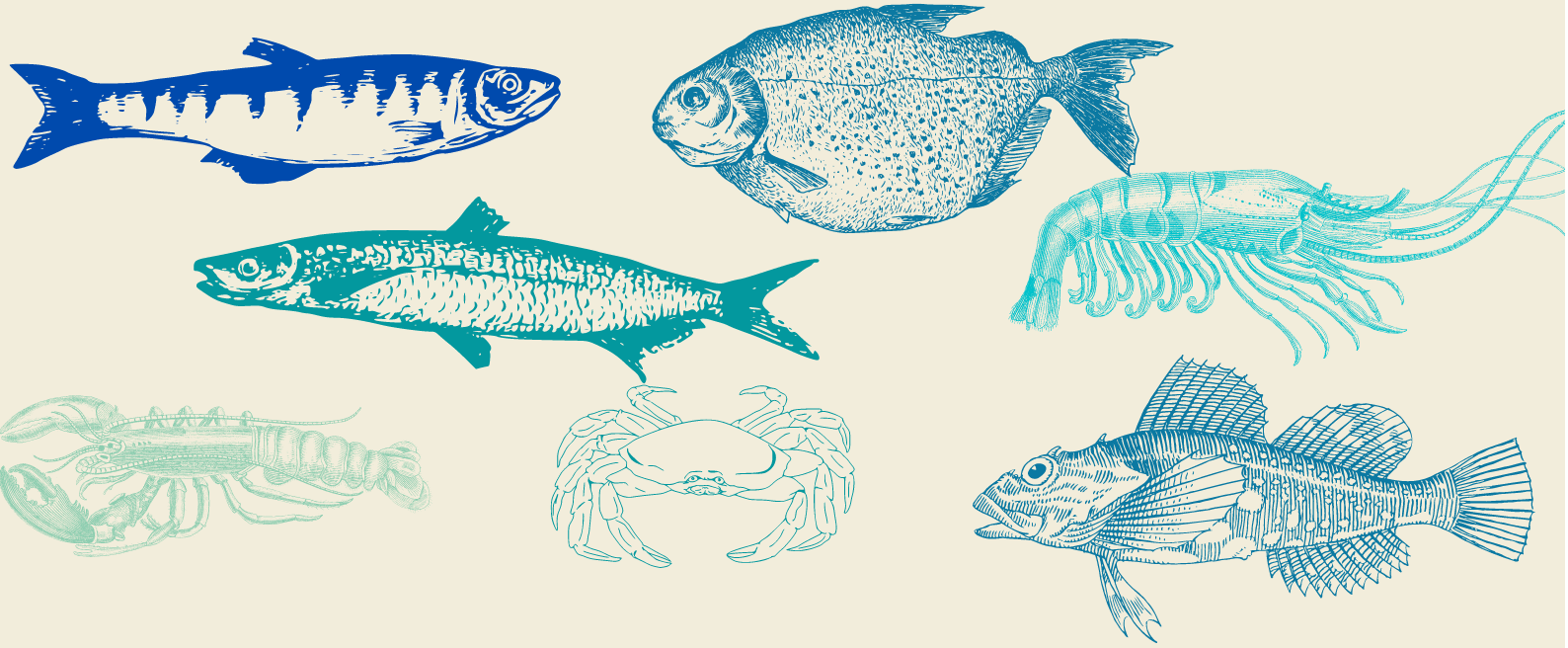
Izvor: fotografije sa održane radionice, autor Mateo Gobo

AZRRI
agencija za ruralni razvoj istre

EDUFISH
Alba 75

Srednja škola
Mate
Blažine
Labin

LAGUR
/ FLAG
Alba



Europska unija

Operativni program
ZA POMORSTVO
I RIBARSTVO