

KATALOG

receptata

Otkrijte zaboravljene recepte
reinterpretirane od strane
chefova Italije i Hrvatske!

**GASTRONOMIJA
KROZ POVIJEST**

PROJEKT KEYQ+



Projekt KeyQ+ kapitalizira rezultate projekta IPA Adriatic Key Q i usmjeren je k zaštiti i očuvanju povijesne i tradicijske kuhinje te manje poznatih lokacija kulturnog nasljeđa u Italiji i Hrvatskoj kako bi se potaknula prekogranična razmjena. S tim su ciljem u projektu osmišljeni inovativni turistički itinerari koji su fokusirani na povećanje enogastronomske atraktivnosti područja i na stvaranje sinergija među didaktičkim kuhinjama, lokalnim proizvođačima i dionicima iz kulturnog i turističkog sektora. Glavni projektni cilj bio je osmisлити sedmodijelni turistički itinerar zasnovan na poljoprivredno-prehrambenoj bioraznolikosti i na gastronomskom nasljeđu KeyQ+ teritorija koji je povezan s kulturno-povijesnim znamenitostima na tom području, valorizirajući manje poznata mjesta i nudeći posjetiteljima tipične proizvode u različitim godišnjim dobima.

U sklopu projekta izvršena je detaljna analiza povijesnih receptura baziranih na lokalnim namirnicama a koje kulturalno potječu iz različitih povijesnih razdoblja u Italiji i Hrvatskoj. Zahvaljujući tom istraživanju izrađen je Katalog s 20 povijesnih i tradicionalnih recepata iz Istre, Lošinjskog arhipelaga, regije Friuli Venezia Giulia, regije Veneto i regije Emilia-Romagna.

Naziv projekta

KeyQ+: Kultura i turizam kao ključevi kvalitete za prekogranični razvoj Italije i Hrvatske

Trajanje projekta

01/01/2018 - 30/09/2019

Prioritet 3

Okoliš i kulturna baština

Specifični cilj 3.1

Učiniti prirodnu i kulturnu baštinu snažnom za održiv i uravnoteženiji teritorijalni razvoj

Informacije o isporučevini

WP3, Aktivnost 3.2, Isporučevina 3.2.1

Nositelj projekta (naziv i kontakt)

AZRRI - Agencija za ruralni razvoj Istre d.o.o. Pazin
info@azrri.hr

Web stranica

www.italy-croatia.eu/web/keyqplus

Istra



Smještena je na najvećem poluotoku na sjeveru Jadranskog mora.

Kroz povijest, Istra je bila pod utjecajem mnogobrojnih režima. Ali nijedan nije ostavio toliko snažan utisak kao Austro-Ugarsko carstvo. Prosperitet Monarhije, koji je ujedinio Istru nakon pet stoljeća, očitovao se u monumentalnim građevama, ali još važnije, u kulturnoj i društvenoj revoluciji. Bogatstvo kulturne baštine Istre, 100 godina od raspada carstva, prikazano je kroz recepte prikupljene listanjem starih zaboravljenih i prašnjavih rukopisa.

KUHANA JUNEĆA OBRAZINA SA PEČENIM KUPUSOM I CRNIM VINOM

Hladno predjelo



BROJ OSOBA

4



METODA

KUHANJE



VRIJEME

120



TEŽINA

8/10

Sastojci:

Juneća obrazina **450 g**
 Lovor list **1 kom**
 Papar u zrnu **2 g**
 Celer korijen **120 g**
 Luk **120 g**
 Mrkva **120 g**
 Peršin **30 g**
 Kupus svježi **400 g**
 Kimel u zrnu **1 g**
 Ulje **50 g**
 Crveno vino **150 g**
 Med **50 g**
 Ocat od bijelog vina **50 g**
 Sol, papar

Priprema:

Juneće obrazine skuhati u zasoljenoj vodi zajedno s povrćem, paprom i lovorom. Iskuhano meso ohladiti i izrezati na što tanje odreske.

Svježi kupus izrezati na mesoreznicu i zapeći u pećnici, začiniti solju, paprom, kimelom, octom i uljem.

U lončiću iskuhavati med i crveno vino dok tečnost ne ishlapi.

Na tanjur položiti kupus i obrazinu, te začiniti redukcijom meda i vina.



Pripaziti kod pečenja kupusa da ne pregori.



GULAŠ OD DIVLJAČI S NJOKIMA OD PIROVOG BRAŠNA

Toplo predjelo



BRJOJ OSOBA

4



METODA

KUHANJE/
PRŽENJE



VRIJEME

120



TEŽINA

8/10

Sastojci:

Meso divljači bez kosti
800 g
Luk **500 g**
Crveno vino **350 g**
Češnjak **5 g**
Konzentrat rajčice **60 g**
Lovor list **1 kom**
Ružmarin **1 grančica**
Timijan **2 g**
Borovica **10 g**
Brašno **50 g**
Sol, papar

Pirovo brašno **400 g**
Pšenično brašno **100 g**
Ribani kravliji sir **80 g**
Maslac **200 g**

Priprema:

Meso divljači oblikujemo u veće kockice, posolimo, popaprimo i pobrašimo.

