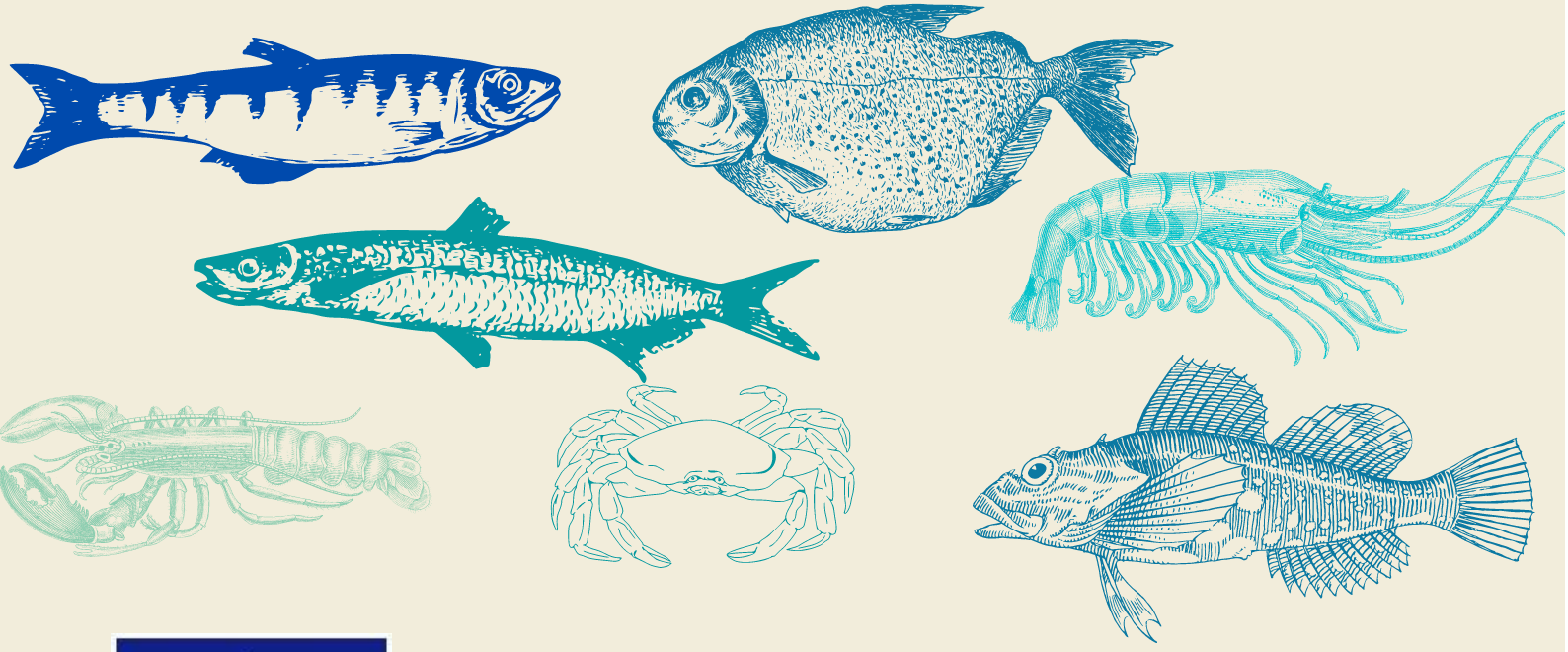
Kuharska radionica

Jela od agresivnih vrsta ribe – strijelka skakuša

UPUTE ZA UČENIKE

Labin, 2. veljače 2023.



