

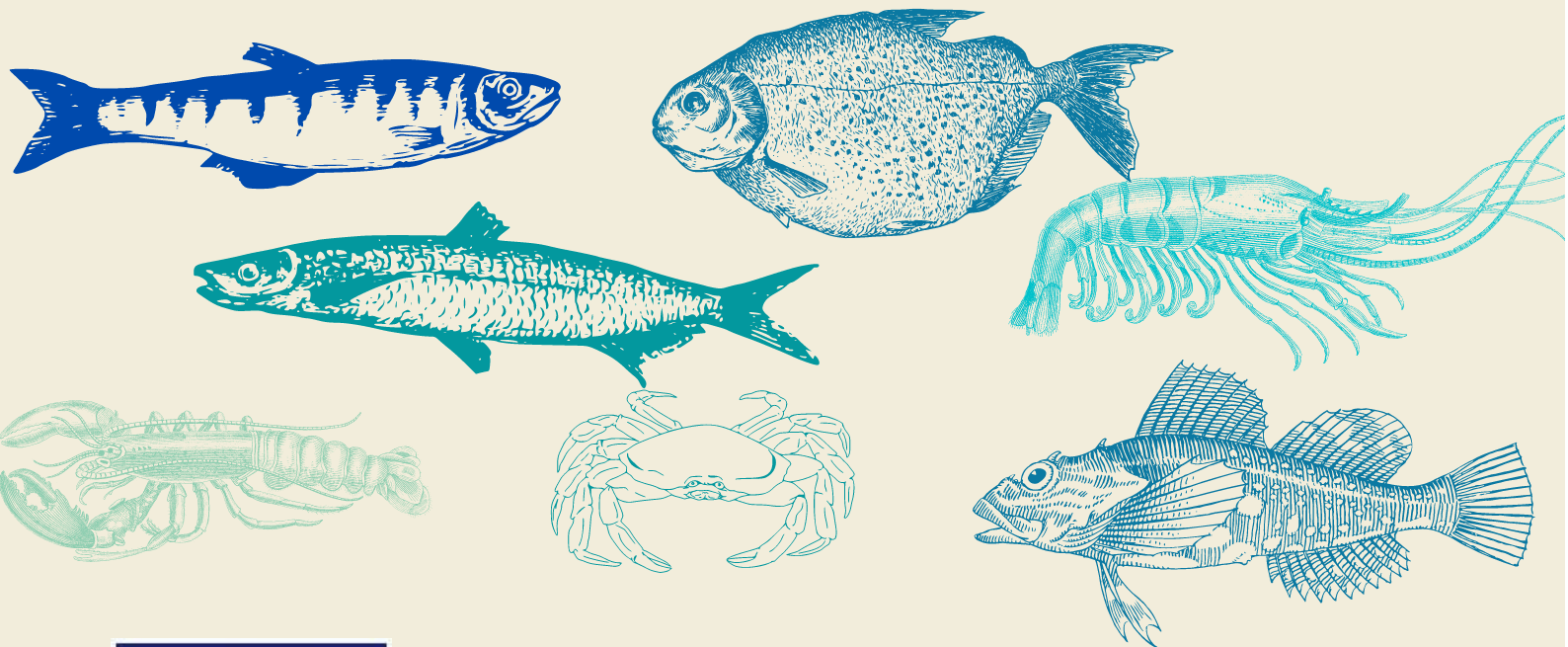
# Kuharska radionica

# Jela od bijele ribe

# namijenjena mladima

## UPUTE ZA UČENIKE

*Labin, 2. ožujka 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) je projekt koji je formiran zbog nedovoljno razvijene svijesti o prehranbenoj vrijednosti konzumacije ribe u populaciji srednjoškolaca.*

*Cilj ovog projekta je podizanje svijesti kod otprilike 300 mladih o važnosti konzumacije ribe kroz sudjelovanje na nutricionističkim i kuharskim radionicama pripreme i konzumacije proizvoda od ribe i morskih plodova te pripremu edukativnih multimedijских materijala koji će se diseminirati na području LAGUR-a ALBA i u Istarskoj županiji.*

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

*U sklopu projekta opremiti 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. SATAY OD BIJELE RIBE S COLESLAW SALATOM



Recept za 4 osobe

## Sastojci:

Bijela riba	1 kg
Kupus ljubičasti	300 g
Mrkva	200 g
Mladi luk	150 g
Majoneza	100 g
Grčki jogurt	150 g
Sol	1 čajna žličica
Papar	1 čajna žličica
Brašno	300 g
Jaja	5 komada
Panko krušne mrvice	300 g
Tabasco Sweet & Spicy umak	300g
Ulje	150 ml

## Posuđe i pribor:

Lonac od 5 l za prženje, tava, mandolina za ribanje povrća, gastronomski lim za pečenje, daska za rezanje, drveni štapići za ražnjice, papirnati ručnici, nož, hvataljka.