Luk i češnjak izrežemo na sitne kockice i pržimo na ulju dok ne dobije žućkastu boju i omekša. Dodamo meso te ga zajedno s lukom pržimo dok ne porumeni, dodamo koncentrat rajčice i crveno vino te ostavimo kuhati dok vino ne ishlapi.

Polijemo temeljcem ili vodom, dodamo lovor, ružmarin, timijan i borovicu, začिनimo solju i paprom te na laganoj vatri pirjamo dok meso ne omekša. Po potrebi zgusnemo.

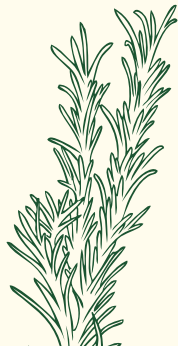
Umijesimo tijesto od pirovog i pšeničnog brašna, ribanog sira, soli i vruće vode. Oblikujemo žličnjake i kuhamo u kipućoj, posoljenoj vodi.

Žličnjake izvadimo iz vode i popržimo u tavi na maslinovom ulju.

Popržene žličnjake poslužimo s gulašom od divljači.



*Osim borovice u gulaš se mogu dodavati suhe
šljive i drugo bobičasto voće.*



PIRJANA JUNEĆA PLEĆKA SA FRIGANCIMA OD KRUMPIRA I POVRĆEM

Glavno jelo



BROJ OSOBA

4



METODA

KUHANJE



VRJEME

180



TEŽINA

7/10

Sastojci:

Juneća plećka 700 g
Mrkva 150 g
Luk 200 g
Celer korijen 100 g
Crveno vino 300 g
Koncentrat rajčice 40 g
Maslinovo ulje 70 g
Lovor list 1 kom
Ružmarin 1 grančica
Kadulja 3 g
Sol, papar

Krumpir 300 g
Brašno 100 g
Jaja 1 kom
Ulje za prženje 1l
Sol

Mrkva 200 g
Cvjetača 200 g
Mahune 200 g
Maslac 70 g

Priprema:

Juneću plećku posoliti i popapriti, sotirati na maslinovom ulju sa svih strana te izvaditi iz posude. Na masnoću od mesa dodati povrće te dobro sotirati. U sotirano povrće dodati koncentrat rajčice i meso, podliti crvenim vinom i iskuhavati dok vino ne ishlapi. Podliti temeljcem ili vodom, poklopiti posudu i pirjati na laganoj vatri dok meso ne omekša. Meso izvaditi iz posude i izrezati na ploške. Umak usitniti štapnim mikserom i po potrebi zgusnuti. Ploške mesa vratiti u umak.

Krumpir iskuhati u zasoljenoj vodi. Nakon što se iskuhao krumpir protisnuti, posoliti, malo ohladiti te dodati brašno i jaja, začiniti solju. Smjesu oblikovati u manje njoke.

U zagrijano ulje položiti njoke koje se prethodno lagano pritisnu dlanovima i pržiti dok ne poprime zlatno žutu boju. Mrkvu, cvjetaču i mahune popržiimo na maslacu pa začinimo. Meso poslužimo uz frigance i povrće.



Najbolji komad plećke za pirjanje je "Capel de prete".



NJOKI PUNJENI ŠLJIVAMA

Desert



BROJ OSOBA

4



METODA

KUHANJE



VRIJEME

60



TEŽINA

5/10

Sastojci:

Krumpir **500 g**
 Brašno **140 g**
 Žumanjak **3 kom**
 Sol

Šljive bez koštica **12 kom**
 Šećer u kocki **6 kom**

Krušne mrvice **130 g**
 Maslac **150 g**
 Cimet **3 g**
 Šećer **50 g**

Priprema:

U loncu skuhati krumpir u ljusci. Iskuhani krumpir oguliti i protisnuti.

Krumpirovu masu malo ohladiti i dodati žumanjke, brašno i malo soli. Umijesiti tijesto kao za njoke te razvaljati na 1 cm debljine.

Uz pomoć alata u izvaljanom tijestu oblikovati krug ili kvadrat, položiti šljivu u koju smo stavili komadić kocke šećera, oblikovati rukama knedlu (njok).

Oblikovane njoke kuhati u kipućoj posoljenoj vodi dok se njoki ne dignu na površinu vode. U tavi popržimo krušne mrvice na maslacu. Kuhane njoke uvaljamo u krušne mrvice i posipamo mješavinom šećera i cimeta. Njoke poslužiti tople.



Osim šljivama njoki se mogu puniti i raznim džemovima.



Lošinjski arhipelag



Otok Lošinj dio je cresko-lošinjske otočne skupine koja čini zapadni niz Kvarnerskih otoka.

Razdoblje koje je ostavilo poseban pečat na ovom području je Antika koja je, između ostalog, poznata po upotrebi i pripremi namirnica koje su i danas sastavni dio lošinjske kuhinje.

Dio ove zanimljive gastronomske priče može se okusiti u sljedećim specijalitetima, no nemojte zaboraviti značajke lošinjske prehrane koje se zasnivaju na poznatoj antičkoj uzrečici: Sve dobre stvari, umjereno!

