

Knjiga o kuvanju

Prevela
Milica Cvetković

 Laguna

Sadržaj



London, New York, Melbourne,
Munich, and Delhi

Naslov originala

Victoria Blashford-Snell

The Cooking Book

Copyright © Dorling Kindersley Limited 2002, London, A Penguin Company
First published in Great Britain in 2008

Copyright © 2008 Dorling Kindersley Limited
Translation Copyright © 2011 za srpsko izdanje, LAGUNA

Glavni urednik Viktorija Blašford-Snel

Za izdavača
Dejan Papić

Lektura i korektura
Maja Milenović Pejović

Slog i prelom
Jelena Radojičić

Tiraž 3000
Štampa: Slovačka

Izdavač
Laguna, Beograd
Resavska 33
Klub čitalaca 011/3341-711
www.laguna.rs
e-mail: info@laguna.rs

PREDGOVOR	6
-----------	---

UVOD	10
------	----

KORISNI SAVETI	12
----------------	----



PREDJELA I LAKA JELA	14
-----------------------------	----

Izbor recepata

Predjela od morskih plodova	16
Užina na tostu	17
Vikend branč	18
Zdrava užina	20
Zalogajčići za zabave	22
Ideje za ručak na poslu	24
Hranljive supe i čorbe	25
Predjela bez mesa	26

Mezetluci i užine

Umaci, namazi, paštete i pirei	28
Povrće	35
Riba i ljuškari	39
Meze s pecivom i hlebom	47
Zalogajčići za zabave	60

Hlebovi, sendviči i pica

Hlebovi s kvascem	68
Posebne vrste hlebova	80
Sendviči	86
Posebna zanimljivost: sendviči	90
Pica	98

Supe, čorbe i salate

Bistre supe	102
Čorbe od povrća	104

Hranljive čorbe	109
Salate	117
Prelivi za salate	134

Jaja, sir, turšija i čatni sosovi

Jaja	136
Posebna zanimljivost: omleti	140
Sir	153
Turšija i čatni sosovi	166



GLAVNA JELA I PRILOZI **170**

Izbor recepata

Topla glavna jela za manje od 30 minuta	172
Vegetarijanska glavna jela	174
Vegetarijanski prilozi	176
Laki ručkovi	178
Jela s malim postotkom masnoća	179
Jela od sastojaka iz ostave	180
Topla jela	181
Omiljena porodična jela	182
Najbolje s roštilja	184
Pripremanje hrane za veće društvo	185
Svečana večera	186

Testenina, rezanci, mahunarke i zrnevљje

Testenina i rezanci	188
Mahunarke, pirinač i žitarice	205
Prilozi od testenine, mahunarki, pirinča i zrnevљa	211

Povrće

Povrće	220
--------	-----

Posebna zanimljivost: krompir	230
Prilozi od povrća	234

Riba i ljskari

Riba	252
Posebna zanimljivost: riba	258
Ljskari	273
Sosovi koji idu uz ribu	280

Živila i pernata divljač

Živilsko meso	284
Posebna zanimljivost: pečeno pile	290
Pernata divljač	316

Meso

Govedina, junetina i teletina	320
Posebna zanimljivost: odrezak	328
Svinjetina	336
Jagnjeće meso	340
Iznutrice	350
Kobasice	352
Divljač	356
Sosovi i nadevi	358



KOLAČI I DESERTI **362**

Izbor recepata

Topli deserti i pudinzi	364
Brzi deserti	366
Deserti za veliko društvo	368
Jednostavni pečeni kolači	370
Deserti koji će ostaviti utisak	372
Hladni deserti i pudinzi	374

Pudinzi i sladoled

Topli pudinzi	376
Hladni pudinzi	385

Posebna zanimljivost: čokolada	394
Sladoledi i sorbei	403

Torte i poslastice od testa

Torte	410
Hlepčići i zemičke uz čaj	420
Pite i tartovi	425
Poslastice od testa	433
Posebna zanimljivost: poslastice od testa	434
Keks	440
Desertni sosovi	446
Kremovi	448

Voće i žele

Vruće voće	450
Posebna zanimljivost: džem	464
Hladno voće	468



TEHNIKE **486**

Jaja	488
Voće i košutnjavi plodovi	490
Žitarice i testenina	494
Povrće	496
Riba i ljskari	504
Meso	508
Sosovi	516
Pečenje	520
Kolači i deserti	524

INDEKS

IZJAVE ZAHVALNOSTI **544**

Predgovor

Strasno volim i da kuvam i da jedem, pa otud stvarno uživam i u svemu što uz to ide. Među moje omiljene aktivnosti spada čitanje o hrani, otkrivanje i nabavljanje sastojaka, izbor starih i novih recepata, listanje po časopisima i kuvarima, te razgovor s ljudima koji dele moje oduševljenje. Volim da eksperimentišem s omiljenim porodičnim jelima, tražeći nove načine da istaknem njihove glavne vrline, ali mnogo volim i da se upustim u pripremu nečeg sasvim drugačijeg kad treba da ugostim prijatelje.

Bavim se keteringom, podučavam, pišem o hrani, a uz sve to, kao i toliki drugi, imam i porodicu o kojoj se staram. Bila bih najsrećnija da po čitav dan provodim u kuhinji, ali zbog svega nabrojanog za tako nešto nemam dovoljno vremena, pa se zato najviše oslanjam na dobru organizaciju pripreme hrane, naročito ako hoću da napravim nešto što će se svima dopasti. Pošto nas u kući svakog dana ima i do sedmoro na ručku, sve to mora i dovoljno brzo da se obavi.

Iz svih ovih, ali i mnogih drugih razloga, raduje me što ću se baviti ovom knjigom, u uverenju da će ona biti od suštinske pomoći drugim prezaposlenim ljudima, koji su i sami zauzeti koliko i ja. Priprema hranljivih i zdravih obroka biće mnogo lakša s ovom knjigom. Treba samo da se pridržavamo njenih jasno napisanih recepata, koji su svi ilustrovani primamljivim slikama. Tu su stotine i stotine sjajnih ideja, kako za svakodnevnu porodičnu ishranu, tako i za one zvanične prilike. Sve su iznete čitko i pregledno, u receptima iz čitavog sveta, među kojima ima klasičnih finih večera, ali i modernijih varijanti koje će obogatiti naš svakodnevni jelovnik.

Knjiga je puna posebnih zanimljivosti, na zadovoljstvo kulinara svih nivoa, od opreznih početnika do onih pustolovnijih. Bogatstvo stručnih saveta koji su ponuđeni zaista je izvanredno. Prijatno!

Viktorija Blašford-Snel

Viktorija Blašford-Snel





Uvod Viktorije Blašford-Snel

Da biste postali kuvar pun samopouzdanja, potrebno je samo da dosledno spremate ukusne obroke. Ova knjiga je smišljena da vam pomogne baš u tome.

