



Kulinarско PUTOVANJE kroz Europu



Sadržaj

Uvod	4
Oznake kvalitete	5
Austrija	8
Belgija	9
Bugarska	10
Cipar	11
Češka	12
Danska	13
Estonija	14
Finska	15
Francuska	16
Grčka	17
Hrvatska	18
Irska	19
Italija	20
Latvija	21
Litva	22
Luksemburg	23
Mađarska	24
Malta	25
Njemačka	26
Nizozemska	28
Poljska	29
Portugal	30
Rumunjska	31
Slovačka	32
Španjolska	33
Slovenija	34
Švedska	36
Okusi Zadarske županije	38
Moje kulinarsko putovanje	46
To nije sve... ..	50

Uvod

S njom se častimo kad smo sretni, ona pruža utjehu kad smo tužni, bez nje čovjek ne može živjeti – ona je hrana, gorivo ljudskog organizma. Premda su ukusi raznoliki, postoje određeni ukusi karakteristični za pojedine regije, pokrajine, zemlje. Hrana i načini njezine pripreme koji se razlikuju po zemljama članicama, bogatstvo su i baština Europske unije – ujedinjene u različitosti. Na putovanjima se, s gradom ili državom koju posjetimo, upoznajemo preko hrane, dok sa sobom doma nosimo djelić te destinacije pohranjen u okusima koje pamtimo, ali i u obliku gastro suvenira.

Kuharica koju držite u rukama omogućuje nam da se iz vlastite kuhinje uputimo na kulinarско putovanje Europom. U vremenu kad se tiska ova kuharica (prosinac 2020.) fizička putovanja su nam otežana zbog pandemije bolesti COVID-19, a ova nam kuharica omogućuje gastro šetnju Europom.

Receptima koji su pred vama, kroz koje je zastupljena svaka od zemalja članica EU, tradicionalni ukusi prožeti su osobnim dodatkom svakog od autora recepata. Recepte su kroz kampanju Predstavništva Europske komisije u Hrvatskoj pripremali Tamara Ivančić – Ave Dulcis; Gladuša; Nataša Rajčević – Burbon i borovnice; Darko Kontin; Maja Brekalo - Delicious and Healthy by Maya te Recepttura.

Recepte koji donose okuse Zadarske županije prilagodili su mentori iz Hotelijersko-turističke i ugoštiteljske škole Zadar - Kristina Lončar i Renato Kraljev. Zajedničko svim receptima je da u sebi sadrže namirnice koje nose oznake zemljopisnog podrijetla ili su pak zajamčeno tradicionalni specijaliteti.

Što se priprema u kuhinjama kreativaca čiji recepti su okupljeni u ovoj kuharici možete pratiti na mrežnim stranicama u nastavku:

- Ave Dulcis - <http://ave-dulcis.blogspot.com/>
- Burbon i borovnice - <https://burboniborovnice.com/>
- Darko Kontin - <https://kuharica.kontin.info/>
- Gladuša - <https://gladusa.com/>
- Maja Brekalo - <https://www.dhmaya.com/>
- Recepttura - <https://recepttura.com/>



Oznake kvalitete

Oznakama kvalitete štiti se i promiče podrijetlo, tradicija i jedinstvena svojstva mnogih prepoznatljivih proizvoda iz Europske unije. Cilj politike kvalitete EU-a je zaštititi nazive određenih proizvoda radi promicanja njihovih jedinstvenih karakteristika povezanih s njihovim zemljopisnim podrijetlom i tradicionalnim umijećem i vještinama.

Proizvodi za koje se razmatra ili je odobreno priznavanje zaštićene oznake izvornosti navedeni su u registrima kvalitetnih proizvoda. U registrima se nalaze i zemljopisne specifikacije kao i specifikacije proizvodnje za svaki proizvod.

Oznake zemljopisnog podrijetla

Oznakama zemljopisnog podrijetla utvrđuje se pravo intelektualnog vlasništva za određene proizvode kojima su svojstva na specifičan način povezana s područjem proizvodnje.

Oznake zemljopisnog podrijetla su sljedeće:

- ZOI – zaštićena oznaka izvornosti (prehrambeni proizvodi i vino)
- ZOZP – zaštićena oznaka zemljopisnog podrijetla (prehrambeni proizvodi i vino)
- OZP – oznaka zemljopisnog podrijetla (jaka alkoholna pića i aromatizirana vina).

EU-ovim oznakama zemljopisnog podrijetla zaštićuju se nazivi proizvoda koji potječu iz određenih regija i imaju specifična svojstva ili im je ugled povezan s područjem proizvodnje.

Razlike između zaštićene oznake izvornosti i zaštićene oznake zemljopisnog podrijetla povezane su u prvom redu s tim koliki dio sirovina za taj proizvod mora potjecati s određenog područja ili koliki se dio proizvodnog postupka mora odvijati u određenoj regiji. OZP je posebna oznaka za jaka alkoholna pića i aromatizirana vina.

Zaštićena oznaka izvornosti (ZOI)

Nazivi proizvoda registrirani kao ZOI najsnažnije su povezani s mjestom proizvodnje.

Proizvodi

Prehrambeni proizvodi, poljoprivredni proizvodi i vina.

Specifikacije

Svaki dio postupka proizvodnje, prerade i pripreme mora se odvijati na određenom području. Kad je riječ o vinima, to znači da grožđe mora potjecati isključivo sa zemljopisnog područja proizvodnje vina.

Primjer

Maslinovo ulje „Kalamata” (ZOI) u cijelosti se proizvodi u regiji Kalamata u Grčkoj od sorti maslina s tog područja.

Oznaka

- Obvezna za prehrambene i poljoprivredne proizvode
- Neobvezna za vino



Zaštićena oznaka zemljopisnog podrijetla (ZOZP)

ZOZP naglašava odnos između određene zemljopisne regije i naziva proizvoda, pri čemu se posebna kvaliteta, ugled ili druga svojstva proizvoda uglavnom mogu pripisati njegovu zemljopisnom podrijetlu.

Proizvodi

Prehrambeni proizvodi, poljoprivredni proizvodi i vina.

Specifikacije

Za većinu proizvoda barem se jedna faza proizvodnje, prerade ili pripreme mora odvijati na tom području. Kad je riječ o vinu, to znači da najmanje 85 % upotrijebljenog grožđa mora potjecati isključivo sa zemljopisnog područja na kojem je vino stvarno proizvedeno.

Primjer

Šunka „Westfälischer Knochenschinken” (ZOZP) proizvodi se u Vestfaliji primjenom starih tehnika, ali upotrijebljeno meso ne potječe isključivo od životinja koje su rođene i uzgajane u toj njemačkoj regiji.

Oznaka

- Obvezna za prehrambene i poljoprivredne proizvode
- Neobvezna za vino



Oznaka zemljopisnog podrijetla za jaka alkoholna pića i aromatizirana vina (OZP)

OZP štiti naziv jakog alkoholnog pića ili aromatiziranog vina s područja države, regije ili lokaliteta ako se osobita kvaliteta proizvoda, njegov ugled ili druga svojstva uglavnom mogu pripisati njegovu zemljopisnom podrijetlu.

Proizvodi

Jaka alkoholna pića i aromatizirana vina.

Specifikacije

Za većinu proizvoda barem se jedna faza destilacije ili pripreme mora odvijati na tom području. Međutim, sirovine ne moraju potjecati s istog područja.

Primjer

„Irish Whiskey” (OZP) proizvodi se, destilira i dozrijeva u Irskoj od 6. stoljeća, ali sirovine ne potječu isključivo iz Irske.

Oznaka

Neobvezna za sve proizvode



Zajamčeno tradicionalni specijalitet

Oznakom zajamčeno tradicionalni specijalitet (ZTS) ističu se tradicionalni aspekti, kao što su način izrade proizvoda ili njegov sastav, bez povezanosti s konkretnim zemljopisnim područjem. Registracija naziva proizvoda kao ZTS štiti ga od krivotvorenja i zloupotrebe.