CARPACCIO OD BRANCINA S DRESINGOM OD SLANE RIBE

Hladno predjelo



BROJ OSOBA

4



METODA

**SIROVO /
MARINIRANO**



MINUTE

10



TEŽINA

4/10

Sastojci:

Brancin **400 g**
Limun **60 g**
Maslinovo ulje **60 ml**
Rukola **20 g**
Sol **6 g**
Papar **2 g**
Sećer **6 g**
Marinirani i usoljeni inćuni
10 g

Priprema:

Očistite brancina, uklonite kosti i izrežite na filete. Napravite dresing miješanjem limuna, soli, papra, šećera, maslinovog ulja i slanih inćuna. Rukulu uredno posložite na tanjur, položite tanko narezani brancin i polijte dresingom.



Na grčkim gozbama (banketima) vrijedilo je nekoliko pravila. Žlice su se koristile samo za grabljenje umaka iz zdjela, pri jelu su se, umjesto njima, koristili korom kruha ili pogače.



KREM JUHA OD KOROMAČA

Toplo predjelo



BROJ OSOBA

4



METODA

KUHANJE



VIJEME

30



TEŽINA

4/10

Sastojci:

Luk 80 g
Celer 40 g
Koromač 400 g
Brašno 25 g
Sol 1 g
Papir
Maslinovo ulje 3 jušne žlice

Priprema:

Narežite povrće na kockice. Ulijte maslinovo ulje u zdjelu i lagano miješajte dodajući brašno u ulje. Dodajte povrće i nastavite kuhati. Začinite paprom i soli.

Kada se povrće skuha, juhu miješajte dok ne postane glatka i poslužite sa svježim lišćem koromača i maslinovim uljem.



Hipokrat, otac medicine i liječnik koji je utemeljio medicinsku etiku, savjetovao je: „Neka hrana bude tvoj lijek, a lijek neka bude tvoja hrana.“



FILE ORADE S RIBANIM SIROM NA ORZOTU OD BROSKVE

Glavno jelo



BROJ OSOBA

4



METODA

KUHANJE



VRIJEME

30



TEŽINA

4/10

Sastojci:

Orada **2 kg**
Tvrđi sir **200 g**
Broskva (kelj) **800 g**
Ječam **400 g**
Crveni luk **1 kom**
Maslinovo ulje
Sol
Papar

Priprema:

Ribu izrežite na filete, pospite naribanim sirom i pržite na maslinovom ulju s obje strane dok ne bude gotovo. Poslužite uz kelj (broskvu).
Kuhajte ječam, bijeli kelj (broskvu), pržite luk na maslinovom ulju i dodajte kelj i ječam. Posolite po želji i dobro promiješajte. Poslužite uz ribu s ribanim sirom.

Već je kod starih Grka postojalo pravilo da riba mora tri puta plivati: u vodi, u ulju i, konačno – u vinu.



ANTIČKI KOLAČ OD JABUKA, MEDA I BADEMA

Desert



BROJ OSOBA

4



METODA

PEČENJE



VRIJEME

90



TEŽINA

6/10

Sastojci:

Jabuke **2 kg**
Vučenog tijesto za
pite **500 g**
Med **1 kg**
Rezani oblanširani
bademi **200 g**
Cimet
Maslac

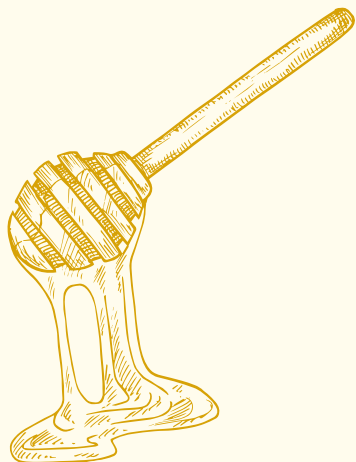
Priprema:

Jabuke očistiti, narezati na tanke šnitice dodati malo cimeta slagati red jabuka 2 reda tijesta dok sve ne potrošite preliati sa rastopljenim maslacem i peći 30 minuta na 180C.

Kada je gotovo preliati toplim medom i posuti rezanim bademima. Ohladiti i narezati.



Rimljanin Apicije ušao je u legendu kao najveći sladakusac svih vremena. Uložio je ogromno bogatstvo u svoju prehranu i, kada je shvatio da mu je ostalo još samo 10 milijuna sestercija, odlučio se otrovati jer nije bio spreman nastaviti živjeti bez luksuza.



Regija Friuli Venezia Giulia



Furlanija-Julijska krajina je uvijek bila točka sastajanja latinske, germanske i slavenske populacije. Karakterizira je raznolikost krajolika, od Jadranskog mora do Alpa.

Cividale je postigao ugled još u rimskim vremenima. Uz dolazak Lombarda, postao je glavni grad prvog Lombardskog vojvodstva u Italiji. Od 2012 nalazi se na popisu svjetske kulturne baštine UNESCO-a. 1719 Charles VI Austrijski osnovao je slobodnu luku u Trstu i tijekom vladavine Marije Terezije grad je postao četvrti grad Austro-Ugarskog carstva.