Kad se upoznate sa sadržajem ove knjige, neizmerno će vam koristiti veliki izbor recepata koji će vam omogućiti da pripremite mnoštvo maštovitih i ukusnih jela. Bez obzira na to za koju priliku – od svakodnevnih sendviča za ručak, do elegantnih priema – i na to šta želite da postignete – bilo da je u pitanju posluživanje zdravih jela za večeru spremljenih za najkraće moguće vreme, bilo da savladate klasična jela međunarodne kuhinje – ova knjiga će vam omogućiti da postignete sjajne rezultate. U njoj se nalazi divna zbirka recepata iz celog sveta. Recepte po kojima se hrana nekad pripremala samo u retkim egzotičnim restoranima, sad možete s uspehom upotrebiti i kod kuće, uz sva ona već omiljena porodična jela. Osim toga, mnogi recepti sadrže i varijante, što znači da kad ovlastate pripremom jednog jela lako možete napraviti i drugo, njemu slično.

Danas uglavnom svi brzo živimo, zato je uz svaki recept dato i vreme potrebno za pripremu i termičku obradu hrane, a gde god je to bilo moguće, priložena su uputstva za pripremu ranije, kao i za zamrzavanje. Svaki put je jasno označeno postoji li potreba za nekom posebnom opremom i/ili prethodnom pripremom, a takođe i to da li se radi o jelu s niskim postotkom masnoća ili malim glikemijskim indeksom, za šta uvek postoji simbol koji to ističe i time ova knjiga postaje još korisnija.

Izbor recepata, s galerijom fotografija jela prikladnih za određene prilike, olakšava vam planiranje. Jedan pogled biće vam dovoljan da vidite mnoštvo različitih mogućnosti za glavno jelo koje se spremi za manje od 30 minuta, za jela bez mesa, branč vikendom ili svečanu večeru.

Posebne zanimljivosti pobliže prikazuju kako se priprema neko ključno jelo, na primer: kako da ispečete izuzetno ukusno pile, napravite nekoliko vrsta omleta, pripremite savršen odrezak i do savršenstva dovedete veštinu pripreme poslastica od testa.

Tehnike vam korak po korak prikazuju kako da koristite širok izbor sastojaka, među kojima su povrće, voće, košturnjavi plodovi, jaja, morski plodovi, testenina i pirinač.

Planiranje

Dok prelistavate ovu knjigu, nesumnjivo će vam se raspaliti želja da isprobate mnoge recepte, jednostavno zato što izgledaju tako ukusno. No izbor onoga što ćete skuvati zavisi i od mnogih drugih činilaca. Možete se opredeliti za neko jelo zbog njegovog glavnog sastojka – dopao vam se izgled sveže ribe na pijaci, ili vam je susetka dala sveže ubrano povrće. A možda ćete

poželeti da spremite hranu za neku određenu priliku, na primer doručak ili lak ručak. Nekad će biti naročitih okolnosti – pozvali ste prijatelje vegetarijance na branč ili pripremate koktel zavodu. Vreme ili oprema mogu biti činioci za sebe: šta možete da iznesete na sto za manje od jednog sata, postoji li nešto što možete spremiti prethodne večeri, šta je najukusnije kada se peče na roštilju...

Trebalo bi da uzmete u obzir i budžet i koliko njih jede. Možete sebi udovoljiti jastogom za večeru udvoje, ali jelo zapečeno u pećnici je jeftinije i lakše vam je kad kuvate za veliki broj gostiju (vidite Pripremanje hrane za veće društvo u desnom uglu sledeće stranice).

Pri planiranju jelovnika valjalo bi da obezbedite različit sastav, boje i ukuse – i da se svi oni lepo slažu. Ovo ćete s vremenom uvežbatи; što više kuvate, brže ćete naučiti šta se sa čim slaže i zbog čega. U današnje vreme obično nije potrebno da poslužite trodelni obrok. Za svakodnevnu večeru glavno jelo sa salatom i/ili povrćem možete upotpuniti voćem ili jednostavnim deserton, a ova knjiga vam pomaže u svom odeljku Izbor recepata u svakom posebnom delu i slikama za svaki recept.

Nabavka

Da vam ne bi predstavljala muku, nabavka treba da se sastoji iz kupovine najsvežijih sastojaka koje ćete naći u što je moguće manjem broju prodavnica. Tako ćete potrošiti znatno manje vremena u putu. Kupujte u prodavnicama koje drže kvalitetnu robu kako biste izbegli razočaranje pred tezgama s gnječavim, bezbojnim povrćem ili prestarem ribom, a kad god imate mogućnosti za to, kupujte u kraju u kojem živate. Možda je tu izbor sastojaka manji, ali to će vam nadoknaditi njihova svežina i kvalitet. Uvek gledajte da kupujete meso u dobroj mesari, i ribu u isto tako kvalitetnoj ribarnici. Podržavanjem malih prodavnica u kraju vi u suštini neposredno utičete na podizanje kvaliteta robe u njima. Treba da znate i za koliko osoba kuvate, kako biste sastavili spisak i sve glavne namirnice naručili ranije. To će vam dodatno uštedeti vreme.

Saveti za količinu

Ponekad vam, zbog razlike u broju ljudi koje nameravate da ugoštite, nije potrebna baš ona količina hrane koja je navedena u receptu, pa izmena količine može da vas zbuni. Pri prepolovljavanju, udvostručavanju ili pri spremanju obroka koji se sastoјi iz više delova proučite sledeće težine pre kupovine sastojaka:

- **175 g po osobi** kad služite jednu vrstu mesa ili ribe kao glavno jelo;
- **115 g po porciji** kad služite obrok iz dva dela;
- **85 g po porciji** kad služite obrok iz tri dela.

Čuvanje

Pošto ste završili nabavku, važno je da sastojke ispravno čuvate kako biste izbegli da se hrana pokvari. Vodite računa da nežnu zelenu salatu i začinsko bilje ne stavite u dno frižidera, gde mogu da se prehlade, a možda i zalede. Sve osušene, konzervirane i proizvode upakovane u kutije treba držati na prohладном i tamnom mestu. Korenasto povrće ne treba držati u frižideru, već samo na prohладnom, dobro provetrenom mestu. Izvesne namirnice, kao što je paradajz, bolje je čuvati na svetlosti, to jest u korpi ili činiji uz prozor.

Meko voće, npr. bobičasto, dok se ne kvasi može da se održi nekoliko dana i na hladnom. Tvrdo voće, na primer jabuke, kruške ili ananas, možete držati do nedelju dana na prohладном mestu, van domaćaja direktnе sunčeve svetlosti, što će ga sačuvati da ne prezri.

Meso i riba bi trebalo da se drže u frižideru dan-dva, ali obavezno na tanjiru, ovlaš pokriveni providnom folijom. Vodite računa da meso ili ribu koji mogu da procure nikad ne stavljate iznad mlečnih proizvoda ili povrća.