Proizvodi

Prehrambeni i poljoprivredni proizvodi.

Primjer

„Gueuze” (ZTS) tradicionalno je pivo dobiveno spontanom fermentacijom. Uglavnom se proizvodi u belgijskom glavnom gradu i oko njega. Međutim, budući da je riječ o ZTS-u, njegov je način proizvodnje zaštićen, ali bi se mogao proizvoditi i negdje drugdje.

Oznaka

Obvezna za sve proizvode.



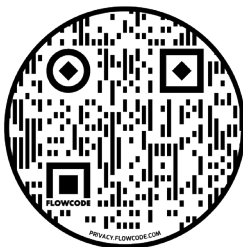
Kako su proizvodi zaštićeni

U okviru sustava prava intelektualnog vlasništva EU-a nazivi proizvoda registriranih kao oznake zemljopisnog podrijetla zakonski su zaštićeni od imitacije i zloupotrebe unutar EU-a i u zemljama izvan EU-a s kojima je potpisan poseban sporazum o zaštiti.

Za sve sustave kvalitete nadležna nacionalna tijela svake države članice EU-a poduzimaju potrebne mjere za zaštitu registriranih naziva na svojem državnom području. Ona bi također trebala spriječiti i zaustaviti nezakonitu proizvodnju ili stavljanje na tržište proizvoda za koje se upotrebljava takav naziv.

Kao oznake zemljopisnog podrijetla mogu se registrirati i neeuropski nazivi proizvoda pod uvjetom da njihova zemlja podrijetla ima bilateralni ili regionalni sporazum s EU-om koji uključuje uzajamnu zaštitu takvih naziva.

Zaštićeni su nazivi različitih proizvoda (vino, prehrambeni proizvodi, aromatizirana vina i jaka alkoholna pića) proizvedenih u više zemalja izvan EU-a, kao što su Kolumbija ili Južna Afrika.



Više o oznakama kvalitete EU-a

Mozart kugle



Slasna kombinacija okusa dobivena osnovnom smjesom od badema dolazi do izražaja u kombinaciji s pistacijama, kakaom i čokoladom.

Osnovna smjesa za marzipan:

- 250 g oguljenih mljevenih badema (oko 275 g neoguljenih);
- 250 g šećera u prahu;
- 1 jaje;
- sok od limuna.

Priprema:

Prvo treba pripremiti bademe. Posudu na štednjaku treba napuniti vodom te zagrijati do vrenja. Maknuti s vatre te u nju ubaciti sve bademe (one za marzipan kao i one za bijeli sloj). Držati ih kratko unutra (oko 2-3 minute), procijediti pa onda oguliti opnu. Stavljati ih na kuhinjski papir da se brže osuše. Blenderom usitniti bademe te odvojiti 50 grama za kasnije. U preostaloj količini mljevenih badema od 250 grama ubacujemo šećer u prahu. Blendati da se sastojci povežu. Zatim u blender dodati jedno jaje koje prethodno treba umutiti. Za kraj iscijediti pola limuna i dodati u smjesu. Sve dobro umutiti u blenderu. Istresti smjesu na kuhinjsku podlogu te je skupiti. Izvagati smjesu te odvojiti jednu trećinu i oblikovati je u kuglu. Od ostatka smjese jedan dio treba biti veći, a drugi manji.

Dodatni sastojci po slojevima:

- 100 g pistacija za zeleni sloj;
- 30 g kaka za tamni sloj;
- 50 g oljuštenih mljevenih badema za bijeli sloj (oko 55 g neoguljenih).

Glazura:

- 200 g čokolade za kuhanje;
- 4 žlice mlijeka;
- 4 žlice ulja.



Opet formirati kuglu od trećine tijesta i od nje uzeti oko 30 grama kako bi dobili drugu manju kuglu. Od preostalog tijesta napraviti treću i najveću kuglu. Tako smo dobili tri kugle različitih veličina za daljnji postupak. Pistacije samljati u blenderu. U blender sa samljevenim pistacijama u par puta ubaciti najmanju kuglu osnovne smjese i sve pomiješati. Izvaditi sve iz blendera pa rukama dobro ujednačiti, formirati kvadar i ostaviti sa strane. U blender zatim ubaciti kakao i na isti način pomiješati sa srednjom kuglom osnovne smjese te formirati kvadar. Zatim u blender ubaciti ranije odvojene samljevene bademe (50 grama), pa ih spojiti s najvećom kuglom osnovne smjese. Isto formirati kvadar. Od svakog kvadra različite boje treba dobiti 16 komada. Prvo se rade zelene kugle. Smjesu prvo narezati na pola, zatim polovine na pola itd. da se dobije 16 komada. Dlanovima oblikovati što

pravilniji oblik kugle. Zatim narezati smeđu smjesu, opet da se dobije 16 podjednakih komada. Za razvaljati smjesu može se koristiti mali valjak za tijesto jer će on ravnomjerno rastanjiti smjesu. Svakim razvaljanjem komadom te smeđe smjese obložiti zelenu kuglu. Smjesu s bademima narezati na 16 podjednakih dijelova te ih također rastanjiti valjkom. Oprezno je namotati na smeđi sloj. Zatim treba otopiti čokoladu za kuhanje. U posudu na štednjaku uliti mlijeko i ulje te dodati natrganu čokoladu za kuhanje. Sve zagrijavati uz miješanje da se čokolada otopi. U toplu čokoladu umakati kugle nabodene na štapić za ražnjice pazеći da čokolada svugdje bude jednake debljine. Kugle slagati na lim za pečenje pokriven papirom za pečenje da se čokolada stvrdne. Prije posluživanja kugle posuti s mljevenim pistacijama.



Priprema: Recepttura



Vaflī

Tako jednostavni a tako slatki (ili slani), belgijski vaflī su poslastica za koju smo svi čuli, no znamo li ih svi i pripremiti?

Sastojci:

- 2 šalice brašna;
- prstohvat soli;
- 2 žlice šećera;
- 1 vrećica suhog kvasca;
- 2 jaja;
- 2 šalice mlijeka;
- 60 g otopljenog maslaca;
- 80 g šećera u perlama.

Priprema:

Prosijati brašno, dodati sol, šećer i suhi kvasac pa sve promiješati. Mjera je šalica od 250ml. Uliti mlako mlijeko, otopljeni maslac i jaja pa miješati. Ostaviti pokriveno na toplom dva sata da se kvasac aktivira. Kad je tijesto naraslo dodati šećer u perlama i peći vaflē u pekaču. Šećer u perlama će se karamelizirati pa će vaflī imati poseban okus. Vruće vaflē poslužite s voćem ili čokoladnim sirupom.

Poslužiti uz Kriek lambic belgijsko pivo.



Skeniraj za
video recept!

Tarator

Recept inspiriran bugarskom kulinarskom kulturom. Otkrijte kako se slaže s bijelim vinom iz Varne.

Sastojci:

- 2 salatna krastavca, oguljena i narezana na manje komade;
- 500 g biljnog jogurta;
- 2 režnja češnjaka, sitno nasjeckana ili naribana;
- 3 žlice oraha, grubo sjeckanih;
- žlica maslinovog ulja;
- sol;
- svježi kopar, narezan;
- voda, po izboru.

Priprema:

U veću posudu pomiješamo krastavce, češnjak, orahe i kopar. Prelijemo s biljnim jogurtom, posolimo po želji, dodamo žlicu maslinovog ulja i sve dobro promiješamo.

Ako nam je juha pregusta, dodamo šalicu vode. Poslužimo s dodatnim koprom i nekoliko kapi limuna.

Poslužiti uz bijelo vino iz regije Varna.



Priprema: Burbon i Borovnice



Priprema: Gladušasamja

Palouze



Kombinacijom slatkog bijelog grožđa, mente i vanilije dobije se desert odličnog okusa.