BAKALAR NA BIJELO NA TRŠČANSKI NAČIN

Hladno predjelo



BROJ OSOBA

4



METODA

KUHANJE



VRIJEME

80

+ PLUS JEDAN DAN ZA
NAMAKANJE

TEŽINA

7/10

Sastojci:

Bakalar **400g**
 Lovorov list **2 kom**
 Peršin **1 stručak**
 Ekstra djevičansko
 maslinovo ulje **po potrebi**
 Sjemensko ulje **po potrebi**
 Sol
 Papar

Priprema:

Izrezati bakalar na komade i ostaviti da se namače 24 sata u svježoj vodi, koju je potrebno promijeniti barem jednom.

Oguliti ribi kožu i ukloniti kosti, rasjeći na manje komade i kuhati u puno vode.

Nakon kuhanja, prikupiti svo meso u zdjelu miješalice ili miksera (ili drugu veću zdjelu), doliti vruće ulje dok ne bude cijela smjesa prekrivena i ostaviti da odleži (prekriveno poklopcem) oko deset minuta.

Pokrenuti miješalicu s kukom u obliku lista (ili K oblika) ili možete koristiti električni mikser i dobro miješati bakalar i ulje postupno povećavajući brzinu. Postupak mora trajati oko 30-40 minuta. Zadnjih 10 minuta miješati na najvećoj brzini. Ako je potrebno, dodati više ulja da biste dobili željenu konzistenciju. Začiniti sa solju i paprom. Dodati sjeckani peršin po želji i poslužiti na kriškama kruha ili palente na žaru.

Bakalar na bijelo jedno je od najtipičnijih jela naše kuhinje; poslužuje se kao snack (rebechin) u tipičnim zalogajnicama u Trstu ili kao predjelo.

SRDELE S BARCOLE NA SAVOR

Hladno predjelo



BROJ OSOBA

4



METODA

PRŽENJE



VRIJEME

70

+ JEDAN DAN U HLADNJAKU



TEŽINA

7/10

Sastojci:

Srdele sa Barcole **1 kg**
 Bijeli luk **3 kom**
 Bijeli vinski ocat **1 čaša**
 Bijelo vino **1 čaša**
 Ekstra djevičansko
 maslinovo ulje **4 žlice**
 Sjemensko ulje
po potrebi
 Lovorov list **po potrebi**
 Brašno 00 **po potrebi**
 Papar u zrnu
 Sol

Priprema:

Očistiti srdele, ukloniti glave i iznutrice i uvaljati ih u brašno, zatim ih pržiti u ulju i osušiti višak ulja upijajućim papirom.

Dinstati luk narezan na tanke ploške u ekstra djevičanskom maslinovom ulju; kad uvene politi s vinom i octom dok ne ispari tekućina, ali ne u potpunosti.

Posložiti srdele u posudu za pečenje u jednom sloju, dodati sol, papar u zrnu i lovorov list. Preko srdela staviti sloj luka zajedno s umakom.

Pokriti s plastičnom folijom i držati barem jedan dan u hladnjaku.



Savor je vrlo stara tehnika konzerviranja koja se koristi na području Istre i Veneta, a podrazumijeva prženje i mariniranje ribe.



FRICO S KRUMPIROM I LUKOM

Glavno jelo



BROJ OSOBA

4



METODA

KUHANJE/
PRŽENJE



VIJEME

40



TEŽINA

4/10

Sastojci:

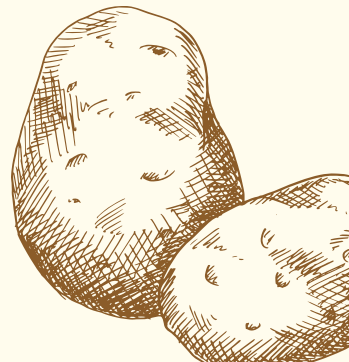
Zrelí sir (Montasio, Latteria ili Malga od 16 do 18 mjeseci starosti) **350 g**
Malo ekstra djevičanskog maslinovog ulja
Krumpir **1 kg**
Luk **200 g**

Priprema:

Oguliti krumpir i kuhati ga u slanoj vodi. Luk narezati na tanke ploške. Staviti i tavu ulje i luk i dinstati dok luk ne uvene. Kada je krumpir kuhan dodati ga u tavu i polako ga gnječiti. Kuhati 10 minuta. Poravnati s vilicom i začiniti sa solju. Peći na 180 stupnjeva 20 minuta. Nakon 10 minuta provjeriti ako se na površini stvara korica i poslužiti frico dok je još vruć.



Hrskav Frico, uz hladnu palentu (vrlo čvrstu) tradicionalna je planinska hrana koju su drvosječe mogle lako nositi u naprtnjačama.