1



## Način pripreme:

Očistiti i filetirati ribu na trake dimenzije 2 x 5 cm. Očišćene trake ribe nataknuti na štapiće za ražnjiće te posložiti na gastronomski lim do korištenja. Sastojke za paniranje pripremiti u 3 odvojene posude ili tanjura. Brašno staviti u plitki tanjur, jaja umutiti u dubljoj zdjeli ili dubokom tanjuru te u posebnom tanjuru pripremiti Panko krušne mrvice. Svaki štapić najprije staviti u tanjur s brašnom te sa svih strana uvaljati u brašno, potom umočiti u jaja i uvaljati u Panko krušne mrvice tako da se sve strane dobro pokriju mrvicama. Panirane štapiće ribe staviti na gastronomski lim, na kojeg smo prethodno stavili papirnate ručnike da se ne zalijepi za podlogu. Ulje staviti u duboki lonac te postepeno dodavati ražnjiće ribe da se prže. Po završetku prženja štapiće ribe posložiti na gastronomski lim na koji smo posložili papirnate ručnike da upiju masnoću.

Mandolinom naribati kupus i mrkvu. Na daski za rezanje narezati mladi luk na trakice. U posebnoj zdjeli pomiješati naribano povrće te ga začiniti soli, paprom te dodati majonezu i grčki jogurt. Tako naribano povrće s umakom naziva se coleslaw salata te je poslužujemo kao prilog uz panirane ražnjiće od ribe.

## Upute za posluživanje:

Servirati panirane ražnjiće od ribe zajedno s coleslaw salatom na koju smo posipali malo mladog luka (po vrhu). U posebnu zdjelicu poslužiti Tabasco Sweet & Spicy umak u koji će se ražnjići umakati.

Poslužiti toplo.



*Izvor: fotografije sa održane radionice, autor Mateo Gobo*



## 2. PANIN S RIBOM

 **Recept za 4 osobe**

### Sastojci:

Pecivo	4 kom
Bijela riba	1 kg
Luk	200 g
Rukola	150 g
Bademi	100 g
Češnjak	1 režanj
Maslinovo ulje (za pesto i prženje)	50 ml
Sol	prstohvat
Papar	prstohvat
Sir Parmigiano Reggiano	50 g
Patlidžan	1 komad
Sol	Prstohvat
Papar	prstohvat
Teriyaki umak	100 ml



Izvor: fotografije sa održane radionice, autor Mateo Gobo

3



---

## **Posuđe i pribor:**

Blender za usitnjavanje, tava za prženje, tava za pečenje, gastronomski lim za pečenje, daska za rezanje, nož.

## **Način pripreme:**

Ribu otkoštiti i filetirati na odreske. Očišćenu ribu začiniti Teriyaki umakom. U blenderu usitniti bademe, rukolu, režanj češnjaka, sir Parmigiano Reggiano te 1 žlicu maslinovog ulja. U smjesu dodati prstohvat soli i prstohvat papra te sve zajedno pomiješati s napravljenim pestom. Na daski za rezanje narezati luk na ploške te ga karamelizirati u tavi na maslinovom ulju. U međuvremenu, dok se luk karamelizira, narezati patlidžan na ploške te ga popržiti u tavi zajedno s lukom. Prženi patlidžan i luk začiniti prstohvatom soli i prstohvatom papra.

Narezati sendviče napola. Na tavi ispeći filete ribe i posložiti ih na gastronomski lim.

## **Upute za posluživanje:**

U pecivo posložiti filete ribe, onda staviti na njih pečeni patlidžan, karamelizirani luk i pesto. Tako posloženi sendvič poslužiti na tanjuru. Servirati hladno.





## 3. Štrudel od ribe sa avokadom



Recept za 4 osobe

### Sastojci:

Riba	1 kg
Avokado	3 komada
Luk	2 komada
Češnjak	2 režnja
Rajčica	200 g
Sol	prstohvat
Papar	prstohvat
Mladi luk	1 stručak
Suhe rajčice	100 g
Sol	prstohvat
Papar	prstohvat
Vučeno tijesto za savijaču	500 g
Maslinovo ulje	100 ml
Limeta	1 komad

### Posuđe i pribor:

Tava za pečenje, tava za prženje, gastronomski lim za pečenje, daska za rezanje, nož, zdjela.