Sastojci:

- 2 kg slatkog bijelog grožđa;
- 1 žlica sode bikarbone;
- grančica mente;
- aroma vanilije;
- integralno pirovo brašno;
- bademi za dekoraciju.



Priprema:

Operite grožđe i rukama ga čim bolje zgnječite u većoj posudi. Dobiveni sok procijedite u lonac koji ćete staviti na vatru. Kada tekućina napola zakipi (kada lagano krenu mjehurići), smanjite vatru i ubacite 1 žlicu sode bikarbone. Soda će odmah uzrokovati stvaranje pjene koju trebate ukloniti, sve dok ne vidite da je ostala samo zlatna tekućina.

U izvornom receptu na Cipru, tradicionalno se stavlja i posebna lužnata zemlja iz vinograda koja pokupi sve nečistoće u kuhanom soku. Ubacite grančicu mente, također, u originalni recept ide i bosiljak ili lišće pelargonije, vi ubacite mentu. Osim mente, za aromu kapnite i nekoliko kapi vanilije i ostavite da se ohladi.

Kada se smjesa ohladila, prebacite ju u drugi lonac preko sita koristeći šalicu od 250 ml, kako biste mogli procijeniti koliko vam treba brašna. Na 1 šalicu tekućine, ide 1 žlica prosijanog brašna.

Zagrijte ponovno procijeđenu tekućinu te odvojite polovicu. Postupno dodavajte brašno i miješajte kako biste izbjegli stvaranje grudica. Potom sve prebacite u lonac s ostatkom soka koji ste prethodno zakuhali pa nastavite kuhanje otprilike pola sata. Kako biste provjerili je li puding gotov, na mokri tanjur stavite 1 žlicu smjese i pustite koju minutu da se ohladi. Ako se lagano odvoja od tanjura, završili ste s kuhanjem, u suprotnom se strpite još malo pa probajte opet. Na kraju prebacite u zdjelice i pospite nasjeckanim bademima. Ostavite da se hladi barem 2h.



Češnova juha



Posebnost ovog češkog recepta je njegova jednostavnost. Kombinacija češnjaka i krumpira daje juhu za okrijepu.

Sastojci:

- 4 žlice biljnog maslaca;
- 6 režnja češnjaka, narezana na što sitnije;
- 2 krumpira, oguljena i narezana na kockice;
- 1 l povrtnog temeljca;
- sol, papar;
- žličica mažurana;
- žličica kima.

Za posluživanje:

- nekoliko kriški kruha;
- peršin.

Priprema:

Zagrijte biljni maslac i dodajte sitno sjeckani češnjak. Kratko dinstajte na laganoj vatri dok ne osjetite miris češnjaka. Pazite da češnjak ne zagori. Dodajte kockice krumpira, sol, papar, mažuran i kim.

Malo promiješajte, dodajte povrtni temeljac i dovedite do vrenja. Smanjite vatru i kuhajte 20ak minuta. Pri kraju probajte i po potrebi doradite začinima.

U međuvremenu kruh narežite na kockice i popržite na suhoj tavi. Juhu poslužite s kockicama kruha i sitno sjeckanim peršinom.

Nakon juhe uživajte u hladnoj češkoj pivi ali ne zaboravite porciju juhe spremiti za kasnije. Naime, ova juha je u Češkoj poznata kao juha za mamurluk :)



Welcome to
Czech Republic



Priprema: Burbon i Borovnice

Priprema: Ave Dulcis by Tamara



Smørrebrød

Posebnost ovog danskog specijaliteta specifičan je okus poznatog "Danablu" ("Danish Blue") sira.

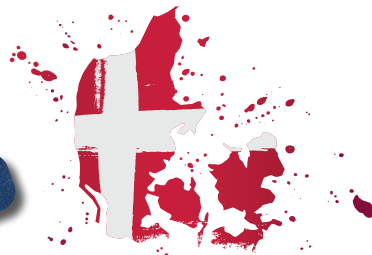


Sastojci:

- nekoliko kriški raženog kruha;
- 50 g maslaca;
- 100 g Danablu sira s plijesni;
- 200 g dimljenog lososa;
- svježi sir;
- ukiseljeni luk.



Skeniraj za
video recept!



Priprema:

Kriške kruha premazati s maslacem pa preko njega slagati nadjev; natrgajte sir, složite tanko narezan losos pa ukasite trakicama svježeg krastavca i ukiseljenim lukom.

**WELCOME
TO DENMARK**

Rosolje - salata od cikle i krumpira

Ovaj recept donosi ne samo novu kombinaciju okusa već i nove boje.



Sastojci:

- 4 cikle;
- 2 krumpira;
- vezica mladog luka;
- 1 kisela jabuka;
- 4 manja kisela krastavca.



Za dresing:

- 150 g jogurta;
- 2 velike žlice majoneze;
- 1 velika žlica hrena;
- sol i papar po ukusu.



Skeniraj za
video recept!

Priprema:

Krumpire i ciklu skuhati u kori pa ohladiti i oguliti. Narezati na kockice. Nasjeckati mladi luk i kisele krastavce. Jabuku narezati na kockice. U zdjelici promiješati sastojke za dresing pa prelići preko povrća i dobro promiješati. Po želji dodati kuhana jaja ili filete haringe.

Rosolje je popularna salata od kuhane cikle i krumpira i stiže ravno iz Estonije. Ova divna salata može biti prilog ali i glavno jelo ako joj dodate jaja ili haringu. Nakon jela nazdravit ćemo vodom koja se u Estoniji proizvodi već više od 500 godina.

Okus joj ovisi o sirovini koja se upotrebljava u proizvodnji (krumpir, raž ili pšenica uzgojene u Estoniji) pa joj je europska oznaka zemljopisnog podrijetla dodijeljena još 2008. godine.



Priprema: Ave Dulcis by Tamara



Priprema: Darko Kontin

Hernekeitto - krem juha od graška

Kremasta struktura finske juhe postiže se kombinacijom sporog kuhanja graška i finskog krumpira "Lapin Puikula".



Sastojci:

- 1,5 litra vode;
- 300 g graška;
- 300 g krumpira;
- 400 g dimljene lopatice;
- 150 g mrkve;
- 140 g luka;
- sol, papar, vrhnje za kuhanje po ukusu.



Skeniraj za
video recept!

Welcome
to
Finland



Priprema: Krumpire, mrkvu i luk ogulite i narežite na krupne komade. U duboku posudu stavite nasjeckano povrće, grašak iz konzerve i komad dimljene svinjske lopatice. Začinite sve sa soli i paprom po vlastitom ukusu. Začine uvijek možete i naknadno dodati, ako će za time biti potrebe.

Prelijte sve sastojke s vodom, poklopite posudu ili lonac i pustite da se juha kuha (krčka) na srednje jakom plamenu barem 30 minuta. Nakon 30 minuta izvadite iz lonca meso, a ostatak namirnica nastavite kuhati dodatnih 10-15 minuta.

Po potrebi dodajte još vode u lonac. Svinjsku lopaticu pustite da se ohladi, a zatim je narežite na manje kocke. Sklonite juhu sa štednjaka i pomoćnu štapnog miksera zgusnite ju na željenu gustoću.

Hernekeitto juhu poslužite toplu s komadima svinjetine i po želji sa žlicom ili dvije žlice vrhnja za kuhanje.

Ratatouille

Tko nije čuo za slavno francusko povrćino jelo? Patlidani, tikvice, rajčice, zelena i crvena paprika. Posluženo s odličnim, dobro ohlađenim francuskim "Arbois" vinom.



Sastojci:

- 2 patlidana;
- 2 tikvice;
- 6 rajčica.

Za umak:

- 1 luk;
- 3 režnja češnjaka;
- crvena paprika;
- zelena paprika;
- 2 dl francuskog Arbois vina;
- 400 g sjeckane rajčice;
- začini - sol, papar, bosiljak, timijan, peršin;
- maslinovo ulje.