GUBANA

Desert



BROJ OSOBA

10



METODA

PEČENJE



VRIJEME

200



TEŽINA

9/10

Sastojci:

Brašno **220 g**
 Maslac **60 g**
 Šećer **50 g**
 Med **20 g**
 Jaje **1 pcs**
 Žumanjak **30 g**
 Mlijeko **40 g**
 Pivski kvasac **10 g**
 Sol **2 g**

Cijeli orasi **140 g**
 Šećer **60 g**
 Grožđice **60 g**
 Amaretti **40 g**
 Suhi keksi **30 g**
 Pinjole **30 g**
 Maslac **20 g**
 Limun **1/2**
 Rum
 Šljivovica
 Sol
 Za premazivanje
1 bjelanjak

Priprema:

Rasporediti brašno u kružni oblik i u sredinu staviti pivski kvasac razrijeđen u toplom mlijeku, šećer, jaje, žumanjak i prstohvat soli. Mijesiti tijesto dok ne postane mekano. Ostaviti da se diže oko 1h. Nakon 1h dodati ostatak brašna, maslaca, šećera i ponovno mijesiti tijesto pa opet ostaviti da se diže još 30 minuta. Grožđice staviti u rum da se namoče. Karamelizirati šećer u posudi s žlicom vode i kapljicom octa. U dobivenu smjesu dodati 50 g oraha i brzo promiješati da se sjedine. Izliti smjesu na podlogu koju ste prethodno premazali uljem i ostaviti da se ohladi. Na otopljenom maslacu prepržiti pinjole na laganoj vatri i zatim ostaviti sa strane da se ohlade. Samljeti suhe kekse, karamelizirane orahe i preostale orahe. Staviti sve gornje sastojke u zdjelu. Dodati grožđice, pinjole pržene na maslacu, naribanu koricu limuna, sol, vanilin šećer, cimet i ostatak šećera. Namočiti s rakijom koliko treba i dobro pomiješati sve sastojke. Tijesto mora biti vlažno. Izvaljati tijesto na pravokutnik veličine 20x30 cm. Nadjenuti s punjenjem i dodati malo maslaca. Dobro zatvoriti dva kraja i razvući roladu u dužinu dok ne dosegne 70-80 centimetara dužine. Uzeti desni kraj, podignuti ga i presaviti prema unutra, a zatim pažljivo omotati ostatak rolade osim zadnjeg kraja koji bi trebao biti spojen s onim prvim ispod tijesta. Staviti gubanu u namašćeni kalup (promjera 20 cm), ostaviti neka se digne dok ne udvostruči volumen, a zatim kistom premazati površinu s umućenim bjelanjkom i posipati s bijelim šećerom. Peći na 160 stupnja oko sat vremena.

Porijeklo gubane seže u daleku prošlost. Čini se da je već u rimskim vremenima postojao desert koji se pripremao na sličan način.



Regija Veneto



Ravnice i voda glavni su atributi krajolika istočnog Veneta sa svojim rijekama i lagunama.

Ovo područje, naseljeno već u prapovijesti, čuva važna svjedočanstva o narodima koji su vladali teritorijem tijekom prošlih stoljeća (Rimljani, Langobardi, Bizantijci, Mlečani...). Nakon opsežnih radova za razvoj riječne plovidbe tijekom venecijanskog razdoblja, pejzaž kojeg danas možemo vidjeti oblikovan je uglavnom u razdoblju ujedinjenja Italije kada su napravljene ogromne intervencije kako bi se povratila zemljišta za poljoprivredne kulture i osigurala proizvodnja hrane za sela i seljake, također zahvaljujući intenzivnom uzgoju kukuruza u cijelom tom području.

Veneto

SALAMA SOPPRESSA DI CAMPAGNA S OCTOM I PALENTOM BIANCOPERLA S KOMORAČEM

Toplo predjelo



BROJ OSOBA

4



METODA

KUHANJE



VRIJEME

90



TEŽINA

3/10

Sastojci:

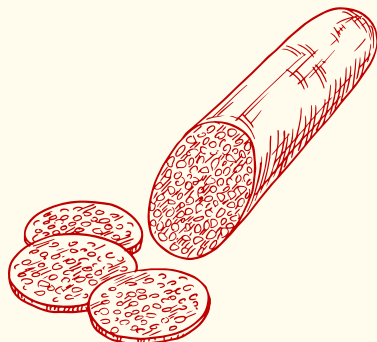
Salame Soppressa di
campagna narezanih na
deblje ploške **300 g**
Brašna Biancoperla **100 g**
Vode **700 ml**
Ocat od prosecca
Komorač **1 kom**
Sjemenke komorača
Divlji koromač
Ekstra djevičansko
maslinovo ulje
Sol
Papar

Priprema:

U loncu prokuhati vodu sa malo soli i polagano sipati kukuruzno brašno neprestano miješajući s mutilicom. Lagano kuhati sat vremena. Izliti palentu u posudu za pečenje i ostaviti da se ohladi. Narežite koromač uz pomoć mandoline i potopite u vodi s ledom da se nakovrča. U zagrijanu tavu lagano prepeći salamu Soppressu i glazirati s malo octa. U maloj tavi tostirati sjemenke komorača dok ne dobiju blago žuto-smeđu boju. Narezati palentu i položiti je na dno tanjura, zatim narezanu Soppressu. Ocijediti komorač iz vode, osušiti i začiniti sa solju, paprom, uljem i nekoliko kapi octa. Dekorirati tanjur s mladim listovima komorača, tostiranim sjemenkama i s nekoliko grančica divljeg komorača.