Mlečni proizvodi, kao što su pavlaka, maslac i kiselo mleko, treba da se čuvaju u frižideru, ali meki sirevi moraju biti na sobnoj temperaturi kako bi prirodno sazreli pre služenja. Tvrdi sirevi mogu stajati na prohладном mestu ili u frižideru. Jaja treba držati na prohладnom mestu, okrenuta špicem nadole kako bi žumance ostalo posred belanca.

Zamrzavanje

Ako ne nameravate odmah da koristite sastojke, valjalo bi da ih zamrznete dok su sveži, i što je brže moguće. Zamrzavanje je korisno jer vam omogućava da ostatke nedovršenog obroka kasnije upotrebite za žurno pripremanje jela.

Držite termometar u zamrzivaču kako biste mogli u njemu da održavate temperaturu na – 17 °C.

Za ujednačeno zamrzavanje ispunjavajte samo tri četvrtine zamrzivača.

Postarajte se da sva hrana bude dobro pokrivena, obeležena i zatvorena pre zamrzavanja kako biste izbegli da se osuši, uništi ili kasnije bude neprepoznatljiva.

Mleko i pavlaka nisu pogodni za zamrzavanje jer se često uklise kad se odmrznutu.

Ne zamrzavajte jela u kojima ima majoneza ili živih jaja.

Nikad nemojte ponovo zamrzavati odmrznute namirnice.

Odmrzavajte polako, najbolje u frižideru ili preko noći na prohладnom mestu. Nikad blizu izvora toplote.

Pripremanje hrane za veče društvo

Mnogi se plaše pripremanja hrane za veče društvo. Važno je da sve bude što jednostavnije. Ni u čemu nemojte preterivati. Dobro isplanirajte gde ćete čuvati jela, kao i kojim sudovima raspolaze za njihovu pripremu. Evo nekoliko saveta koji će vam obezbediti uspeh:

kad uvećavate recept, vodite računa da jelo ne prezačinite, da ne dodate previše tečnosti, ili da ga ne prekuvate;

jelo zapečeno u pećnici, bilo da je za šestoro ili za dvanaestoro, iziskuje otprilike isto vreme za pripremu, sve i ako ste udvostručili težinu sastojaka;

nedostatak hrane može vas dovesti u neprijatnu situaciju, ali i višak nepojedene hrane može umanjiti uspeh zabave. Pažljivo ranije odredite količine;

kad pripremate hrani imajte na umu da tamo gde postoji veliki broj različitih jela ljudi uzimaju samo po malo od svakog;

gosti će jesti manje ako im postavite švedski sto nego ako ih posednete za trpezu.

Posluživanje

Izgled hrane koju služite i jedete vrlo je važan. Ne kažem da sve treba ukrasiti ružom od paradajza, ali obavezno proverite da su vam svi sudovi čisti, obrišite kapljice sosa s ivica činija, a uz neka jela stavite kriške limuna ili limete, ili pospite slana jela svežim začinima, pa će to veoma doprineti njihovom lepotu izgledu. Da bi vam posluživanje uvek uspelo, naročito vodite računa o sledećem:

toplu hrani poslužite pravo iz pećnice, da se po površini ne bi stvorila skrama, što ume da izgleda odbojno;

potrudite se da izaberete sastave i boje koje jedna druga dopunjaju – čvrst zeleni pasulj poslužite uz pire od krompira, pire od šargarepe uz brokoli prženu u dubokom ulju, a grašak uz pečeni paškanat;

nemojte prerano preliti salatu, bolje je da to, ako je moguće, učinite neposredno pred posluživanjem, kako bi listovi sačuvali svežinu;

zapečeno meso ne samo da izgleda lepše već je i kudikamo ukusnije;

izbegavajte preterane ukrase na tanjiru, ako nisu i sami deo jela;

deserti, torte i poslastice od testa biće privlačniji oku ako ih ovlaš pospete finim šećerom u prahu.

Korisni saveti

Vodič za simbole

Uz recepte u ovoj knjizi naići ćete na simbole koji vam pružaju važna obaveštenja.

Označava za koliko je osoba recept predviđen ili koliko porcija podrazumeva.

Ukazuje na to koliko vam je vremena potrebno da pripremite i skuvate jelo. Uz ovaj simbol otkrićeće i da li vam potrebno dodatno vreme za, recimo, mariniranje, sleganje, dizanje testa ili hlađenje. Moraćete da pročitate recept kako biste ustanovili koliko vam tačno vremena treba.

Ističe hranljivu vrednost, kao što je mali postotak masnoća ili nizak glikemijski („slatki“) indeks.

Ovo je izuzetno važan simbol jer vas upozorava šta treba da uradite pre nego što počnete da kuvate prema receptu. Na primer: možda će biti potrebno da potopite pasulj preko noći.

Ovaj simbol ukazuje na to da vam je neophodna posebna oprema, kao što je tiganj za prženje u dubokom ulju ili štapići za ražnjiće. Gde god je moguće data je i alternativa.

Ovaj simbol ukazuje na obavestenje o zamrzavanju.

Pečenje mesa

Budući da se komadi mesa razlikuju, ova vremena su data samo kao opšti vodič. Kad obračunavate potrebno vreme, dodajte 450 g težine butu ako je lakši od 1,35 kg. Obavezno ranije zagrejte pećnicu pre nego što počnete da pečete meso, upotrebite termometar za meso (uvucite ga u najdeblji deo komada, i to što dalje od kostiju ako ih ima) kako biste dobili tačnu unutrašnju temperaturu i uvek pustite meso da miruje 15–30 min. pre nego što ćete ga iseći na komade za posluživanje.

MESO	TEMP. PEĆNICE	VREME PEČENJA	UNUTRAŠNJA TEMP.
Govedina	slabo pečena	180 °C (plin 4)	15 min. za 450 g
	srednje pečena	180 °C (plin 4)	20 min. za 450 g
	dobro pečena	180 °C (plin 4)	25 min. za 450 g
Teletina	srednje pečena	180 °C (plin 4)	25 min. za 450 g
Jagnjetina	srednje pečena	180 °C (plin 4)	20 min. za 450 g
	dobro pečena	180 °C (plin 4)	25 min. za 450 g

Pečenje živine

Koristite ova vremena kao vodič, imajući na umu da veličina i težina svake vrste varira. Obavezno ranije zagrejte pećnicu pre pečenja živine i uvek pre posluživanja proverite da li je potpuno pečena.