Priprema:

Na malo maslinovog ulja prodinstamo luk. Kad omekša dodamo narezanu papriku i češnjak i nastavimo pirjati nekoliko minuta. Kad povrće omekša dodamo sjeckanu rajčicu, začine i vino.

Kuhamo 15-ak minuta i po potrebi doradujemo začini. Gotov umak prebacite u posudu za pečenje. U međuvremenu patlidan, tikvicu i rajčice narežemo na kolute te ih slažemo po gotovom umaku redoslijedom kakav vama najviše odgovara. Kad ste popunili cijelu površinu posude, sve posolite i prelijte s malo maslinovog ulja u koji ste dodali sjeckani peršin i timijan.

Ratatouille pecite pola sata na 180 stupnjeva prekrivenog folijom, zatim skinite foliju i pecite još 20 minuta. Ovo jelo je izvrsno i hladno, tako da ga slobodno možete ostaviti i za dan kasnije. Najbolje paše uz hladnu čašu vina, naravno francuskog :)



Priprema: Burbon i Borovnice



Polpete i tzatziki

Mediterranski okusi do izražaja u ovom bezmesnom receptu dolaze spojem tikvica i sira.



Sastojci:

POLPETE

- 4 tikvice (800 g);
- 2 jaja;
- 120 g feta sira;
- žlica nasjeckane svježe mente;
- 1 nasjeckani mladi luk;
- sol, papar;
- 35 g pirovog brašna.

TZATSIKI

- 1 veći krastavac;
- 1 režanj češnjaka;
- 300 g grčkog jogurta;
- sok pola limuna;
- žlica svježe nasjeckane mente;
- žlica maslinovog ulja.



Priprema Polpeta: Naribajte tikvice zajedno s korom, posolite i ostavite pola sata da ispuste vodu. Dobro ih ocijedite. Pomiješajte s ostalim sastojcima, začinite po želji i uz pomoć dvije žlice stavljajte na lim za pečenje s papirom za pečenje, oblikujući male polpete. Pecite u pećnici zagrijanoj na 180 stupnjeva s uključenom ventilacijom 20-25 min., tj. dok ne porumene.

Priprema Tzatziki: Naribajte krastavac, odložite kratko sa strane te nakon toga dobro ocijedite. Povežite u zdjeli zajedno s ostalim sastojcima.



Fuži s tartufima

Ovaj se recept brzo pripremi, a dobit ćete jelo u kojem dolazi do izražaja gorčina i pikantnost „Krkog maslinovog ulja“ koje se proizvodi od autohtonih krčkih sorti maslina.



Sastojci:

- 30ml Ekstra djevičanskog maslinovog ulja s Krka;
- 4 velike žlice tartufate;
- sol i papar po ukusu;
- 100 ml vrhnja za kuhanje;
- 300 g istarskih fuža.



Priprema:

Fuže stavite kuhati u vrelu posoljenu vodu.

Na laganoj vatri miješajte maslinovo ulje i tartufatu pa dodajte vrhnje za kuhanje, te soli i papra po ukusu. Fuže procijedite pa dodajte u umak, sve kratko miješajte na vatri pa preselite u tanjure.

Naribajte svježi tartuf, nakapajte uljem i po želji ribani sir.



Priprema: Ave Dulcis by Tamara



Priprema: Burbon i Borovnice

Pastirska pita

Irski viski odlično se slaže s blagim povrtnim aromama pastirske vegani-
zirane pite.



Sastojci:

- 2 žlice maslinovog ulja;
- 1 veći luk;
- 2 veće mrkve;
- 400 g šampinjona;
- 400 g zaleđenog graška;
- 3 žlice pasirane rajčice;
- pola litre povrtnog temeljca;
- 2 dl vina;
- sol, papar, timijan, ružmarin, lovorov list;
- 1 kg krumpira.



Priprema:

Od krumpira napravite pire, po želji mu dodajte malo mli-
jeka. Zagrijte maslinovo ulje pa pirajte luk dok ne omekša.
Dodajte na kockice narezanu mrkvu i nastavite pirjati. Na-
kon par minuta dodajte rezane šampinjone. Kad i oni malo
omekšaju dodajte grašak i začine. Sve dobro promiješajte
pa dodajte pasiranu rajčicu, vino i povrtni temeljac. Ako že-
lite gušći umak dodajte i žlicu brašna.

Kuhajte 15 minuta i po potrebi doradite začinima.

Gotov umak prebacite u posudu za pečenje, po vrhu poslo-
žite pire krumpir, malo zagladite sa špatulom ili žlicom pa
pecite 15 min na 180 stupnjeva, dok vam krumpir ne dobije
finu zlatnu koru.

Poslužite uz dobro ohlađeni slavni irski viski.

Carbonara

Ovaj se recept s tjesteninom brzo pripremi, a dobit ćete jelo u kojem dolazi do izražaja slasnost proizvoda „Pecorino Romano“.



Sastojci za tjesteninu:

- 180 g integralnog pirovog brašna;
- prstohvat soli;
- 2 jaja.

Sastojci za umak:

- 2 jaja;
- 1 žumanjak;
- 100-150 g guanciale;
- Pecorino Romano sir.



Skeniraj za
video recept!

Priprema:

Od pirovog brašna i jaja umijesite i izradite tjesteninu te ju ostavite da se kratko prosuši, oko 15-20 minuta. Stavite na vatru lonac s dosta vode u kojoj ćete kuhati tjesteninu. U međuvremenu, na laganoj vatri na tavi popržite guanciale narezan na krupnije komade. Kada se na tavi iscijedilo dovoljno masnoće, ugasite plamen i ostavite da se tava ohladi.

U međuvremenu, ubacite tjesteninu u posoljenu vodu i kuhajte ju minutu-dvije, dok ne bude al dente.

U zdjeli umutite jaja i žumanjak i u tu smjesu naribajte Pecorino romano. U tavu u kojoj se istopio guanciale, ubacite kuhanu tjesteninu te malo promiješajte. U smjesu jaja i Pecorino sira dodajte žlicu ili dvije tekućine u kojoj se kuhala tjestenina, kratko promiješajte te tom smjesom prelijte tjesteninu u tavi. Upalite laganu vatru i miješajte brzo dok ne nastane kremasti umak od jaja (pazite da se jaja ne počnu pretvarati u kajganu!).

Posolite i popaprite po želji.



Priprema: Gladušašamja



Pelekie zirni ar speki (suhi grašak i slanina)

Suhi grašak je sušeno zrnje lokalnog kultivara „Rētiņa” i gastronomski je miljenik Latvije.



Sastojci:

- 250 g suhog graška;
- 3 prsta slanine
(pola za kuhanje, pola sitno nasjeckati);
- 1 luk.



Priprema:

Noć prije kuhanja, potopite grašak u hladnu vodu. Sljedeći dan grašak ocijedite i stavite kuhati u svježu vodu. Kuhajte zajedno s komadićem slanine.

Nasjeckajte luk i ostatak slanine te lagano pirjajte dok se potpuno ne karameliziraju.

Kada je grašak skuhan, začinite ga solju i paprom. Kuhanu slaninu izvadite te kuhani grašak lagano usitnite štapnim mikserom, pazite da ipak ostane krupnijih komadića graška.



Pasta s votkom

U ovom se receptu spaja tek blagi okus tog litvanskog alkoholnog
picia ("Lietuviška Degtinė") i zanimljiv dodatak veganskog
parmezana.



Sastojci za tjesteninu:

- 1-2 žlice maslinovog ulja;
- 3-4 mljevena češnja češnjaka;
- 1/3 žličice čilija ili paprike;
- 1/2 šalice paste od rajčice;
- 1/2 šalice litvanske votke / Original Lietuviška Degtinė;
- 1/2 žličica soli;
- 1/3 žličice timijana;
- 1 žličica javorovog sirupa;
- 1 šalice sojine kreme;
- 100 ml voda za kuhanje tjestenine;
- svježi bosiljak i origano;
- veganski parmigiano;
- 1-2 žličice maslinovog ulja;
- 400 g tjestenine.