*Bijela palenta od kukuruznog brašna sorte
Biancoperla poznati je simbol domaće kuhinje s
područja Venecije, Trevisa i Padove.*



TJESTENINA I GRAH S PESTOM OD INĆUNA I RUŽMARINA

Tjestenina



BROJ OSOBA

4



METODA

KUHANJE



VRIJEME

210

+ 180 ZA TJESTO



TEŽINA

7/10

Sastojci:

Glatko brašno **200 g**
 Jaje **1 kom**
 Žumanjak **3 kom**
 Glavica luka **1 kom**
 Češanj češnjaka **1 kom**
 Sok od **1 limuna**
 Grah, različite vrste
 Svinjska koža
 Stabljika celera **1 kom**
 Svježi inćuni
 Mrkva **1 kom**
 Bouquet garni (ružmarin, kadulja, timijan)

Priprema:

Namakati grah preko noći. U lonac staviti grah, oguljeni i prepolovljeni luk i mrkvu, celer, bouquet garni, svinjsku kožu, sol i papar. Preliti vodom i kuhati dok grah ne bude kuhan. $\frac{3}{4}$ graha izmiksati s vodom u kojoj se kuhao kako bi dobili glatku kremu. Umijesiti brašno, jaja i žumanjke i pustiti da odleži u hladnjaku 3 sata. Tijesto razvaljati s valjkom ili strojem za razvlačenje tijesta. Nožem izrezati oblik tjestenine maltagliati od 3 cm. Za pripremu „pesta“ od inćuna, očistiti 3 ili 4 fileta inćuna i rezati ih na komade ovisno o veličini. Skinuti lišće s grančice ružmarina, nasjeckati ružmarin s pola češnjaka i pomiješati s inćunima. Začiniti s maslinovim uljem, nekoliko kapi soka od limuna, solju i paprom. Kuhati tjesteninu u kipućoj slanoj vodi. Na vatri pomiješati tjesteninu s malo maslinovog ulja, malo vode u kojoj se kuhao grah i s cijelim grahom kojeg smo odvojili. Na dno tanjura staviti žlicu kreme od graha, zatim tjesteninu i na kraju pesto od inćuna.

U tradicionalnoj seoskoj kuhinji regije Veneto, „pasta e fasoi“ (pašta fažol) pripremala se s tjesteninom s jajima. Chef preporučuje korištenje graha iz Lamona s oznakom zaštićenog zemljopisnog podrijetla, sorta koja ima certifikat podrijetla i koja se uzgaja u regiji Veneto u nizinama oko Belluna.

TELEĆA OBRAZINA SA PIRE KRUMPIROM S MASLACEM I PRESLICOM

Glavno jelo



BROJ OSOBA

4



METODA

KUHANJE



VRJEME

240



TEŽINA

8/10

Sastojci:

Teleće obrazine **4 kom**
Crno vino **0,5 l**
Stabljka celera **1 kom**
Mrkva **1 kom**
Pileća juha
Luk **1 kom**
Bouquet garni (timijan,
ružmarin)

Planinski krumpir **500 g**
Sol
Mlijeko **200 ml**
Papir
Maslac **120 g**

Preslice **100 g**
Brokula **1 kom**

Priprema:

Marinirati obrazine preko noći u crnom vinu s bouquet garnijem i povrćem izrezanim na komade. Ocijediti i peći obrazine i povrće u ugrijanom loncu, dodati vino iz marinade sa začинима i preliti s pilećom juhom. Posoliti i popapriti. Posudu poklopiti i kuhati na laganoj vatri 3 sata. Kad je meso kuhano, izvaditi obrazine i izmiksati tekućina od kuhanja s povrćem. Oprati krumpir i kuhati bez guljenja u kipućoj vodi. Kad je krumpir kuhan i još vruć, oguliti koru i istisnuti ga kroz gnječilicu. S plosnatom žlicom umiješati dio maslaca u vrući krumpir. Preostali maslac rastopiti u kipućem mlijeku i postupno dodati u smjesu od krumpira; začiniti sa solju i paprom. Izrezati brokulu i blanširati je u slanoj vodi. Ukloniti vrhove i krajeve preslice; dobro oprati i kuhati u vodi i octu. Poslužite vruć pire krumpir, obrazine, brokulu, preslicu i nekoliko žlica tekućine u kojoj se kuhala.

Preslica je sočna biljka, slična motaru, s blago slanim, travnatim i mineralnim okusom koja raste na lagunskim područjima ovom receptu se preslica može zamijeniti s šparogama ili drugim samoniklim biljem sličnoga okusa.