MESO	TEMP. PEĆNICE	VREME PEČENJA	
Pile do 28 dana	190 °C (plin 5)	12 min. za 450 g plus 12 min.	
Pile	200 °C (plin 4)	20 min. za 450 g plus 20 min.	
Patka	180 °C (plin 4)	20 min. za 450 g plus 20 min.	
Guska	180 °C (plin 4)	20 min. za 450 g plus 20 min.	
Fazan	200 °C (plin 4)	50 min. ukupno za pečenje	
Čurka	3,5–4,5 kg 5–6 kg 5,5–8,5 kg	190 °C (plin 5) 190 °C (plin 5) 190 °C (plin 5)	2 ½ – 3 sata ukupno za pečenje 3 ½ – 4 sata ukupno za pečenje 4 ½ – 5 sati ukupno za pečenje

Vodič za držanje u frižideru i zamrzivaču

HRANA	FRIŽIDER	ZAMRZIVAČ
Sveže živinsko meso, riba i meso (sitni komadi)	2–3 dana	3–6 meseci
Sveža mlevena govedina i živinsko meso	1–2 dana	3 meseca
Pečeno meso ili cela živila	2–3 dana	9 meseci
Pečena živila u komadima	1–2 dana	1 mesec (6 meseci u saftu)
Hleb	-	3 meseca
Sladoled	-	1–2 meseca
Supe i paprikaši	2–3 dana	1–3 meseca
Jela zapečena u pećnici	2–3 dana	2–4 nedelje
Keks	-	6–8 meseci

Temperatura pećnice u različitim mernim jedinicama

CELZIJS	FARENHAJT	PLIN	OPIS
110 °C	225 °F	1/4	Hladno
120 °C	250 °F	1/2	Hladno
140 °C	275 °F	1	Vrlo niska
150 °C	300 °F	2	Vrlo niska
170 °C	325 °F	3	Niska
180 °C	350 °F	4	Umerena
190 °C	375 °F	5	Umereno vruća
200 °C	400 °F	6	Vruća
220 °C	425 °F	7	Vruća
230 °C	450 °F	8	Veoma vruća

Zapremina u različitim mernim jedinicama

METRIČKI SISTEM	BRITANSKI	METRIČKI SISTEM	BRITANSKI
25 ml	1 fl oz (unca)	200 ml	7 unci ($\frac{1}{3}$ pinte)
50 ml	2 unce	225 ml	8 unci
75 ml	2 unce	250 ml	9 unci
100 ml	3 unce	300 ml	10 unci ($\frac{1}{2}$ pinte)
125 ml	4 unce	350 ml	12 unci
150 ml	5 unci ($\frac{1}{4}$ pinte)	400 ml	14 unci
175ml	6 unci	500 ml	18 unci

Osnovna kulinarska oprema

Nema potrebe da potrošite čitavo bogatstvo na spravice da biste dobro kuvali zato što ukusna hrana nastaje iz sastojaka i kuvanja, ali određene alatke će vam ipak olakšati rad:

multipraktik	cediljka
cediljka za citruse – ručna noževi – veliki nož za sečanje, mali nazubljeni, nož za hleb i nož za rezanje pečenog mesa	četkica za pecivo oklagija vaga za merenje namirnica drvene varjače kutlača kašika za sladoled rupičasta kašika špahtla špahtla za ribu činije za mućenje dobar tiganj s nepričanjajućom površinom šerpe raznih veličina s poklopцима kuhinjske makaze menzura rukavice za pećnicu
ljuštilica za povrće rende za sir nožić za koru citrusa sušilica za salatu velika daska za sečenje plehovi za pečenje – za meso ravni plehovi – za pečenje električni mikser žica za mućenje veliko sitno sito ili cediljka za supu gnječilica za beli luk	

Izrazi u receptima

Kao i svaka druga aktivnost, kuvanje ima svoj specijalizovan rečnik. Iako su u ovoj knjizi recepti napisani bez nepotrebnog žargona, poznавanje izvesnih izraza biće vam od velike pomoći.

PRIPREMA HRANE

Preliti znači sipati tečnosti, na primer maslinovo ulje, polako napred-nazad u tankom mlazu.

Pažljivo umešati znači sjediniti laku, vazdušastu smesu s nekom težom.

Marinirati znači ostaviti hranu uronjenu u tečnost, marinadu, koja će doprineti njenom ukusu i/ili je omekšati.

Prstohvat je količina suvog, praškastog sastojka koji možete zahvatiti palcem i kažiprstom.

Pire je glatka smesa koja se dobija gnječenjem u multipraktiku, blenderu ili spravi za pasiranje.

Sečenje kore citrusa obavlja se posebnim nožićem ili ljuštilicom. Pri skidanju kore treba izbegavati belu gorku opnu.

Sečenje na kockice odnosi se na pripremu malih, jednakih kockica od oko 5 mm. Da biste dobili kockice, namirnicu prvo isecite na štapiće, zatim ih spojene secate popreko.

Žiljen su tanki štapići dugi oko 5 cm. Žiljen sečete tako što namirnicu prvo isečete na odgovarajuću dužinu, a zatim skupite odsečene delove i sečete ih po dužini na 3 mm široke štapiće.

Sečkanje znači da isečete hranu u sitne, nejednake komadiće veličine graška. Najbolji način da se ovo uradi jeste da se prvo krupno iseče hrana a zatim ti komadi poređaju na gomilu. Držeći vrh i dršku velikog noža, pokretima gore-dole, seckate komadiće. „Sitno iseckano“ ukazuje na ovako isečene komadiće manje od 3 mm.

TERMIČKA OBRADA

Brzo propržiti znači da hranu brzo ispečete tako da se kratko isprži sa svih strana, te da svi sokovi ostanu unutra. To možete raditi bilo na ulju bilo na maslacu, na plotni, pod grilom ili u pećnici.

Ključanje se postiže kad temperatura tečnosti dostigne 100 °C, pri čemu nastaju krupni mehuri koji se uporno dižu i izbijaju na površinu.

Vrenje i samo proizvodi mehure, ali su oni mnogo manji, dižu se u neprekidnom toku i jedva se razaznaju na površini.

Ukuvati znači dovesti tečnost do vrenja toliko brzo da jedan deo ispari a ostane gušći sos.

Predjela od morskih plodova



Namaz od dimljene jegulje

Ren ističe dimljeni ukus ribe u ovom kremastom namazu.

⌚ 10 min. ⚛ 1 mesec

strana 29



Potočići od lososa

Ova pikantna pašteta iz Francuske objedinjuje zrnasti i kremasti sastav.

⌚ 15 min. ⚛ 1 mesec

strana 30



Taramasalata

Spravljenja od dimljene ikre bakalara, predstavlja savršen sos uz užinu ili predjelo.

⌚ 15 min.

strana 31



Grilovane školjke svetog jakova s pršutom i limetom

Savršeno posluženje kad se iznese u ljušturi.

⌚ 15 min.

strana 39



Marinirani losos

Treba ga marinirati dva dana, ali ukus koji se time dobije vredan je čekanja.