Priprema:

Pirjajte češnjak na laganoj vatri dok se dobro ne skuha i zamiriše. Budite oprezni da se ne preprži. Dodajte čili ili papriku, nastavite podlijevati, a zatim dodajte pastu od rajčice i kratko popržite. Dodajte litvansku votku, promiješajte i kratko kuhajte. Zatim dodajte sol, timijan i javorov sirup. Dodajte vrhnje uz neprestano miješanje i vodu za kuhanje po potrebi oko 100 ml. Pirjati na laganom plamenu 10-15 minuta, dok umak ne zamiriši i zgusne i alkohol skuha.

Nastavite miješati svakih nekoliko minuta, a ako je umak pregust i lijepi se za tavu, dodajte još vode za kuhanje. Na kraju dodajte svježe začinsko bilje, veganski parmigian sir i kuhanu tjesteninu. Poslužite preliveno s više parmigiana i svježeg bilja.



Priprema: Delicious and Healthy by Maja



Priprema: Darko Kontin

Kniddelen - Trganci sa slaninom

Trganci sa slaninom, preliveni s "Beurre rose" maslacem, nekada jelo za siromašne, danas je visoko cijenjena delikatesa jer ga tek rijetki znaju.



Sastojci:

- 400 g glatkog brašna;
- 3 cijela jaja;
- 250 ml mlijeka;
- 200 g hamburger slanine;
- 50 g Beurre rose maslaca;
- po ukusu soli.



Skeniraj za
video recepti

Priprema:

U dubokoj posudi pomiješajte brašno i sol. Kuhačom napravite udubljenje u sredini posude i u njega razbijte 3 cijela jaja. Krenite kuhačom zamutiti tijesto uz dodavanje mlijeka na mahove. Tijesto mora biti glatko, ljepljivo i većim dijelom tekuće, ali ne tekuće kao za palačinke.

U dubokom loncu zagrijte vodu do vrenja. Vodu obilno posolite. Pomoću dvije žlice vadite manje komade tijesta i stavljajte ih u kipuću vodu. Na početku će tijesto potonuti na dno lonca, ali će ubrzo isplivati na površinu. Kada tijesto ispliva na površinu pustite ga da se nastavi kuhati oko pola minute prije nego ga ocijedite i prebacite u posudu sa strane.

Hamburger narežite na manje komade i zapecite ga sa svih strana na suhoj neprijanjajućoj tavi. Pred kraj prženja hamburgera dodajte maslac u tavi. Pričekajte da se maslac rastopi. Prženim hamburgerom i maslacom prelijte poslužene Kniddelen.



Welcome to
Luxembourg

Mađarski paprikaš

Mađarska mljevena slatka paprika ovom originalnom jelu s dodatkom kruhovca daje osebujan i pikantan okus.



Sastojci:

- 2 velike mrkve, narezane na manje kockice;
- 1 veliki luk, narezan na sitno;
- 3 srednja krumpira, narezana na kockice;
- 2 režnja češnjaka, naribana;
- 400 g sjeckane rajčice;
- litra povrtnog temeljca;
- 220 g jackfruita (kruhovac);
- 2 dl crnog vina;
- sol, papar, kim, lovorov list - po želji;
- 1 žlica mađarske mljevene slatke paprike.

Priprema:

Na zagrijano maslinovo ulje dodamo luk i dinstamo dok ne omekša. Dodamo mrkvu i papriku i nastavimo dinstati još 10 ak minuta. Malo posolimo da ubrzamo postupak.

Kad je povrće omekšalo, dodajemo kruhovac, kim, mađarsku crvenu papriku pa sve dobro izmiješamo. Odmah dodamo i sjeckanu rajčicu, povrtni temeljac, vino, lovorov list, naribani češnjak i krumpir, sve dobro posolimo i kuhamo na laganoj vatri najmanje sat vremena.

Tijekom kuhanja po potrebi dodajte malo povrtnog temeljca (ili vode).



Priprema: Burbon i Borovnice



Priprema: Darko Kontin

Pastizzi

Malta je u EU-u poznata po svojim vinima koji nose zaštitenu oznaku izvornosti. Uz vino se obično odlično slaže sir.



Sastojci:

- 300 g Ricotta sira;
- 100 g Mozzarelle;
- 50 g Parmezana;
- 2 velika jaja;
- 500 g lisnatog tijesta;
- sol, papar po ukusu.

Welcome to Malta



Skeniraj za video recept!

Priprema:

Ricottu izdrobite vilicom u dubokoj posudi. Dodajte joj naribani parmezan i naribanu mozzarellu. Začinite sa soli i paprom po ukusu. U mješavinu sireva razbijte jedno cijelo jaje i sjedinite sve sastojke u jednoličnu smjesu.

Lisnato tijesto razvaljajte na 3-5 mm ili koristite kupovno već razvučeno lisnato tijesto kako bi ubrzali ovaj dio pripreme Pastizza. Izrežite krugove iz tijesta promjera 10-15 cm (ovisno o želji) pomoću metalnih kalupa. Na sredinu svakog kruga lisnatog tijesta stavite po žlicu sirne smjese.

Rubove premažite razmućenim jajetom i preklopite tijesto u polumjesec. Prstima utisnite rubove tijesta jedan u drugi, a krajeve tijesta zavrnite za 180 stupnjeva. Ovako zavrnuti krajevi će pomoći Pastizzima da uspravno stoje, ali i da postignu svoj prepoznatljivi oblik za vrijeme pečenja.

Pastizze prebacite na papir za pečenje i pecite ih u prethodno zagrijanoj pećnici na 200 stupnjeva 20 do 25 minuta. Gotovi su kada dobiju zlatno smeđu boju. Kratko ih ostavite da se ohlade, a zatim ih poslužite uz bijelo vino s Malte.

Schwarzwaldtorta

Tko nije čuo za ovu njemačku slasticu? Ukušajte se i sami u pripremi.



Biskvit:

- 7 srednjih jaja sobne temperature;
- 230 g šećera;
- 1 vanilin šećer;
- 160 g glatkog brašna;
- 1/2 žličice praška za pecivo;
- 50 g škrobnog brašna / gustina;
- 40 g kaka u prahu;
- 60 g rastopljenog maslaca;
- 50 ml tekućine iz kompota od višanja.

Tekućina za namakanje:

- 60 ml tekućine iz kompota od višanja;
- 3 žlice likera Chiemseer Klosterlikör (ili neki drugi prema ukusu).



Punjenje od višanja:

- 350 g ocijeđenih višanja iz kompota;
- 1 žlica soka od limuna;
- 50 g šećera;
- 50 g škrobnog brašna/ gustina;
- 1 prstohvat cimeta;
- 3 žlice likera Chiemseer Klosterlikör (ili neki drugi prema ukusu);
- 50 ml tekućine iz kompota od višanja.

Krema od vrhnja:

- 600 ml mliječnog slatkog vrhnja;
- 2,5 vrećice učvršćivača za šlag;
- 2 žlice šećera;
- 1 vrećica vanilin šećera.

Ukrašavanje:

- 400 ml mliječnog slatkog vrhnja;
- 2 vrećice učvršćivača za šlag;
- 1 vrećica vanilin šećera;
- 12 kandiranih trešanja;
- 100 g čokoladnih strugotina.



Skeniraj za
video recept!



Priprema: Recepttura

Priprema:

Odvojiti žumanjke od bjelanjaka. Bjelanjke istući u čvrsti snijeg. Žumanjcima dodati šećer i vanilin šećer te mutiti dok smjesa ne postane svijetla i gusta. Ručno pomiješati žumanjke sa snijegom od bjelanjaka.

U posudi pomiješati brašno s praškom za pecivo, gustinom i kakaom. Smjesu prosijati u razmućena jaja. Pažljivo izmiješati.