## **Način pripreme:**

Očistiti i filetirati ribu te skinuti kožu. Očišćenu ribu nasjeckati na male komadiće te ih staviti na gastronomski lim do korištenja. Avokado očistiti i staviti u zdjelicu. Na daski za rezanje očistiti i isjecati luk i češnjak. Svježu rajčicu očistiti i isjeckati. Limetu prerezati na pola i ostaviti do korištenja. Napraviti guacamole od očišćenog i zgnječenog avokada, sjeckanog luka, češnjaka, svježe nasjeckane rajčice, prstohvata soli, prstohvata papra i malo soka limete.

Na daski za rezanje nasjeckati mladi luk i suhe rajčice. Prethodno sitno isjeckanu ribu pomiješati s nasjeckanim mladim lukom i suhim rajčicama u zdjeli te dodati prstohvat soli i prstohvat papra. Pomiješanu ribu s povrćem staviti u tavu te kratko sotirati. Razvući kore za savijaču, napuniti sa smjesom pržene ribe i povrća te zarolati. U široku tavu s maslinovim uljem staviti savijaču te blago zapeći 10 minuta. Savijača se može zapeći i na plinskoj gril-ploči.

## **Upute za posluživanje:**

Na tanjur posložiti narezane komade savijače te servirati uz guacamole umak u zdjelici.

Poslužiti toplo.



*Izvor: fotografije sa održane radionice, autor Mateo Gobo*

6



## 4. FISH PIADINE

 Recept za 4 osebe

### Sastojci:

Riba	1 kg
Piadine	8 komada
Mladi luk	1 stručak
Mozzarella	200 g
Rukola	100 g
Sol	prstohvat
Papar	prstohvat
Dimljena paprika	1 čajna žličica
Maslinovo ulje	50 ml

Izvor: fotografije sa održane radionice, autor Mateo Gobo



7



---

### **Posuđe i pribor:**

Tava za pečenje, zdjela, gastronomski lim za pečenje, daska za rezanje, zdjela, nož.

### **Način pripreme:**

Ribu očistiti i isfiletirati na tanke filete te začiniti prstohvatom soli i prstohvatom papra te dimljenom paprikom. Začinjene filete staviti na gastronomski lim do upotrebe. Začinjenu ribu popržiti u tavi u koju smo prethodno stavili maslinovo ulje. Mozzarellu narezati na komadiće. Rukolu oprati i očistiti te staviti u zdjelu do korištenja. Na daski za rezanje očistiti i isjeckati mladi luk. Piadine napuniti prženom ribom, rukolom, komadićima mozzarelle te mladim lukom i preklopiti ih. Napunjene i preklopljene piadine posložiti na gastronomski lim. Tako preklopljene piadine ispeći nekoliko minuta na tavi i posložiti ih na gastronomski lim do posluživanja.

### **Upute za posluživanje:**

Piadine poslužiti na tanjuru zasebno ili na pladnju.

Poslužiti toplo.



## 5. POKE ZDJELA SA CRNOM RIŽOM, POVRĆEM I BIJELOM RIBOM

 Recept za 4 osobe

### Sastojci:

Riba	1 kg
Sol	prstohvat
Papar	prstohvat
Maslinovo ulje	5 ml
Menta	1 stručak
Crna riža Venere	1 kg
Sol	prstohvat
Mrkva	200 g
Tikvice	300 g
Mladi luk	1 stručak
Mladi špinat	150 g
Patlidžan	1 komad
Sol	prstohvat za svako povrće
Papar	prstohvat za svako povrće
Maslinovo ulje	15 ml
Sjemenke suncokreta	50 g
Kikkoman Poke umak	300 ml
Limeta	2 komada

### Posuđe i pribor:

Lonac 5 l za kuhanje, tave za pečenje, zdjelice, gastronomski lim za pečenje, cjedilo, daska za rezanje, nož.



## Način pripreme:

Ribu otkostiti i narezati na kockice dimenzija 2 x 2 cm te dodati prstohvat soli i prstohvat papra te sok od limete. Na daski za rezanje nasjeckati prethodno opranu mentu. Nasjeckanu mentu dodati u začinjenu ribu te malo nauljiti. Tako začinjenu ribu staviti u gastronomski lim do posluživanja. Skuhati crnu rižu u posoljenoj vodi otprilike 12 – 14 minuta te potom ocijediti.