⌚ 20 min.

strana 39



Pljeskavice od dimljenog lososa i krompira

Ovo popularno predjelo lako je spremiti kod kuće.

⌚ 20 min.

strana 40



Marinirani inćuni

Boquerones en vinagre su španski specijalitet, divno služeni uz hrskave komadiće hleba ili kao dodatak namazu za predjelo.

⌚ 24 sata

strana 42



Gambori sa sosom od parmezana

Gambori preliveni kremastim, jakim sosom.

⌚ 25 min.

strana 41



Koktel od gambora na meksički način

Meksička verzija ovog oduvек popularnog jela.

⌚ 20–25 min.

strana 41



Riblji štapići sa začinskim biljem

Riblji štapići neobičnog ukusa.

⌚ 35 min.

strana 46



Ceviche od morskih plodova

Lagano začinjeno, ovo jelo je hrskavo i osvežavajuće.

⌚ 35 min.

strana 46

Pržene belke

Ovu sitnu ribu, koja se jede cela, najbolje je pržiti u dubokom ulju.

⌚ 35 min.

strana 43

Gambori s nanom, ljutom papričicom i đumbrićom

Brzo, lako i odlično za večere.

⌚ 10 min.

strana 45

Užina na tostu



Krostini s dimljenim lososom i pančetom

Ukus dimljenog lososa savršeno je uravnotežen s kremom i slanom pančetom.

⌚ 25 min.

strana 48



Inćuni na tostu

Odaberite konzervirane inćune po vlastitom ukusu.

⌚ 15 min.

strana 42



Krostini s tapenadom od zelenih maslina

Pašteta od maslina kao primamljivo predjelo.

⌚ 10 min.

strana 47



Krostini sa školjkama svetog jakova i pesto sosom

Izuzetno fini kanapei.

⌚ 15–20 min.

strana 49



Trouglica od hleba s gamborima i susamom

Pikantna mešavina svežih tajlandskih ukusa.

⌚ 30 min.

strana 50



Krostini s bobom, belim lukom i začinima

Živilih boja, sjajnog izgleda i ukusa.

⌚ 30 min.

strana 54



Krostini s plavim patlidžanom i kozjim sirom

Hrskavi krostini s pikatnim nadevom s roštilja.

⌚ 30 min.

strana 56



Brusketi s inćunom i maslinama

Ovi kanapei su divni za služenje na koktelu.

⌚ 15 min.

strana 49



Croque monsieur

U Francuskoj se ovi sendvići sa sirom i šunkom jedu kao užina ili lak ručak.

⌚ 25 min.



Velški rarebit

Ovaj jednostavan recept pretvara tost sa sirom u pravu gozbu.

⌚ 15–20 min.

strana 157

Caciki

Ovaj jednostavni grčki sos, poslužen uz presno povrće, dobar je za svakodnevno predjelo.

za 4 osobe

priprema 10 min., uz 30 min.
za mirovanje

1 krastavac, oljušten i krupno naređan

so

350 g ovčijeg kiselog mleka

3 češnja belog luka, zdrobljena

2 supene kašike seckane nane ili mirodije

2 supene kašike hladno ceđenog maslinovog ulja

1 supena kašika vinskog sirčeta

● Pripremite ranije Umak može te napravi i staviti da se hlađi dan ranije; pomešajte ga pre služenja.

1 Stavite krastavac u činiju, dobro ga posolite i ostavite 30 minuta.

2 Dobro isperite krastavac da uklonite so, pa rukom iscedite iz njega tečnost.

3 Stavite krastavac u činiju, do dajte kiselo mleko i dobro pomešajte. Dodajte beli luk, začine, maslinovo ulje i sirče, pa promešajte. Pokrijte providnom folijom i stavite u frižider.

Dobro ide uz podgrijane somunе i razno presno povrće, npr. šargarepu, struk celera, morač i kriške paprike. Caciki je odličan i kad se služi uz jagnjeće meso s roštilja ili ljute kobasice.

Preostala količina će se očuvati jedan dan u frižideru.



Gvakamole

Gvakamole, popularni umak poreklom iz Meksika, savršen je kao posluženje na zabavama.

za 6 osoba kao predjelo,
za 12 kao dodatak

priprema 25 min.

3 krupna, zrela avokada

sok $\frac{1}{2}$ limete

$\frac{1}{2}$ crnog luka, sitno iseckanog

1 zreo paradajz, bez semenki i iseckan

1 crvena ljuta papričica, bez semenki i sitno iseckana

10 strukova korijander, iseckanog, i još za ukrašavanje

so

2 kašičice kisele pavlake (po želji)

1 Pripremite avokado tako što ćete mu oljuštiti koru i izvaditi košticu. U činiji viljuškom gnječite avokado dok ne dobijete grudvičastu masu.

2 Dodajte sok limete, zatim luk, paradajz i papričicu. Dobro pomešajte, dodajte seckani korijander i so po ukusu.

3 Pažljivo umeštajte pavlaku, ako je koristite, pa prespite gvakamole u činiju za posluživanje, ukrašite korijanderom, pa odmah poslužite.

Dobro ide uz čips od kukuruza.

Preostala količina može da se iskoristi kao namaz za sendvič ili nadev za takos i kesadilje.

Pripremite ranije Iseckajte luk, paradajz i papričicu, ali ih tek pred samo služenje pomešajte s avokadom.



Pašteta od pileće džigerice

Ovom namazu dodatni ukus daje crno vino i ublažava jačinu džigerice.

- za 4 osobe
- priprema 10 min., uz vreme za prohlađivanje i hlađenje u frižideru
 - termička obrada 15 min.
- zamrznite presnu džigericu najduže na 3 meseca

350 g pileće džigerice

115 g maslaca

1/4 kašičice sušene majčine dušice

150 ml crnog vina

10 strukova vlašca iseckanog, i još za ukrašavanje

so i sveže mleven crni biber

1 Pripremite ranije Najbolje je pripremiti je dan, a najviše tri dana ranije, kako bi ukusi imali vremena da se razviju. Stavite je pokrivenu i prohlađenu u frižider.

1 Isperite pileću džigericu pa je prosušite tapkanjem kuhinjskim ubrusom. Makazicama uklonite sve bele žilice ili zelenkaste delove, pa svaku džigericu presecite napola.

2 Istopite pola maslaca u velikom tiganju na srednjoj vatri, da se zapeni. Dodajte džigericu i pržite

je, često mešajući, četiri minute ili dok ne potamni.

3 Dodajte u tiganj majčinu dušicu, vino i vlašac. Pustite da proključaju pa smanjite vatru i kuvajte, povremeno mešajući, četiri minute ili dok tečnost ne ispari i džigerica izgleda kuvano kad je presečete.

