



RECEPTI CHEFA DAVIDA SKOKE S RADIONICE ODRŽANE U DV „SNJEŽNA PAHULJA“ 14.11.2023.

- RADIONICA JE ODRŽANA U SKLOPU PROJEKTA „PROMICANJE SVIJESTI O NUTRITIVNIM VRIJEDNOSTIMA RIBE KOD DJECE U DJEČJEM VRTIĆU“

Pohani kadel /morski pas kostelj s kremom od cvjetače

Za 4-6 osoba

Sastojci:

Morski pas kostelj/kadel – 800 g
Oštro brašno – 300g
Jaja – 6 kom
Panko (krušne) mrvice – 300 g
Ulje za prženje
Sol/Papar
Cvjetača – 1 srednja glavica
Maslac – 50 g
Muškatni oraščić
Češnjak u prahu (ili granulama)
Mlijeko -1l

* stolni blender

Postupak:

Morskog psa odkostiti i narezati na prutiće debljine 15 mm. Panirati (brašno, jaja, mrvice) i pržiti u dubokom ulju do zlatno žute boje. Staviti na kuhinjske ubruse.

Cvjetaču oprati i narezati te kuhati u blago posoljenom mlijeku. Nakon 10 minuta kuhanja ocijediti cvjetaču i staviti u stolni blender. Dodati maslac te začiniti solju, paprom, muškatnim oraščićem i češnjakom u prahu te izblendati u finu kremu.

Poslužiti pohane prutiće uz kremicu.

Ragu od muzgavaca (mrkača) s tortiglionima

Za 4-6 osoba

Sastojci:

Muzgavci- 1kg
Luk- 0,5 kg
Mrkva – 0,5 kg
Sol/Papar
Kikkoman soya sos – 3 žlice
Meditransko bilje – suhi začim
Dimljena slatka paprika – 1 čajna žlica
Maslinovo ulje
Koncentrat rajčice – 2 žlice
Bijelo vino – 1 dcl
Tortiglioni – 0,5 kg

+mašina za mljevenje mesa

Postupak:

Nasjeckati kapulu/luk na sitne kockice i započeti dinstanje u nauljenom širokom loncu. Muzgavce očistiti i samljati (pažljivo) mašinom za mljevenje mesa. Mrkvu očistiti, narezati i samljati istom mašinom za meso. Mljevenu mrkvu i muzgavce staviti dinstati zajedno s lukom. Dinstati s povremenim miješanjem dok ne ishlapi višak vode. Dodati koncentrat rajčice. Popržiti par minuta. Podliti vinom te začiniti. Kad alkohol ispari dodati malo vode i kuhati narednih 40 minuta na laganoj vatri.

U posoljenoj kipućoj vodi skuhati tortiglione po uputstvu te ih pomiješati s raguom i servirati.

Parmigiana s ciplom

Za 4+ osoba

Sastojci:

Cipli 1kg
Pasata od rajčice 500ml
Parmigiano reggiano sir 150g
Patliđan 2kom
Mozzarella 300g
Češnjak 3reznja
Bosiljak list 30g
Krušne mrvice
Maslinovo ulje
Sol
Papar

Priprema:

Ciple isfiletirati, maknuti kožu, isprati te dobro posušiti kuhinjskim papirom.

U blago zagrijanoj tavi na maslinovom ulju kratko popržiti nakosani češnjak. Nakon par minuta dodati pasatu od rajčica te kuhati 10min. Dodati listiće bosiljka. Začiniti solju i paprom po želji.

Posušene filete cipla začiniti solju i paprom te zapeći na zagrijanoj tavi. Patliđan narezati na fete, posoliti te ostaviti da se malo ocijedi.

Ploške patliđana kratko popeći na tavi.

Posudu (30x20x4cm) za pečenje malo navlažiti s unutrašnje strane te posuti krušnim mrvicama tako da bude podjednako raspoređeno po cijeloj površini .

Složiti prvi red fileta cipla ,pa patliđan, preliti s malo pasate, posipati ribanim parmigianom i sitno sjeckanom mozarellom.

Slagati slijedeće redove, redoslijedom :cipali, patliđan , pasata, parmigiano, mozzarella dok ne potrošimo svu ribu.

Na zadnji red stavimo ostatak pasate, pospemo ostatkom parmigiana i mozarelle i nekoliko listova bosiljka.

Parmigianu pečemo 20 min u zagrijanoj pećnici na 180°C.