

# 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 Milenković 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 tost 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 ljuskari 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 zrnevlje

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

#### Povrće

Povrće	220
--------	-----

Posebna zanimljivost: krompir	230
Prilozi od povrća	234

#### Riba i ljuskari

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

#### Živina i pernata divljač

Živinsko 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 koštunjavi plodovi	490
Žitarice i testenina	494
Povrće	496
Riba i ljuskari	504
Meso	508
Sosovi	516
Pečenje	520
Kolači i deserti	524

### INDEKS 532

### 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 kateringom, 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 sedmoru 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







# 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 prijava – 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 ovladate 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 sprema 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 omeleta, 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, koštunjavi 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 skuhati 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 zabavu. Vreme ili oprema mogu biti činioci za sebe: šta možete da iznesete na sto za manje od jednog sata, postoji li nešto što možete spremati 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 uvežbati; 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 desertom, 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 najsvježijih 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 gnjecavim, bezbojnim povrćem ili prestarelom ribom, a kad god imate mogućnosti za to, kupujte u kraju u kojem živite. 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 ugostite, nije potrebna baš ona količina hrane koja je navedena u receptu, pa izmena količine može da vas zbuni. Pri prepovoljavanju, udvostručavanju ili pri spremanju obroka koji se sastoji 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 prohladnom i tamnom mestu. Korenasto povrće ne treba držati u frižideru, već samo na prohladnom, 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 prohladnom mestu, van domašaja direktne 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. Tvrđi sirevi mogu stajati na prohladnom mestu ili u frižideru. Jaja treba držati na prohladnom 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  $-17^{\circ}\text{C}$ .

**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 ukisele kad se odmrznu.

**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 prohladnom mestu. Nikad blizu izvora toplote.

## Pripremanje hrane za veće društvo

Mnogi se plaše pripremanja hrane za veće društvo. Važno je da sve bude što jednostavnije. Ni u čemu nemojte preterivati. Dobro isplanirajte gde ćete čuvati jela, kao i kojim sudovima raspolažete 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 hranu** 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 ukasiti 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 lepom izgledu. Da bi vam posluživanje uvek uspelo, naročito vodite računa o sledećem:

**toplu hranu** 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 drugu dopunjuju – čvrst zeleni pasulj poslužite uz pire od krompira, pire od šargarepe uz brokoli prženu u dubokom ulju, a grašak uz pečeni paškanat;

**nemojte prerano prelići salatu**, bolje je da to, ako je moguće, učinite neposredno pred posluživanje, 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 otkrićete 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 hranjivu 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 ražnjice. Gde god je moguće data je i alternativa.



Ovaj simbol ukazuje na obaveštenje 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.
<b>Govedina</b>	slabo pečena	180 °C (plin 4)	15 min. za 450 g	60 °C
	srednje pečena	180 °C (plin 4)	20 min. za 450 g	70 °C
	dobro pečena	180 °C (plin 4)	25 min. za 450 g	80 °C
<b>Teletina</b>	srednje pečena	180 °C (plin 4)	25 min. za 450 g	80 °C
<b>Jagnjetina</b>	srednje pečena	180 °C (plin 4)	20 min. za 450 g	70 °C
	dobro pečena	180 °C (plin 4)	25 min. za 450 g	85 °C

## 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
<b>Pile do 28 dana</b>		190 °C (plin 5)	12 min. za 450 g plus 12 min.
<b>Pile</b>		200 °C (plin 4)	20 min. za 450 g plus 20 min.
<b>Patka</b>		180 °C (plin 4)	20 min. za 450 g plus 20 min.
<b>Guska</b>		180 °C (plin 4)	20 min. za 450 g plus 20 min.
<b>Fazan</b>		200 °C (plin 4)	50 min. ukupno za pečenje
<b>Ćurka</b>	3,5–4,5 kg	190 °C (plin 5)	2 ½ – 3 sata ukupno za pečenje
	5–6 kg	190 °C (plin 5)	3 ½ – 4 sata ukupno za pečenje
	5,5–8,5 kg	190 °C (plin 5)	4 ½ – 5 sati ukupno za pečenje

## Vodič za držanje u frižideru i zamrzivaču

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

## Temperatura pećnice u različitim mernim jedinicama

CELZIJUS	FARENHAJT	PLIN	OPIS
110 °C	225 °F	¼	Hladno
120 °C	250 °F	½	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 (⅓ 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 (½ pinte)
125 ml	4 unce	350 ml	12 unci
150 ml	5 unci (¼ pinte)	400 ml	14 unci
175 ml	6 unci	500 ml	18 unci

## Osnovna kuhinjska 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:

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

## Izrazi u receptima

Kao i svaka druga aktivnost, kuvanje ima svoj specijalizovan rečnik. Iako su u ovoj knjizi recepti napisani bez nepotrebnog žargona, poznavanje 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 ljuštalicom. 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 secite popreko.