4 Sklonite tiganj s vatre i ostavite da se prohlađi 10 min. Po ukusu posolite i pobiberite, zatim ubacite džigericu i sos u blender, pa mutite da dobijete glatkou masu. Začinite još ako je potrebno. Prebacite paštetu u činiju za posluživanje, pritiskujući poleđinom kašike tako da je čvrsto nabijena, pa je odložite.

5 Istopite ostatak maslaca na srednjoj vatri, zatim ga prelijte preko paštete. Prohlađite je nepokriven bar dva sata. Služite ukrašenu vlašcem.

Dobro ide uz dvopek.



Namaz od dimljene jegulje

U zavisnosti od količine rena, namaz može biti blag ili baš ljut. Odaberite po sopstvenom ukusu.

- za 4 osobe
- priprema 10 min.
- multipraktik
- zamrznite bez paprike najduže 1 mesec

250 g fileta dimljene jegulje, ako je potrebno oguljene

100 g vrude ili rikote

1–2 kašičice rena u pavlaci

sok $\frac{1}{2}$ limuna

sveže mleven crni biber

prstohvat aleve paprike za ukrašavanje

1 Isecite filete na komadiće od $2\frac{1}{2}$ cm i stavite ih u multipraktik s vurdom, renom i limunovim sokom. Začinite biberom i mutite dok ne dobijete glatkou smesu.

2 Namaz prebacite u činiju i pospite alevom paprikom.

Dobro ide uz dvopek, komadiće integralnog hleba ili prepečene kriške bageta.

A DRUGAČIJE...

Namaz od dimljenog lososa

Umesto jegulje koristite dimljeni losos. Pastrmka, skuša ili bakalar bili bi takođe prikladni za ovaj namaz.

Pripremite ranije Namaz može biti pripremiti najviše 24 sata pre služenja i držati u hermetički zatvorenom sudu u frižideru. Ukrasite ga pred služenje.



Potočići od lososa

Ova pikantna pašteta iz Francuske neobičnog je ukusa.

za 4 osobe

priprema 15 min.

zamrznite najduže 1 mesec

60 g maslaca, otopljenog

250 g vruće dimljenog lososa, bez kože

4 supene kašike ovčijeg kiselog mleka

sitno narendana kora i sok $\frac{1}{2}$ limuna

2 supene kašike iseckanog vlašca

teglica od 50 g lososovog kavijara

šaka krstovnika, za ukrašavanje

kriške limuna, za ukrašavanje

● Pripremite ranije Potočići se mogu napraviti najviše 24 sata pre služenja i držati u pokrivenom sudu u frižideru.

1 Stavite maslac u činiju i mutite ga drvenom varjačom dok ne postane gladak. Lososa iskidajte na komadiće, dodajte u činiju i izmešajte viljuškom.

2 Dodajte kiselo mleko, limunovu koru i sok i vlašac, pa dobro promešajte da se sasvim sjedine.

3 Kašikom sipajte u tanjire za posluživanje i prekrijte kavijarom. Ukrasite lišćem krstovnika i kriškom limuna kojim će se prelivati.

● Dobro ide uz ražani hleb isečen na kolutove i ukusan je i privlačan kanape.

A DRUGAČIJE...

Potočići od poširanog lososa

Upotrebite istu količinu fileta poširanog svežeg lososa i uklonite kožu kad se riba skuva.



Baba ganuš

Nema bliskoistočnog mezetluka bez činije ovog kremastog namaza.

za 6 osobe

priprema 10 min., uz vreme za mirovanje
• termička obrada 25–30 min.

ulje za zamašćivanje suda

900 g plavog patlidžana, prepologljenog po dužini

2 velika češnja belog luka, zgnječena

2 supene kašike hladno ceđenog maslinovog ulja

2 supene kašike kiselog mleka

3–4 supene kašike tahinija (paste od susama)

2–3 supene kašike svežeg limunovog soka

so i sveže mleven crni biber

grančice korijanderom za ukrašavanje

● Pripremite ranije Namaz može da se pripremi najviše 1 dan ranije. Pokrijte ga i držite na hladnom do 15 min. pre posluživanja i tad ga ostavite na sobnoj temperaturi.

1 Zagrejte pećnicu na 220 °C (plin 7) i malo zamastite pleh. Zasecite meso svake polutke plavog patlidžana pazeći da ne probušite koru, pa ih poređajte na pleh, presečenom stranom nadole. Stavite u pećnicu i pecite 25–30 min. ili dok mu meso potpuno ne omekša i splasne.

2 Prebacite polutke patlidžana u cediljku i ostavite da se hладе 15 min. ili dok ih ne budete mogli držati rukom.

3 Prenesite meso patlidžana u multipraktik ili blender. Dodajte beli luk, maslinovo ulje, kiselo mleko, 3 supene kašike paste od susama i 2 supene kašike limunovog soka, pa mutite da dobijete glatku masu. Probajte pa dodajte susam ili limun ako je potrebno, zatim po ukusu posolite i pobiberite. Pospite korijanderom i poslužite.

● Dobro ide uz ugrejane somune isečene na trake.

● Preostala količina može da se čuva u frižideru, pokrivena, 2 dana.

RUČNA PRIPREMA

Zagrejte gril na najjače, pa ispecite polutke plavog patlidžana presekom nadole, dok sasvim ne omekšaju i splasnu. Umesto toga ih možete prepeći na vrlo vrućem rebrastom tučanom tiganju. Ako ne koristite multipraktik ili blender, sastojke možete umutiti tučkom u avanu.



Pečene žiraste tikve

Ove zimske tikve imaju slatko, pomalo vlaknasto meso.

za 4 osobe
 priprema 10 min.
• termička obrada 35 min.

2 žiraste tikve, prepolovljene i bez semena

25 g maslaca, omekšalog

4 kašice finog smeđeg šećera

Pripremite ranije Korake 1 i 2 možete obaviti nekoliko sati ranije.

1 Zagrejte pećnicu na 190 °C (plin 5). Premažite sve polutke tikve četvrtinom maslaca i svaku pospitate kašićicom smeđeg šećera.

2 Poredajte polutke u vatrostalnu posudu dovoljno veliku da stazu presečenom stranom nagore i sipajte vode do 2,5 cm visine.

3 Stavite posudu u pećnicu i pečite 35 minuta. Na polovini pečenja kašikom sipajte pomešan preostali maslac sa šećerom preko mesa tikava. Nastavite da ih pečete dok odozgo ne dobiju smedju boju i budu meke kad ih ubode te nožem.

Dobro idu uz pečeno meso, naročito uz svinjsku pećenicu ili but.

Preostalu količinu možete podgrijati ili od nje napraviti čorbu.

Zapečene tikvice

Ukusan dodatak koji se lako priprema.

za 4 osobe
 priprema 5 min.
• termička obrada 15 min.

4 male tikvice, oprane i prepopoljene po dužini

1 supena kašika maslinovog ulja

2 češnja belog luka, vrlo sitno iseckana

50 g parmezana, narendanog

so i sveže mleven crni biber

Pripremite ranije Korak 1 možete obaviti nekoliko sati ranije pa zapeći tikvice pred služenje.