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: David Skoko 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. STRIJELKA U TOĆU S PALENTOM

Recept za 4 osobe

Sastojci:	
Strijelka	1 kg
Temeljac	
Voda	2 l
Korjenasto povrće	300 g
Brandi (Brandy)	50 ml
Bijelo vino	100 ml
Maslinovo ulje	50 ml
Ulje	50 ml
Sol	prstohvat
Papar	prstohvat
Miješani mediteranski začini	po želji
Sušene rajčice	100 g
Soja-umak	100 ml
Sol	prstohvat
Papar	prstohvat
Kurkuma	prstohvat
Maslac	100 g
Palenta	200 g
Voda	1 l
Maslac	100 g
Sol	prstohvat
Parmezan	20 g

Posuđe i pribor:

Lonac od 5 l, tava, blender za usitnjavanje, gastronomski lim za pečenje, daska za rezanje.

Način pripreme:

Očistiti i filetirati strijelku na odreske. Očišćene filete strijelke staviti na gastronomski lim do korištenja, a kosti ostaviti za pripremu temeljca. Narezati korjenasto povrće na kockice veličine palca. Narezano korjenasto povrće staviti na tavu te ga karamelizirati na maslinovom ulju i soja-umaku. Potom dodati kosti strijelke te podliti brendijem. Čim alkohol ispari, potrebno je dodati 2 l vode, začiniti soli, paprom i mediteranskim začinima po želji te nastaviti kuhati temeljac 30 minuta. Sušene rajčice staviti u blender te usitniti.

Filete strijelke začiniti soli i paprom. Začinjene filete ribe, kožom prema dolje, položimo u tavu na vrelo ulje i pržimo 3 minute. Filete strijelke podlijemo vinom. Čim vino ispari dodajemo dio temeljca i 2 žlice pirea sušenih rajčica te poklopljeno kuhamo par minuta. Temeljca dodamo ovisno o tome koliko nam je lonac dubok. Dodamo 100 g maslaca te nastavljamo kuhati otklopljeno glazirajući filete umakom.

U zasoljenu vodu dodavati postepeno palentu i kuhati otprilike 40 min uz stalno miješanje. Na kraju dodati parmezan i kurkumu.

Upute za posluživanje:

Servirati filet strijelke na kremastu palentu i podliti reduciranim umakom.

Poslužiti toplo.

Izvor: fotografije sa održane radionice, autor Mateo Gobo

2. CONFIT OD STRIJELKE S KREMOM OD BLITVE

Recept za 4 osobe

Sastojci:

Strijelka	1 kg
Blitva	300 g
Feta-sir	100 g
Češnjak	2 glavice
Cherry rajčice	200 g
Poriluk	200 g
Ulje	1 l
Maslinovo ulje	30 ml
Sol	prstohvat
Papar	prstohvat
Dimljena paprika u prahu	1 čajna žličica
Ružmarin	1 grančica
Lovor	3-4 listića

Izvor: fotografije sa održane radionice, autor Mateo Gobo

Posuđe i pribor:

Lonac od 5 l za kuhanje, blender za usitnjavanje, gastronomski lim za pečenje, daska za rezanje, nož.

Način pripreme:

Strijelku otkostiti i filetirati ribu na manje odreske. Odreske strijelke začiniti soli, paprom i dimljenom paprikom. Posložiti odreske strijelke u gastronomsku posudu za pečenje. Narezati rajčice, poriluk i češnjak te ih dodati u posudu za pečenje zajedno s filetima strijelke. Dodati lovor i ružmarin. Preliti uljem te staviti kuhati u zagrijanu pećnicu na 60 °C sat vremena.

Blitvu je potrebno očistiti te potom blanširati kratko u vodi. Blitvu ocijediti. Češnjak očistiti. Nakon toga, blitvu, maslinovo ulje, feta-sir i režanj češnjaka izmiksati stolnim blenderom u finu kremu.

Confitiranu strijelku položiti na kremu od blitve te garnirati povrćem.

Upute za posluživanje:

Confitiranu strijelku položiti na kremu od blitve te garnirati prethodno pripremljenim povrćem. Poslužiti toplo.

3. STRIJELKA *ALL'ARRABBIATA*

Recept za 4 osobe

Sastojci:

Strijelka	1 kg
Pelati	1 l
Luk	250 g
Češnjak	3 režnja
Otkoštene masline	100 g
Chili	Po želji
Sol	prstohvat
Šećer	prstohvat
Papar	prstohvat
Ulje	10 ml
Voda	1 l
Tjestenina	300 g

Posuđe i pribor:

Lonac od 5 l za kuhanje, tava, blender za usitnjavanje, gastronomski lim za pečenje, daska za rezanje, nož.