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

**Seckanje** 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 pašeta iz Francuske objedinjuje zrnasti i kremasti sastav.

🕒 15 min. 🌊 1 mesec

strana 30



## Taramasalata

Spravljena 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



## Gambori sa sosom od parmezana

Gambori preliveni kremastim, jakim sosom.

🕒 25 min.

strana 41



## Koktel od gambora na meksički način

Meksička verzija ovog oduvek popularnog jela.

🕒 20–25 min.

strana 41



## Marinirani inćuni

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

🕒 24 sata

strana 42



## 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 đumbirom

Brzo, lako i odlično za večere.

🕒 10 min.

strana 45



## 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

# 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



## Trouglići od hleba s gamborima i susamom

Pikantna mešavina svežih tajlandskih ukusa.

🕒 30 min.

strana 50



## Krostini s bobom, belim lukom i začinicima

Živih boja, sjajnog izgleda i ukusa.

🕒 30 min.

strana 54



## Krostini s plavim patlidžanom i kozjim sirom

Hrskavi krostini s pikantnim nadevom s roštilja.

🕒 30 min.

strana 56



## Croque monsieur

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

🕒 25 min.

strana 88



## Velški rarebit

Ovaj jednostavan recept pretvara tost sa sirom u pravu gozbu.

🕒 15–20 min.

strana 157



## Brusketi s inćunom i maslinama



Ovi kanapei su divni za služenje na koktelu.

🕒 15 min.

strana 49

## 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 narendan

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 sirćeta

● **Pripremite ranije** Umak možete napraviti i staviti da se hladi dan ranije; promešajte 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**, dodajte kiselo mleko i dobro promešajte. Dodajte beli luk, začine, maslinovo ulje i sirće, pa promešajte. Pokrijte providnom folijom i stavite u frižider.



● **Dobro ide uz** podgrejane somune 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 ½ limete

½ crnog luka, sitno iseckanog

1 zreo paradajz, bez semenki i iseckan

1 crvena ljuta papričica, bez semenki i sitno iseckana

10 strukova korijandera, iseckanog, i još za ukrašavanje

so

2 kašičice kisele pavlake (po želji)

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

**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 promešajte, 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.



## 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.
- ❄️ zamrznete presnu džigericu najduže na 3 meseca

350 g pileće džigerice

115 g maslaca

¼ kašičice sušene majčine dušice

150 ml crnog vina

10 strukova vlašca iseckanog, i još za ukrašavanje

so i sveže mleven crni biber

● **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 preseccite napola.

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

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

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

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

**5 Istopite ostatak maslaca** na srednjoj vatri, zatim ga prelijte preko paštete. Prohladite je nepokrivenu 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
- ❄️ zamrznete bez paprike najduže 1 mesec

250 g fileta dimljene jegulje, ako je potrebno oguljene

100 g vurdde ili rikote

1–2 kašičice rena u pavlaci

sok ½ limuna

sveže mleven crni biber

prstohvat aleve paprike za ukrašavanje

**1 Isecite filete** na komadiće od 2½ cm i stavite ih u multipraktik s vurdom, renom i limunovim sokom. Začinite biberom i mutite dok ne dobijete glatku 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 možete 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.
-  zamrznete 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 kriškama 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 osoba
-  priprema 10 min., uz vreme za mirovanje
- termička obrada 25–30 min.

**ulje** za zamašćivanje suda

900 g **plavog patlidžana**, prepolovljenog 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 **korijandera** 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 hlade 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 kašičice 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 pospite kašičicom smeđeg šećera.