Na štednjaku otopiti maslac te ga uliti u biskvit. U smjesu također sipati tekućinu iz kompota. Sve dobro umiješati.

Na dno kalupa 26 centimetara postaviti papir za pečenje, a stijenke namastiti. Isipati smjesu za biskvit u kalup, dobro je poravnati i lupiti dnom par puta o tvrdu podlogu. Biskvit se peče u zagrijanoj pećnici na 190 stupnjeva 30 minuta. Kad je biskvit pečen, nakon par minuta ga obrubiti nožićem te izvaditi iz kalupa te pustiti da se ohladi. Ohlađeni biskvit narezati na 3 jednaka dijela.

Pomiješati liker s kompotom i tom tekućinom namočiti sva tri biskvita. Iscijediti pola limuna. Dio tekućine iz kompota pomiješati s gustinom i dobro izmiješati da nema grudica. U posudu na štednjaku sipati preostalu tekućinu od kompota, višnje, šećer, iscijeđeni limunov sok, cimet, izmiješani gustin i liker. Sve zagrijavati do vrenja uz miješanje i zatim kuhati minutu do dvije da se smjesa zgusne.

Maknuti papir za pečenje ispod najdonjeg biskvita te ga postaviti na pladanj. Vruću smjesu podijeliti na 2 jednaka dijela, te nanijeti na donji i srednji biskvit pazeći da se ne ide do rubova.

Zatim treba napraviti kremu od slatkog vrhnja. U posudu za miksanje sipati slatko vrhnje, šećer i vanilin šećer. Početi sve miksati i negdje na pola miksanja ubaciti učvršćivač za šlag. Miksati dalje da krema postane čvrsta.

Na donji biskvit nanijeti pola izrađene kreme od vrhnja i dobro zagladiti. Staviti drugi biskvit s višnjama pa i na njega staviti ostatak bijele kreme i dobro je zagladiti. Sve pokriti gornjim biskvitom koji na sebi nema sloj višanja. Tako složenu tortu staviti na sat vremena u frižider. Nakon sat vremena u posudi za miksanje umutiti slatko vrhnje i vanilin šećer do pola, a onda dodati učvršćivač za šlag. Od te smjese odvaditi dio šlaga za ukrašavanje na vrhu. S ostatkom sa svih strana i odozgo premazati tortu.

Čokoladnim strugotinama sa strane i odozgo ukrasiti tortu. Rubove torte dekorirati vrećicom za ukrašavanje i odvađenim šlagom. Na svaki vrh staviti po jednu kandiranu trešnju. Torta se prije rezanja i posluživanja treba hladiti minimalno 3 sata, najbolje preko noći.



Šparoge s Hollandaise umakom

Uz nadaleko poznati Hollandaise umak svako jelo postaje svilenkasto.



Sastojci:

- 15-20 komada bijelih šparoga;
- 4 jaja;
- 4 žutanjka;
- 100 grama maslaca;
- sok pola limuna;
- sol, papar po želji i ukusu;
- 200 grama kuhane šunke;
- list peršina



Priprema: Bijele šparoge ogulite i odrežite drvenasti kraj na dnu šparoga. Stavite ih u lonac s hladnom vodom. Pustite da voda zaključa, a nakon toga ih pustite da se lagano kuhaju 10 minuta. Nakon kuhanja sklonite lonac sa štednjaka i ostavite šparoge dodatnih 15 minuta u vrućoj vodi. Za to vrijeme tvrdo skuhaite 4 cijela jaja. Vrijeme kuhanja oko 10 minuta.

Za pripremu Hollandaise umaka odvojite 4 žutanjka. Dodajte im 2-3 žlice bijelog vina i dobro sve pomiješajte s pjenjčom.

Otopite maslac u manjoj tavi. Dodajte razmućena jaja u

posudu za kuhanje na pari i odmah umiješajte otopljeni maslac. Nastavite miješati jaja i maslac pazeći da temperatura posude ne postane previsoka i da se žutanjci ne pretvore u kajganu ili da vam se umak ne raspadne na grudice. Umak je gotov kada postane kremaste i svilenkaste teksture. Ako se umak raspadne to je dokaz da je temperatura pripreme na pari previsoka. Tada ohladite umak i nastavite miješati kako bi se umak ponovno vratio u prvo stanje. Na kraju umiješajte sok od limuna, soli i papra po ukusu u umak.

Kuhane šparoge poslužite uz nasjeckana kuhana jaja, kuhanu šunku narezanu na trake i sve obilno prelijte Hollandaise umakom. Jelo poslužite uz hladno bijelo vino.



Priprema: Darko Kontin



Faworki

Ovaj se recept brzo i lako pripremi, skoro kao jedan hrvatski. Podsjećaju li vas Faworki na bakin obrok iz djetinjstva?



Sastojci:

- 750 g glatkog brašna;
- 5 žutanjak;
- 30 ml poljske vodke;
- 250-300 ml slatkog vrhnja za šlag s preko 30% m.m.;
- 1-2 prstohvata soli;
- 1 litra ulja za prženje;
- šećer u prahu po ukusu.



Skeniraj za
video recept!

Priprema:

U dubokoj posudi kuhačom pomiješajte brašno, sol, žutanjke, poljsku Vodu i vrhnje za šlag. Završite mijesiti tijesto rukama. Pokrijte posudu krpom i ostavite tijesto da odstoji u hladnjaku 30 minuta. Nakon što tijesto odstoji izvadite ga iz posude i dodatno ga premijesite na pobrašnjenj radnoj površini. Od tijesta rukama složite valjak i nožem ga prerežite na četiri jednaka dijela.

Dodatno pobrašnite radnu ploču i pomoću valjka za tijesto razvucite jedan komad tijesta na debljinu od oko 2-3 milimetra. Nožem ili rezačem za tijesto izrežite tijesto na kvadrate duge 10 cm i široke 3-4 cm. Svaki kvadrat dodatno zarezite

i u sredini. Faworki se oblikuju tako da primite izrezani komad tijesta za krajeve i jedan kraj provučete kroz izrezani otvor. Ako vam je neki drugi način oblikovanja draži ili ih ne želite posebno oblikovati, slobodno ih ostavite kako su bili izrezani. Ponovite postupak za preostala 3 komada tijesta. Faworki pržite u dubokom ulju 4-5 minuta dok ne dobiju zlatno smeđu boju.

Nakon prženja odložite ih na papirnati ubrus kako bi se upio višak masnoće i kako bi Faworki postali hrskavi.

Gotove Faworki posipajte šećerom u prahu prije posluživanja, a poslužiti ih možete uz poljsku Vodu u koju se Faworki umoje prije konzumiranja.

Pasteis de Nata

Pasteis de Nata tradicionalni je portugalski specijalitet od tijesta i žumanjaka.



Sastojci za tijesto (za 10-ak kolačića):

- 125 g pirovog brašna;
- 1 žlica brezinog šećera (10 g);
- prstohvat soli;
- 40 ml ulja (36 g);
- 30 g vode.

Sastojci za kremu:

- 20 g pirovog brašna;
- 150 ml zobenog mlijeka;
- 80 ml vode;
- 80 g brezinog šećera;
- 1 štapić cimeta;
- 1/4 žlica ekstrakta vanilije;
- korica pola limuna;
- 3 žumanjaka.



Priprema:

Prvo izrađujemo tijesto i od njega pravimo malene “kalupe” od tijesta u koje ćemo uliti kremu. Sastojke za tijesto pomiješajte dok se ne spoje, ali nemojte previše mijesiti kako bi tijesto ostalo prhko. Zamotajte u plastičnu foliju i stavite u frižider da “odmori” barem 30 min. (bolje i preko noći). Pobrašnite podlogu, razvaljajte tijesto, pospite ga lagano cimetom i zarolajte u “roladu”. Dobivenu roladu nožem podijelite na 10-ak jednakih dijelova pa svaki razvaljajte u krugove debljine 2-4 mm.