Na daski za rezanje narezati tikvice, mrkvu i patlidžan te ih staviti u odvojene zdjelice. Narezati mladi luk te ga staviti u posebnu zdjelicu. Oprati mladi špinat te ga staviti u zdjelicu. Svako povrće začiniti prstohvatom soli i prstohvatom papra u svojoj zdjelici te dodati malo maslinovog ulja u svaku. Prethodno nasjeckanu mrkvu, tikvice, patlidžan, mladi luk i mladi špinat kratko popržiti u zasebnoj tavi. Veoma je važno svako povrće zasebno popržiti u svojoj tavi te ih nazad vratiti u zasebnu zdjelicu.

## Upute za posluživanje:

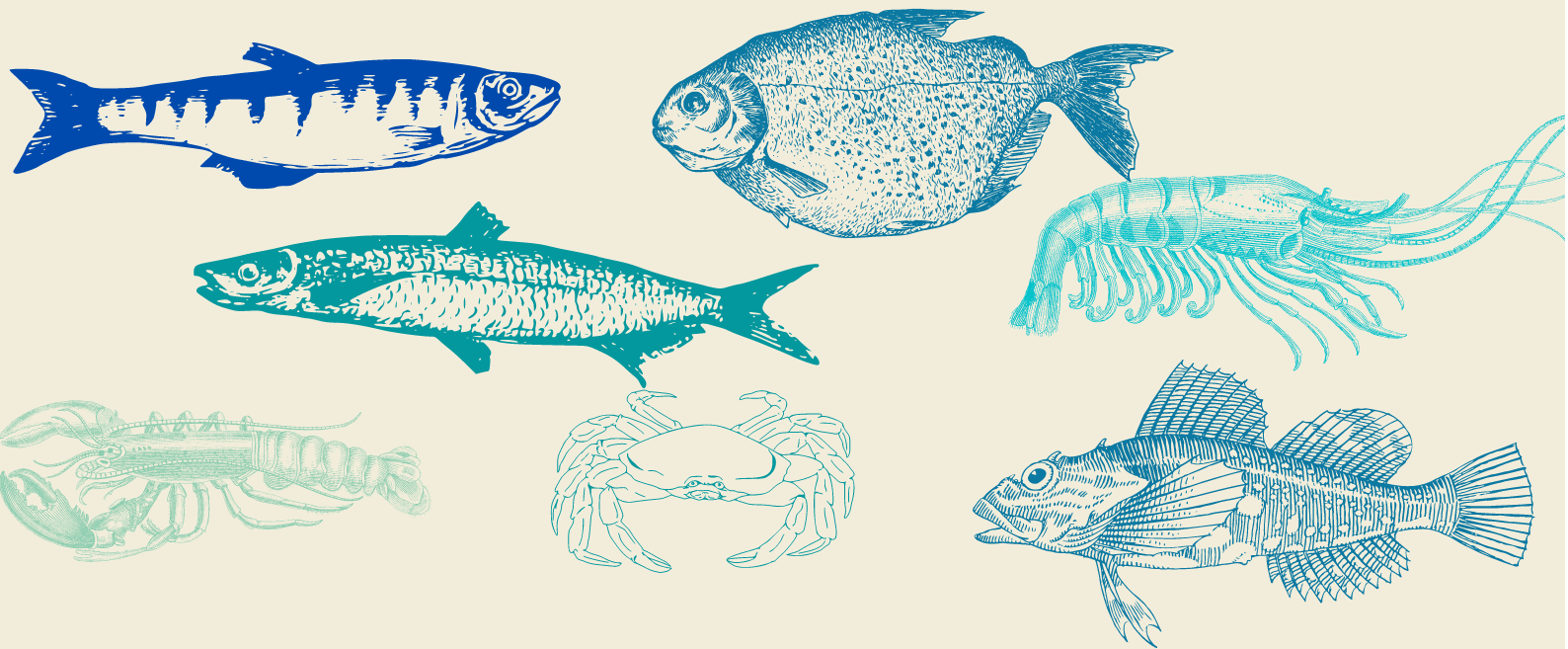
U zdjelice staviti rižu, sotirano povrće, mariniranu ribu, posipati sjemenkama suncokreta te politi svaku zdjelicu s dvije žlice Kikkoman Poke umaka.

Poslužiti hladno.



*Izvor: fotografije sa održane radionice, autor Mateo Gobo*





Europska unija



Operativni program  
**ZA POMORSTVO  
I RIBARSTVO**