Način pripreme:

Očistiti i filetirati strijelku na odreske. Odreske strijelke kratko zapeći na tavi sa svih strana. Očistiti luk te isjeckati na sitne komadiće. Sitno sjeckani luk staviti u tavu te ga kratko pirjati te dodati sitno sjeckani češnjak. Na pirjani luk dodati pelate i masline. Dodati sol, šećer i *chilli* te napraviti pikantni umak.

Odreske strijelke preliti pikantnim umakom te nastaviti kuhati 10 minuta. Skuhati tjesteninu te preliti umakom sa strijelkom.

Upute za posluživanje:

Na tanjur staviti tjesteninu s pikantnim umakom i strijelkom. Poslužiti toplo.

Izvor: fotografije sa održane radionice, autor Mateo Gobo

4. STRIJELKA S KREMOM OD ORAŠIDA

Recept za 4 osobe

Sastojci:

Strijelka	1 kg
Miješani orašasti plodovi	300 g
Kapula	50 g
Cherry rajčice	100 g
Maslinovo ulje	50 ml
Sjemeno ulje	50 ml
Voda	50 ml
Sol	prstohvat
Papar	prstohvat
Soja-umak	100 ml

Izvor: fotografije sa održane radionice, autor Mateo Gobo

Posuđe i pribor:

Tava, blender za usitnjavanje, gastronomski lim za pečenje, daska za rezanje, nož.

Način pripreme:

Strijelku isfiletirati i porcionirati te začiniti soja-umakom i maslinovim uljem. Ostaviti u posudi do termičke obrade. Od miješanih orašastih plodova, sjemenog ulja i malo vode napraviti kremu u stolnom blenderu.

Očistiti luk i izrezati na veće komade. Na jako zagrijanom ulju položiti odreske strijelke na kožu, veće komade luka i *cherry* rajčice. Pečemo otkriveno dok kožica ne postane hrskava. Začiniti sa soli i paprom, podliti s malo vode te odmah poklopiti. Tako poklopljeno kuhati dok voda ne ispari.

Upute za posluživanje:

Odrezak strijelke serviramo na kremu od orašida.

Poslužiti toplo.

5. TACOS S FRIGANOM STRIJELKOM

Recept za 4 osobe

Sastojci:

Strijelka	1 kg
Krušne mrvice	250 g
Oštro brašno	250 g
Jaja	5 kom
Tacos tortile	20 kom
Ulje za prženje	1 l
Paprika	250 g
Mladi luk	300 g
Salata kristal	250 g
Kukuruz šećerac	100 g
Sjemenke suncokreta	100 g
Grčki jogurt	500 ml
Tabasco	par kapljica
Kopar	30 g
Češnjak	1 glavica
Sol	prstohvat
Papar	prstohvat

Posuđe i pribor:

Lonac od 5 l, tava, 2 zdjele, gastronomski lim za pečenje, daska za rezanje, nož, papirnati ubrusi.

Način pripreme:

Očistiti i filetirati strijelku na prutiće. Umutiti jaja te pripremiti jaja, oštro brašno i krušne mrvice u odvojene zdjele. Pripremiti svu ribu za pohanje tako da se najprije umoči u oštro brašno pa u jaja i onda u krušne mrvice. Pohane prutiće strijelke ostaviti na gastronomskom limu do pohanja. U visoki lonac staviti ulje te pohati prutiće strijelke. Ostaviti na papirnatom ubrusu prutiće strijelke da se ocijedi masnoća.

Nasjeckati papriku i mladi luk na *brunoise*. Salatu izrezati na trakice. Pripremiti kukuruz šećerac tako da ga izvadimo iz konzerve i isperemo te odvojimo u posudicu. Očistiti češnjak te ga nasjeckati. Nasjeckati kopar. Nasjeckani kopar i češnjak dodati u grčki jogurt, dodati malo soli, papra i napraviti kremu.