1 Zagrejte pećnicu na 200 °C (plin 6). Poredajte tikvice presečenom stranom nagore u vatrostalnu posudu dovoljno veliku da stanu sve polutke u jednom sloju. Premažite ih malo maslinovim uljem pa pospite belim lukom, parmezanom i po ukusu solju i biberom.

2 Stavite posudu u pećnicu i pečite 15 min. ili dok tikvice ne omekšaju a sir dobije smeđu boju.

Dobro idu uz pečeni jagnjeći but.



Prokelj s pomorandžom

Sveža pomorandžina kora uz sok od pomorandže i limete kao da donose sunce uz ovo zimsko povrće.

za 4 osobe
 priprema 15 min., uz vreme za blanširanje
• termička obrada 7–8 min.

450 g prokelja

so i sveže mleven crni biber

25 g maslaca

1 glavica crnog luka, sitno iseckana
sitno narendana kora i sok 1 pomorandže

1 supena kašika limetinog soka

2 Pustite da u velikoj šerpi slana voda proključa. Sipajte prokelj, pustite da voda ponovo proključa pa blanširajte 8 minuta. Ocedite ga i odložite dok se ne ohladi da možete da ga držite, pa presecite svaki napola po dužini.

3 Otopite maslac u velikom tigru na srednjoj vatri. Sipajte luk i pržite ga mešajući 3–5 min. dok ne postane zlatnosmeđ. Dodajte prokelj pa nastavite da mešajući pržite dok ne omekša.

4 Dodajte koru i sok pomorandže i mešajte dva minuta ili dok se tečnost ne prepolovi. Sklonite s vatre i po ukusu posolite i pobebrite, pa sipajte limetin sok. Služite i zadrži svežu zelenu boju.

Dobro idu uz pečeno meso, npr. čureće ili praseće.

Preostalu količinu možete iseći na kolutiće pa dodati u zelenu salatu kao dodatni začin.

Kockice od fete

Ovi hrskavi keksići puni su jakog i slanog ukusa grčke fete.

- za 72 kockice
- priprema 10 min.
- termička obrada 25 min.
- zamrznite najduže 1 mesec

125 g neslanog maslaca, omekša-
log, i još za zamašćivanje

120 ml hladno ceđenog maslinovog
ulja

120 ml mleka

1½ kašičica praška za pecivo

250 g fete, izdrobljene

400 g brašna

1 supena kašika maka

1 kašičica kajenske paprike

1 Pripremite ranije Ovaj keks možete držati u hermetički zatvorenoj kutiji najduže nedelju dana. Pre služenja zagrejte ga u toploj pećnici.

2 Zagrijte ranije pećnicu na 180 °C (plin 4). Zamastite dva velika pleha. U multipraktiku mutite maslac

da omekša i postane gladak. Polako dodajte maslinovo ulje kroz otvor dok motor radi. Dodajte mleko, prašak za pecivo i sir pa, 2–3 puta na tren uključujući motor, pomešajte sastojke.

3 Podelite smesu napolja. Ispritisajte obe polovine da dobijete kvadrate od oko 15 x 15 cm i 3 mm debljine. Pospite ih makom i kajenskom paprikom. Oštrom nožem zasecите kvadrate od oko 2,5 cm.

4 Pecite 20–25 min. ili dok odozgo ne porumene. Izvadite iz pećnice i isecite kvadrate dok su još topli. Pustite da se ohlade na rešetki pre nego što ih stavite u kutiju.



Zapečena rikota s pečenim paradajzom

Ovo jednostavno jelo donosi sve ukuse Sredozemlja sa zrelim paradajzom i kvalitetnim maslinovim uljem.

- za 4 osobe kao predjelo
- priprema 15 min.
- termička obrada 25 min.

2 supene kašike hladno ceđenog
maslinovog ulja, i još za zamašćivanje

7 zrelih čeri paradajza, presečenih
napola

so i sveže mleven crni biber

1 velika crvena paprika

250 g rikote, ocedene

15 g parmezana, narendanog

1 Pripremite ranije Ovo jelo je najbolje služiti vruće, ali možete ga ispeći i 4 sata ranije pa služiti na sobnoj temperaturi.

2 Zagrijte pećnicu na 220 °C (plin 7) i malo zamastite pleh ili posudu za pečenje. Sačuvajte dve polovine paradajza a ostatak stavite u pleh, presečenom stranom nagore, i malo posolite i pobiberite. Preko nje poređajte trake paprike, pa paradajz, i blago sve pritisnite. Poprskajte maslinovim uljem i stavite drugi deo rikote, presečenom stranom nadole.

3 Isecite rikotu vodoravno napola. Izvadite paradajz iz pleha. Stavite u pleh donju polovicu rikote, presečenom stranom nagore, i malo posolite i pobiberite. Preko nje poređajte trake paprike, pa paradajz, i blago sve pritisnite. Poprskajte maslinovim uljem i stavite drugi deo rikote, presečenom stranom nadole.

4 Pospite parmezanom i popskajte još maslinovim uljem. Vratite u pećnicu i pecite 15 min. ili dok se sir ne razgreje i zazlati. Ukrasite sačuvanim polutkama paradajza i pobiberite pa služite.

5 Dobro ide uz fokaču, francuski hleb ili mešanu salatu.

Sufle od spanaća

Kad se ispeče, ovaj sufle je zlatan i vazdušast a ukus mu je jednako lep kao izgled.

- za 4 osobe
- priprema 20 min.
 - termička obrada 20 min.
- 4 vatrostalne posude od 200 ml

225 g spanaća
45 g maslaca, i još za zamašćivanje
45 g brašna
360 ml mleka
75 g parmezana, narendanog
prstohvat mlevenog muskatnog oraščića
so i sveže mleven crni biber
4 krupna jajeta, odvojenog žumanca od belanceta

1 U tiganj stavite spanać na kome je ostalo vode od pranja. Stavite ga na srednju vatru, poklopite i ostavite 2–3 min., da se spanać obari. Ocedite ga i iscedite preostalu vodu.

2 Zagrejte pećnicu na 200 °C (plin 6). Zamastite vatrostalne posude maslacem i stavite ih na pleh.



3 U tiganju otopite maslac i dodajte brašno. Pržite ga minut na tihoj vatri pa postepeno dodajte mleko, pustite da provri i ostavite da se kuva 3–4 min. Sačuvajte dve supene kašike parmezana a ostatak sipajte u tiganj s oraščićem pa po ukusu posolite i pobiberite. Prebacite mešavinu u veću činiju.

4 Krupno isecite spanać i umešajte ga u mešavinu. Ostavite da se hlađi na sobnoj temperaturi, pa umešajte žumanca.

5 Čvrsto ulupajte belanca. Umešajte dve supene kašike belanca u mešavinu, pa pažljivo umešajte i ostatak.