Naposljetku, krugove tijesta ugurajte u male silikonske kalupe za muffine, oblikujući tako malene prazne “kalupe od tijesta”. Nastojte da vam rubovi svugdje budu iste visine i debljine. Nakon školjke kolačića, izrađujemo kremu. U manji lončić stavite šećer, vodu, štapić cimeta i koru limuna te zagrijavajte do 100 stupnjeva. Kada temperatura dosegne

100 stupnjeva, pustite da se dobro ohladi. U drugom loncu pomiješajte brašno i 50 ml mlijeka. Ostatak mlijeka zagrijte pa uz miješanje i njega dodajte u smjesu brašna i mlijeka. Ostavite tu smjesu neka se hladi i i zgusne. Nakon što se 10 min. hladila, dodajte polagano i žumanjke, aromu vanilije te na kraju umiješajte i sirup od šećera. Procijedite sve kroz sito u posudu s lijevkom (“kljunom”) koja će vam pomoći da smjesom lakše punite kolačiće (školjke od tijesta). Kalupe stavite peći (bez kreme) na 180° C s uključenom ventilacijom, oko 8 min.

Izvadite polu-pečene kalupe iz pećnice i pojačajte pećnicu na najjače. Ulijte kremu pazeći da ne ispliva iz kalupa i vratite sve u pećnicu dok ne nastanu tamne fleke, oko 7-8 min. Ako vam ostane višak kreme, zatvorite ga plastičnom folijom i spremite u frižider. Tako može stajati 2-3 dana.





Crumble bars - Mrvljenac

Rumunjski pekmez i neki novi sastojci ovom tradicionalnom jelu daju zanimljiv okus.



Sastojci:

- 2 šalice krupnih zobenih pahuljica;
- 2/3 šalice heljedinog brašna;
- 1/2 žličice soli;
- 1/2 žličice cimeta;
- 1/4 šalice javorovog sirupa;
- 1/3 šalice rastopljenog ekstra djevičanskog kokosovog ulja;
- 1/2 žlice vode;
- 1/4 šalice nasjeckanih badema;
- 400 g rumunjskog pekmeza od šljiva -
Magiun de prune Topoloveni.



Priprema:

Grubo sameljite zobene pahuljice i dodajte ostale suhe sastojke. Kratko pulsirajte i dodajte mokre. Još kratko pulsirajte dok ne dobijete mrvičastu mokrastu crumble smjesu. Utisnite 3/4 u dno kalupa (20x20cm) obloženog masnim papirom. Pecite bazu 10 minuta u pećnici zagrijanoj na 175 stupnjeva. Izvadite je, ohladite i premažite pekmezom. Po-

miješajte ostatak crumble smjese sa bademom i pospite preko pekmeza. Pecite još 25-30 minuta dok vrh kolača ne dobije lijepu zlatnu boju.

Pustite da se skroz ohladi i onda stavite u hladnjak na bar 4 sata da se stisne. Poslužite narezan na kocke.

Pizza s karameliziranim lukom i kiselim zeljem - Stupavske Zele

Prehrambene navike mijenjaju se prema afinitetima i ukusima ljudi.
Probajte ovu fantastičnu kombinaciju tradicionalnih i novih okusa.



Sastojci za tijesto

- 3 žlice chia sjemenki;
- 1 šalica vode;
- 3 žlice brašna od smeđe riže;
- 3 žlice heljadinog brašna;
- 1/3 žličice mješavine talijanskih začina;
- 1/2 žličice soli.

Sir od indijskih oraščića:

- 1/3 šalice namočenih indijskih oraščića;
- 2/3 šalice vode;
- 3 žlice prehrambenog kvasca (pahuljica kvasca);
- 1/3 žličice češnjaka u prahu;
- 1/3 žličice luka u prahu;
- 1/2 žličice soli;
- 1/3 žličice dimljene paprike;
- 1/2 žlice tapioka praha.

Karamelizirani luk:

- 1 žlica maslinovog ulja;
- 2 srednja crvena luka tanko narezana;
- 2 prstohvata soli;
- 1/4 žličice suhog timijana;
- 1 žličica javorovog sirupa;
- 200 g slovačkog kiselog kupusa – Stupavske Zele;
- 200 g dimljenog tofua narezanog na kockice;
- 200 g namrvljenog veganskog feta sir;
- suhi timijan;
- svježe mljeveni papar;
- svježi bosiljak.

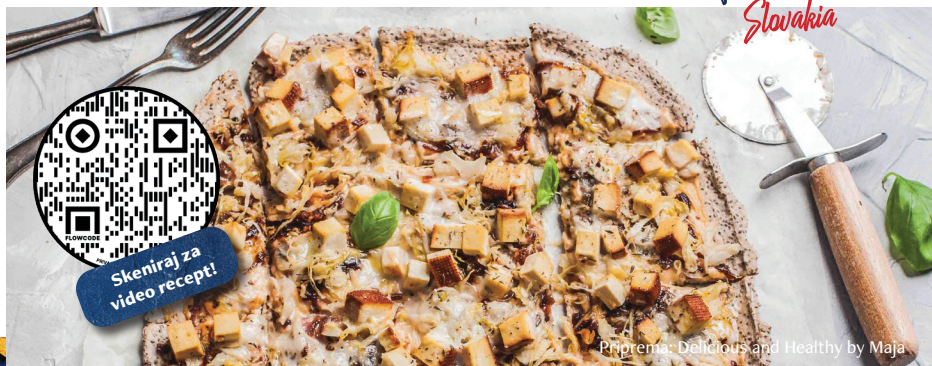
Priprema:

Pomiješajte chia sjemenke s vodom i pustite da nabubri, oko pola sata. Zatim dodajte brašno i začine i miješajte žlicom dok se svo brašno ne umiješa. Prebacite tijesto na namašćeni masni papir i razvucite ga ravnomjerno, jako tanko. Pecite ga 20 minuta u pećnici zagrijanoj na 180 stupnjeva.

Za sir od indijskih oraščića, stavite sve sastojke u blender i miksajte dok ne dobijete glatku tekućinu. Prelijte je u mali lonac i zagrijavajte na laganoj vatri konstantno miješajući dok se ne zgusne. Ostavite da se ohladi.

Karamelizirajte luk: na maslinovom ulju na jako laganoj vatri pirjajte luk začinen sa solju i timijanom dok ne omekša i dobije malo boje. Dodajte javorov sirup i nastavite pirjati dok ne posmeđi i karamelizira se.

Kad je kora ispečena, pustite je kratko da se ohladi. Premažite je pripremljenim sirom, zatim rasporedite karamelizirani luk, pa ocijedeni kisel kupus, zatim dimljeni tofu, feta sir, timijan i papar. Vratite u pećnicu i pecite još 10 minuta da se tofu zapeče i sir rastopi.



Priprema: Delicious and Healthy by Maja



Churros

Španjolski ušticipi ili Churros jedu se obično za doručak, a u biti su hrskava poslastica s aromom cimeta.



Sastojci:

- 250 ml vode;
- 100 g maslaca;
- 40 g šećera;
- malo soli;
- 200 g glatkog brašna;
- 2 jaja;
- ulje za prženje.



Za uvaljavanje:

- 60 g šećera;
- 5 g cimeta.

Čokoladni umak:

- 200 ml slatkog vrhnja;
- 200 g čokolade za kuhanje;
- 5 g cimeta.



Priprema: U posudu na štednjaku grijati vodu te dodati maslac narezan na kockice. Ubaciti i šećer i sol te zagrijavati do vrenja da se maslac otopi. Maknuti posudu sa strane pa unutra dodati brašno. Sve miješati dugo da se smjesa dobro poveže. Dodati jedno jaje u smjesu i mikserom ga umutiti u smjesu. Zatim dodati drugo jaje i opet ga mikserom spojiti sa smjesom.