RIŽA NA MLIJEKU S ŽELEOM OD RABOSA I ŠUMSKOG VOĆA

Dessert



BROJ OSOBA

4



METODA

KUHANJE



VRIJEME

30

+ 60 ZA ŽELATINU



TEŽINA

3/10

Sastojci:

Mlijeko 1/2 l
 Vrhnje 1/2 l
 Riža 350 g
 Šumsko voće 200 g
 Šećer 100 g
 Maslac 40 g

Vino Raboso 300 ml
 Listići želatine 7 kom
 Šećer 30 g

Priprema:

Prokuhati mlijeko, s maslacem, šećerom (100 g) i vrhnjem. Dodati rižu i kuhati dok ne bude kuhana, stalno miješajući. Odložiti na hladno mjesto. Dovedi do vrenja vino Raboso sa šećerom (30 g) i dodati želatinu prethodno namočenu u hladnoj vodi. Ostaviti da odleži sat vremena u hladnjaku i zatim odrezati dio na kocke, te izmiksati ostatak kako bi dobili umak. Poslužiti rižu s umakom od Rabosa i ukasiti s bobicama šumskoga voća.



Riža je u Italiji poznata od mnogo ranije nego što je postala sastojak u talijanskoj kuhinji. Od samih početaka riža se koristila kao začim i prodavala se u terapijske svrhe. U ovom se receptu riža koristi kao u pudingu od riže iz kuharice Pellegrina Artusija.



Regija Emilia- Romagna



Ferrara i Romagna (od rijeke Santerno do Jadranskog mora) istočni su dio regije Emilia-Romagna.

Toponim Romagna potječe od kasnolatinskog "Romània" iz 6. stoljeća kada je Romagna bila pod vladavinom Istočnog Rimskog carstva za razliku od drugih dijelova sjeverne Italije koji su bili pod Lombardima, takozvanim Langobardima. Najpoznatiji dio povijesti ovog područja vezan je za Rimljane, Bizantski period, Papinsku državu i Signorie. Pa ipak, ova je regija rodni kraj i mjesto na kojem su živjeli ključni akteri u procesu ujedinjenja Italije. Priručnik Pellegrino Artusi, koji je prvi put objavljen 1891. godine, imao je važnu ulogu kao poticaj za povrat stoljetne gastronomske tradicije Italije i imao je također bitnu ulogu spajanja tijekom oblikovanja kulturno utemeljenog nacionalnog jedinstva.

PREPEČENCI S BÈL - E - CÒT” SA ŠPAROGAMA IZ ŠUMA ALTEDA

Toplo predjelo



BROJ OSOBA

4



METODA

KUHANJE



VRIJEME

180



TEŽINA

8/10

Sastojci:

"Bèl e còt"
1 kom (800 g)
 Šparoge **2 stručka**
 Kruh za prepečenje
 Sol
 Ekstra djevičansko
 maslinovo ulje
 Papar

Priprema:

Prije kuhanja kobasicu je potrebno izbušiti iglom ili prikladnim alatom kako bi masnoća mogla lakše izaći i kako bi se spriječilo pucanje ovoja. Zatim se kobasica uroni u lonac s dovoljno hladne vode i stavi se kuhati. Potrebno je kuhati najmanje 3-4 sata od početka vrenja kako bi se pospješilo stvaranje ljepljivosti. Takozvana ljepljivost, želatinoznost rezultat je pravilnog omjera mišića i svinjske kože, obično 40% mišića, 30% obrazine i 30% kože. Prilikom kušanja, krajnji rezultat mora imati teksturu svinjske kože ali se ne bi smjela osjećati pretjerana zamašćenost. Očistite, operite i prokuhajte šparoge. Začinite solju, paprom i uljem i poslužite ih kao prilog za Bèl e còt.

Savršen par uz Bèl e Còt, u skladu s tradicijom mjesta Russi koja seže daleko u povijest, u drugu polovicu 17. stoljeća otkada se slavi Svetkovina sedam žalosti, kada se pije vino "Canèna": purpurno crveno vino slatkog ali i kiselog okusa i aromama bobičastog crvenog voća.

CAPPELLETTI ALLA ROMAGNOLA

Tjestenina



BROJ OSOBA

4



METODA

KUHANJE



VRIJEME

60



TEŽINA

8/10

Sastojci:

Ricotta, ili pola doze sira ravigliolo i pola doze ricotte, ukupo: **180 g**

Prsa kopuna kuhana na maslacu, začinjena sa solju i paprom, i na kraju isjeckanim na sitne komadiće **1/2**

Ribani parmezan **30 g**

Jaja **1 kom**

Žumanjak **1 kom**

Muškatni oraščić

Začini po želji

Naribana korica limuna

Prstohvat soli

Ekološko glatko brašno

"00" **400 g**

Jaja (srednje veličine) **4 kom**

Priprema:

Pripremiti tjesteninu tako što ćete brašno prosijati u hrpicu na podlogu, u sredini napraviti udubinu te u sredinu staviti jaja. Mijesiti energično oko 15 minuta dok tijesto ne postane glatko. Razvaljati s valjkom za tijesto dok ne dobijete tanki list. Pomoću kotačića izrežite kvadrate od 2 cm.