6 Pažljivo kašikom prebacite mešavinu u već ugrejane kalupe. Prođite nožem po ivici kalupa da bi mešavina pravilno narastala. Pospite je ostatkom parmezana i pecite 20–25 min. ili dok ne naraste i zazlati se. Služite odmah.

Dobro ide uz topao hrskav hleb s maslacem.



Fu jung od jaja

Ova laka i ukusna kineska varijanta omleta napravljena je s račićima i povrćem prženom u voku.

- za 4 osobe
- priprema 15 min. • termička obrada 20 min.
- vok

200 ml bistre supe od povrća
1 supena kašika sosa od ostriga
1 supena kašika svetlog soja-sosa
1 supena kašika kineskog pirinčanog vina
biljno ulje, za prženje

3 glavice crvenog luka, sitno isečenog na pera
2 češnja belog luka, izgnječena
1 zelena paprika, bez semenki i iseckana
1 struk celera, iseckan
85 g klica pasulja

115 g gambora, oljuštenih
5 jaja, umučenih
2 kašice kukuruznog brašna
kuvani pirinač, za služenje

1 U šerpiku sipajte supu, sos od ostriga, soja-sos i pirinčano vino. Odložite je.

2 U voku ugrejte 2 supene kašike ulja pa tri minuta pržite crveni i beli luk, papriku i celer. Dodajte klice pasulja i pržite još dva minuta. Zatim dodajte račiće i pržite ih mešajući jedan minut. Prebacite u veliku činiju i odložite.

3 Kad se mešavina ohladiti, umešajte umučena jaja. Obrišite vok kuhinjskim ubrusom.

4 Vratite vok na vatru pa sipajte 5 cm ulja. Kad se ugreje, kutlačom zahvatite četvrtinu mešavine i prespite je u ulje pa pržite dva minuta ili dok ne dobije svetlosmeđu boju, prelimajte kašicom ulje kako bi se pržila i odozgo.

5 Pažljivo prevrnete pa pržite drugu stranu. Ocedite i držite na toplom. Ispržite i ostatak mešavine.

6 Pomešajte kukuruzno brašno s malo vode da dobijete glatku masu pa umešajte u šerpiku sa supom. Pustite da proključa i povremeno mešajte da se zgušne a ostane glatka, pa je krčkajte jedan minut. Preljite njom fu jung s jajima i služite odmah uz kuvani pirinač.

Grilovana tuna sa salsom od paradajza

Ovo jelo treba poslužiti pravo iz tiganja, dok je još vrelo.

- za 4 osobe
- priprema 10 min., uz vreme za mariniranje • termička obrada 10 min.
- rebrasti tučani tiganj

2 odreska tune, svaki težine 450–600g
6 supenih kašika maslinovog ulja
2 češnja belog luka, sitno iseckana
sok 1 limete ili 1 limuna
grančica ruzmarina, sitno iseckana
so i sveže mleven crni biber
280 g paradajza, prepunjtenog, bez semena i iseckanog
4 struka mladog luka, sitno iseckana
prstohvat tucane ljute paprike (po želji)
šaka rukole, iseckane
kriške limete ili limuna, za ukrašavanje

1 Stavite tunjevinu u posudu koja nije od metala. Umutite 4 supene kašike ulja s polovinom belog luka, polovinom limetinog soka, ruzmarinom i po ukusu pobiberite. Preljite ovu mešavinu preko tune,

ravnometerno pokrivaći odreske, zatim pokrijte posudu providnom folijom i ostavite da se riba marinira u frižideru jedan sat.

2 U meduvremenu, za salsa, stavite paradajz, mladi luk i tucanu papriku (ako je koristite) u drugu činiju koja nije od metala. Dodajte dve supene kašike maslinovog ulja, ostatak belog luka i limetinog soka, pa po ukusu posolite i pobiberite. Promešajte pa pokrijte i držite u frižideru do služenja.

3 Izvadite tunu i salsa iz frižidera deset minuta pre prženja. Zagrete rebrasti tiganj na jakoj vatri pa premažite rebra marinadom.

4 Poredajte tunu na tiganj i grilujte tri minuta, premazujući sačuvanom marinadom. Pažljivo je okrenite i grilujte još 2–4 min. ili dok spolja ne postane smeđa a u sredini ostane još ružičasta.

5 Ostavite tunu da stoji dva minuta, pa svaku presecite napola i prebacite u tanjire. Pomešajte listove rukole sa salsom i služite uz komade tune. Ukrasite kriškama limete i odmah služite.



Treska u belom sosu

Uz sloj tek skuvanog spanaća ispod barene treske, ovo je živopisan obrok.

- za 4 osobe
- priprema 25 min.
• termička obrada 25 min.
- zamrznite najduže 1 mesec

675 g fileta treske, bez kože i isečenih na 4 jednakih dela

150 ml bistre riblje supe ili vode

300 ml mleka

45 g maslaca, i još za zamašćivanje

45 g brašna

115 g čedara, narendanog

so i sveže mleven crni biber

250 g spanaća, iseckanog

prstohvat mlevenog muskatnog orašića

60 g sveže prezle od integralnog hleba

2 supene kašike seckanog peršuna

60 g parmezana, narendanog

● Pripremite ranije Ovo jelo možete napraviti dan ranije, pa ga grejati 25–30 min. u pećnici podešenoj na 180 °C (plin 4), pre nego što ga ispečete pod vrelim grilom.

1 Stavite tresku u dubok tiganj preko nje prelijte supu i mleko. Pustite da lagano provri, pa smanjite vatru, poklopite tiganj i krkajte 6–8 min. ili dok se riba ne skuva.

Izvadite ribu iz tiganja i ostavite je na toploj a tečnost od barenja zadržite.

2 U šerpi istopite maslac i umešajte brašno da dobijete glatkog masu. Pržite jedan minut pa postepeno umutite ili umešajte tečnost od barenja da se ujednačeno pomešaju. Mešajte na vatri dok se glatki sos ne zgusne. Umešajte čedar da se otopi pa po ukusu posolite i pobiberite. Sklonite s vatre.

3 Stavite spanać u šerpu, poklopite je i kuvajte na tihoj vatri jedan minut ili dok se listovi ne obare. Začinite orašićem, pa prebacite u zamašćenu plitku vratostalnu posudu i ujednačeno ga raširite. Zagrete gril.

4 Stavite barenu tresku preko spanaća i prelijte je sosom. Pomešajte prezlu, peršun i parmezan pa pospite preko sosa. Stavite posudu pod gril i pustite da se sve zazlati.

A DRUGAČIJE...

Dimljena treska s belim sosom

Ovo jelo možete napraviti i s dimljenom treskom, ali ga tad manje posolite jer je riba već slana.