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

**3 Stavite posudu** u pećnicu i pecite tikve 35 minuta. Na polovini pečenja kašikom sipajte pomešan preostali maslac sa šećerom preko mesa tikava. Nastavite da ih pečete dok odozgo ne dobiju smeđu boju i budu meke kad ih ubodete nožem.

● **Dobro idu uz** pečeno meso, naročito uz svinjsku pečenicu ili but.

● **Preostalu količinu** možete podgrejati 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 prepolovljene 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 pecite 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

● **Pripremite ranije** Korake 1 i 2 možete obaviti nekoliko sati ranije. U tom slučaju ocedite prokelj, pa ga odmah uronite u činiju s ledenom vodom da prestane da se kuva i zadrži svežu zelenu boju.

**1 Nožićem odsecite** spoljne listove s prokelja i zasecite „x“ u koren svake biljke jer to pomaže da se brže i ujednačenije skuva.

**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 preseците svaki napola po dužini.

**3 Otopite maslac** u velikom tiganju 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 pobiberite, pa sipajte limetin sok. Služite vruće.

● **Dobro ide uz** pečeno meso, npr. ćureće ili praseće.

● **Preostalu količinu** možete iseći na kolutiće pa dodati u zelenu salatu kao dodatni začim.



## Kockice od fete

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

- 🍴 za 72 kockice
- 🕒 priprema 10 min.
  - termička obrada 25 min.
- ❄️ zamrznete najduže 1 mesec

125 g neslanog maslaca, omekšalog, 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

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

**1 Zagrejte 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.

**2 Dodajte polovinu brašna** i stalno samo na tren uključujte dok se sasvim ne sjedini. Dodajte preostalo brašno pa prevrnite smesu na čistu površinu i umesite u meko testo. Mesite dva minuta. Umešajte sir, pa pospite brašno odozgo i rukama radite.

**3 Podelite smesu** napola. Ispritskajte obe polovine da dobijete kvadrate od oko 15 x 15 cm i 3 mm debljine. Pospite ih makom i kajenskom paprikom. Oštrim nožem zasecite 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, oceđene

15 g parmezana, narendanog

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

**1 Zagrejte** 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, pa ga prelijte s dve supene kašike maslinovog ulja i posolite i pobiberite. Pecite paradajz 7–10 min. ili dok ne omekša i skupi se. Izvadite iz pećnice i odložite, ali ne isključujte pećnicu.

**2 U međuvremenu** stavite papriku pod vruć grill pa je često okrećite 4–5 min. dok se ne ispeče. Stavite je u plastičnu kesu i odložite da se ohladi pa oljuštite. Isecite je napola, izbacite peteljku i semenke i isecite na tanke trake; odložite je.




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

**4 Pospite parmezanom** i poprskajte 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.

● **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 žumančeta 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 hladi 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.
-  wok

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, umućenih

2 kašičice kukuruznog brašna

kuvani pirinač, za služenje

**1 U šerpicu** 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** ohladi, umešajte umućena jaja. Obrišite wok kuhinjskim ubrusom.

**4 Vratite wok** 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, prelivajte kašikom ulje kako bi se pržila i odozgo.

**5 Pažljivo prevrnite** 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 šerpicu sa supom. Pustite da prokluča i povremeno mešajte da se zgusne a ostane glatka, pa je krčkajte jedan minut. Prelijte 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, prepolovljenog, 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,

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

**2 U međuvremenu,** za salsu, 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 salsu iz frižidera deset minuta pre prženja. Zagrejte rebrasti tiganj na jakoj vatri pa premažite rebra marinadom.

**4 Poredajte tunu** na tiganj i grilujte tri minuta, premažući je 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 preseците napola i prebacite u tanjire. Pomešajte listove rukole sa salsom i sluzite uz komade tune. Ukрасite kriškama limete i odmah sluzite.



## 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.
- zamrznete najduže 1 mesec

675 g fileta treske, bez kože i isečenih na 4 jednaka 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 oraščića

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 i preko nje prelijte supu i mleko. Pustite da lagano provri, pa smanjite vatru, poklopite tiganj i krčkajte 6–8 min. ili dok se riba ne skuva.

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

**2 U šerpi istopite** maslac i umešajte brašno da dobijete glatku 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 oraščićem, pa prebacite u zamašćenu plitku vatrostalnu posudu i ujednačeno ga raširite. Zagrejte 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.