Tacose zagrijati na tavi i puniti pohanim filetima strijelke i nasjeckanom paprikom, lukom te kukuruzom. Dodati salate i pokapati umakom od grčkog jogurta, kopra i češnjaka te *tabascom*. Posuti sjemenkama suncokreta.

Upute za posluživanje:

Tacose poslužiti na tanjuru. Poslužiti hladno.

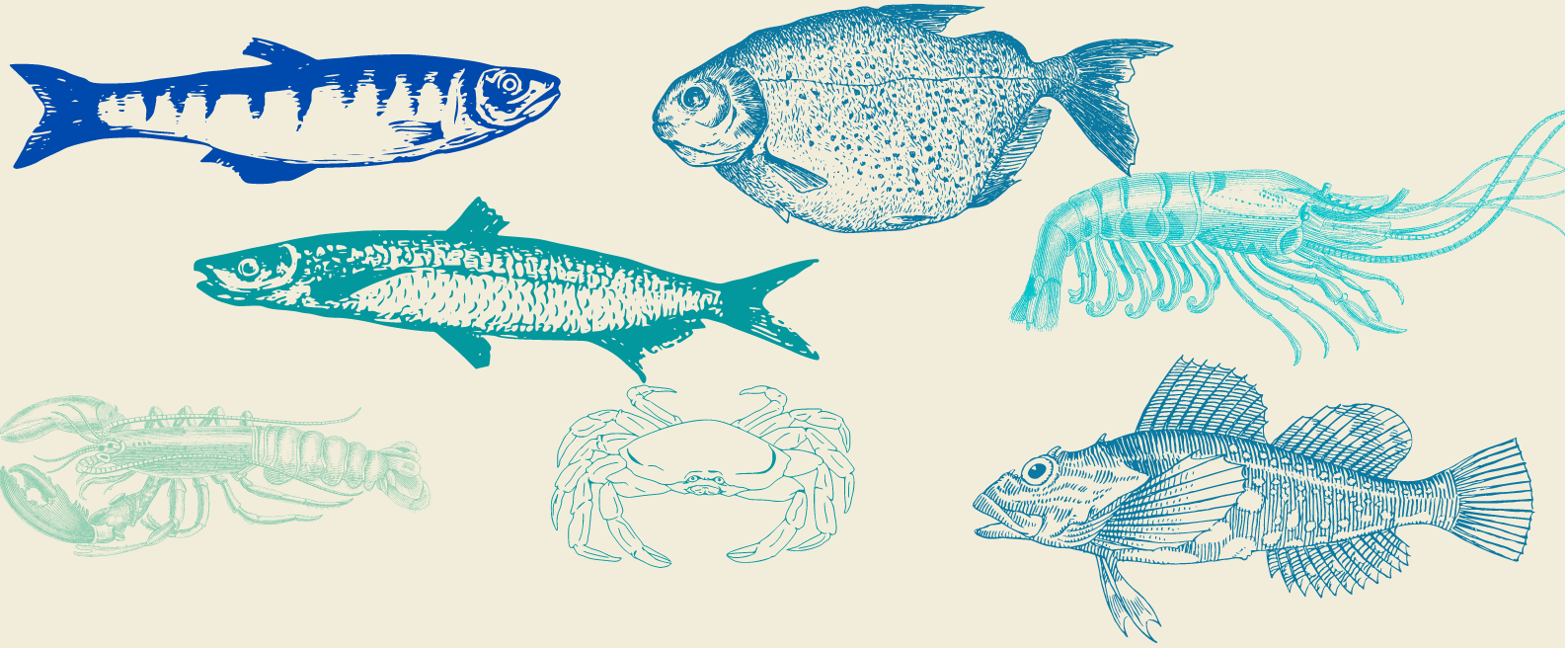
Izvor: fotografije sa održane radionice, autor Mateo Gobo

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