U sredinu svakog kvadrata staviti nadjev zatim preklopiti tako da dobijete trokut i da rubovi budu poravnani, na kraju prstima pritisnuti dobro tijesto oko punjenja. Vrhove svakog trokuta smotati oko kažiprsta i spojiti. Tako dobivene cappellette smjestiti na krpu koju ste posuli brašnom.

U proključalu juhu staviti cappellette, polako miješati i kuhati oko 3 minute. Poslužiti toplo.

Ako su ricotta ili ravigliolo premekani, ukolnite jedan bjelanjak iz recepta, ili ako nadjev postane pretvrd dodajte još jedan žumanjak. Najbolji se rezultati postižu ako se juha za tjesteninu pripremi s kapunom.

PUNJENE SRDELE

Glavno jelo



BROJ OSOBA

4



METODA

PRŽENJE



VRJEME

60



TEŽINA

6/10

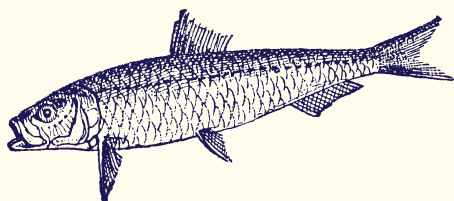
Sastojci:

Srdele **4 kom**
 Kruh, mekani dio (pupa) **30 g**
 Slani inćuni **3 kom**
 Žumanjak, tvrdo kuhani **1 kom**
 Češnjak **pola češnja**
 Mlijeko **100 ml**
 Krušne mrvice
 Prstohvat origana
 Limun **1 kom**
 Ulje za prženje

Priprema:

Operite srdele, uklonite glave i rasijecite ih duž trbuha kako bi ih rastvorili i prstima izvukli kost. Kruh namočite u mlijeku i dobro stisnite da bi se ocijedio. Inćunima uklonite ljuske i kost te ih nasjeckajte na sitne komadiće. Pomiješajte kruh, inćune, žutanjak jednog tvrdo kuhanog jaja, pola češnja češnjaka i malo origana te nožem ili polukružnim nožem usitnite dok ne dobijete finu pastu. Dobivenu kremu namažite na unutrašnjost rastvorenih srdela i preklopite. Zatim jednu po jednu srdelu namočite u malo izmučeni bjelanjak, koji vam je preostao od žutanjka, pa ih uvaljajte u krušne mrvice. Pržite ih u ulju, dodajte malo soli i poslužite s kriškama limuna.

Za ovo jelo potrebne su vam srdele većih dimenzija.



FRITULE OD RIŽE

Desert



BROJ OSOBA

4



METODA

PRŽENJE



VRIJEME

60



TEŽINA

6/10

Sastojci:

Pivski kvasac **30 g**
 Mlako mlijeko **30-35 ml**
 Brašno **40 g**

Mlijeko **1/2 l**
 Riža **100 g**
 Brašno **100 g**
 Grožđice **50 g**
 Pinjoli nasjeckani na
 veličinu riže **15 g**
 Žumanjak **3 kom**
 Bjelanjak **1 kom**
 Maslac **50 g**
 Šećer **2 čajne žlice**
 Rum **1 žlica**
 Korice limuna
 Prstohvat soli

Priprema:

Šaku brašna stavite na stol za tijesto, udubite u sredini te otopite pivski kvasac s malo mlake vode. Zatim pomiješajte sve zajedno s ostalim brašnom kako bi dobili čvrsto tijesto. Ostavite da se tijesto diže na laganoj vatri oko 20 minuta tako što ćete ga položiti na pleh u kojeg ste stavili malo mlijeka. Kuhajte rižu na mlijeku dok ne dobijete gustu masu, ali ostavite malo mlijeka koje bi vam moglo zatrebati ako je pregusto. Uklonite rižu s vatre te kada postane mlako dodajte štrucu s kvascem koja se u međuvremenu digla, dodajte i jaja, ostatak brašna – oko 60 grama – zatim pinjole, rum i popotrebni još malo mlijeka. Dobro izmijesite tijesto, dodajte grožđice i vratite pleh s tijestom na laganu vatru kako bi se tijesto diglo. Kada se tijesto digno, zahvatite žlicom i stavljajte pržiti u vrelo ulje jednu po jednu fritulu dok se ne napuhnju i postanu lagane. Pospite šećerom u prahu kada se malo ohlade i poslužite ih tople.

Kako bi izbjegli da se riža zalijepi za lonac potrebno je često miješati i kuhati držeći lonac na rubu štednjaka.



INFO@AZRRI.HR

WWW.ITALY-CROATIA.EU/WEB/KEYQPLUS



@KEYQPLUS

WWW.FACEBOOK.COM/KEYQPLUS/



@KEYQPLUS

HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/KEYQPLUS/



Interreg
Italy - Croatia
KeyQ+

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION



agencija za ruralni razvoj istre



Ova publikacija prenosi isključivo stavove autora; nadležne vlasti za provođenje programa ne odgovaraju za bilo kakvo korištenje informacija sadržanih u publikaciji.

Ovaj rad ima međunarodnu licencu Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0. Kako bi vidjeli kopiju licence posjetite stranicu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.