Smjesu ostaviti 15-ak minuta da se prohladi. Prohladeno tijesto prebaciti u vrećicu za ukrašavanje na koju je postavljen širi zvjezdasti nastavak. U tanjuru pomiješati šećer i cimet.

U široj posudi na štednjaku ulje zagrijati na 180 stupnjeva Celzijusa. Istisnuti iz vrećice oko 10 centimetara smjese, a onda nožićem odrezati smjesu.

Pržiti churrose da dobiju zlatno-žutu boju, pa kad su gotovi staviti ih na kuhinjski papir da upije višak masnoće. Gotove churrose uvaljati u smjesu šećera i cimeta. Čokoladu za kuhanje narezati na manje komadiće. Na štednjaku zagrijati slatko vrhnje do vrenja, maknuti sa strane te ubaciti narezanu čokoladu i cimet. Sve dobro izmiješati i poslužiti uz churrose dok su još topli.

Prekmurska gibanica

Slatki, slojeviti kolač od jabuka, maka i oraha ne ostavlja nikoga ravnodušnim.



Tijesto:

- 200 g oštrog brašna (TIP400);
- 1 jaje;
- 100 g maslaca;
- 1 vanilin šećer;
- 1/2 praška za pecivo;
- 500 g vučenog tijesta (gotove kore).

Nadjev od maka:

- 300 g mljevenog maka;
- 60 g šećera;
- 3 g cimeta;
- 1 dl bijelog vina.

Nadjev od skute:

- 1 kg skute;
- 60 g šećera;
- 1 vanilin šećer.



Nadjev od oraha:

- 300 g mljevenih oraha;
- 60 g šećera.

Nadjev od jabuka:

- 3 jabuke;
- 60 g šećera;
- limunov sok;
- 1 vanilin šećer.

Premazivanje:

- 200 g kiselog vrhnja;
- 20 g šećera u prahu;
- 150 g maslaca.



Priprema: Prvo treba umijesiti prhko tijesto. U posudu staviti brašno, dodati prašak za pecivo, šećer i vanilin šećer, sol, na komade narezani maslac i jaje. Ručno umiješati da se svi sastojci spoje i dobije glatko tijesto. Zatim pobrašniti podlogu i na njoj razvaljati tijesto na veličinu kalupa.

Ovaj naš kalup je promjera 24x24 centimetra. Razvaljano tijesto prebaciti na kalup za pečenje te nožićem odrezati rubove gdje tijesto viri preko dna kalupa. Zatim vilicom izbosti tijesto. Listove vučenog tijesta narezati na širinu kalupa u kojem će se gibanica peći. Dužina tijesta ostaje ista. Slijedi izrada nadjeva.

Za nadjev od maka u posudi pomiješati mak, šećer, cimet i doliti vino. Sve dobro izmiješati da sva količina maka postane mokra i da se sastojci međusobno povežu. Za nadjev od skute pomiješati skutu, šećer i vanilin šećer u homogenu smjesu.

Za nadjev od oraha izmiješati mljevene orahe i šećer. Jabuke oguliti i naribati na veći ribež. Iscijediti sok od pola limuna, uliti u jabuke te dodati šećer i vanilin šećer. Sve dobro izmiješati. Treba napraviti i smjesu za premazivanje.

U kiselo vrhnje dodati šećer u prahu i izmiješati, a u posudi na štednjaku uz miješanje otopiti maslac. Ako se radi s kalupom s pomičnim stijenkama, staviti ih i premazati s malo ulja.

Na tijesto koje se nalazi u kalupu staviti jednu koru te je prstima pritisnuti uz tijesto. Zatim je izbosti vilicom. Višak kore pustiti preko rubova kalupa te cijelom površinom unutar kalupa premazati otopljenim maslacem. Na koru istresti polovicu nadjeva od maka i dobro ga rasporediti po čitavoj površini kalupa. Zatim na par mjesta žlicom pokapati kiselo vrhnje te također žlicom na par mjesta nanijeti otopljeni maslac. Prekriti nadjev (presavinite prema kalupu) s ostatkom kore i nastaviti sa stavljanjem nove kore. Prstima



Priprema: Receptura

pritisnuti da se kore zalijepe za donji sloj, višak nove kore pustiti preko rubova kalupa te je izbosti vilicom.

Cijelu površinu premazati otopljenim maslacem. Staviti polovicu nadjeva od skute i ravnomjerno ga rasporediti po kalupu. Na par mjesta pokapati s kiselim vrhnjem, a nakon toga i s otopljenim maslacem. Presavinuti u kalup dio kore koji viri izvan kalupa. Nastaviti koru tako da je pokrivena cijela površina kalupa (uzeti novu koru) i lagano pritisnuti da se zalijepe za donji nadjev. Zatim vilicom izbosti koru te premazati s otopljenim maslacem.

Sada na koru staviti pola količine nadjeva od oraha i ravnomjerno ga rasporediti. Opet na par mjesta pokapati s kiselim vrhnjem, a nakon toga i s otopljenim maslacem. Opet staviti jednu koru, prstima je pritisnuti da se zalijepe za donji sloj i izbosti vilicom. Premazati s otopljenim maslacem i rasporediti po cijeloj površini polovicu nadjeva od jabuka. Na jabuke kapamo kiselo vrhnje, a nakon toga i otopljeni

maslac. Sve prekriti s korom koju treba pritisnuti da se bolje zalijepe za donji sloj, ako ima viška kore prebaciti van iz kalupa, izbosti vilicom i premazati otopljenim maslacem.

Opet se stavlja sloj nadjeva od maka i slijedi cijela procedura stavljanja nadjeva do stavljanja sloja od jabuka. Nakon stavljanja drugog sloja nadjeva od jabuka, nakapati kiselo vrhnje i otopljeni maslac.

Završni sloj radi se od dvije kore koje se nakon stavljanja na jabuke obrežu nožićem da ne vire iz kalupa. Staviti donju koru i premazati je preostalim otopljenim maslacem. Staviti gornju koru, izbosti je vilicom skupa s donjom korom te je premazati preostalim kiselim vrhnjem. Gibanica se peče u zagrijanoj pećnici na 180 stupnjeva sat vremena.

Kad se ohladi, pospe se šećerom u prahu i uživa u bogatstvu okusa.

Kanelbullar i Svensk Punsch

Tko nije čuo za švedske rolice s cimetom koje poslužene uz švedski punch u dom donose mirise sjevera Europe.



Sastojci za švedske rolice (Kanelbullar):

- 150 g maslaca ili margarina;
- 0,5 l mlijeka;
- 800 g glatkog brašna;
- 2 vrećice suhog kvasca;
- 160 g šećera;
- prstohvat soli.

Priprema:

Pomiješati u posudi kvasac i žlicu šećera (oduzeti od količine za tijesto). Od mlijeka u kvasac dodati oko 100 ml mlijeka te sve dobro izmiješati. Ostaviti 15 minuta da se kvasac dignu.

U posudi na štednjaku otopiti maslac ili margarin. U posudu za miksiranje dodati mlijeko, otopljeni maslac, dignuti kvasac, prstohvat soli, šećer i na kraju dio brašna. Miksati mikserom da se dobije glatko tijesto, te onda dodati ostatak brašna. Dobro opet umijesiti tijesto (bit će dosta gusto). Posudu s tijestom prekriti prozirnom folijom i ostaviti da se diže 30 minuta.

U posebnoj posudi mikserom umutiti punjenje. Ubaciti maslac, dodati šećer i cimet. Sve miksati da se dobije glatka

Punjenje:

- 100 g maslaca ili margarina;
- 160 g šećera;
- 20 g cimeta.

Ukras:

- 1 razmučeno jaje;
- šećer u granulama (ako ga nemate koristite natrgani šećer u kocki).

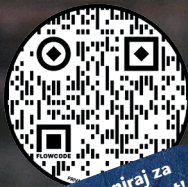
smjesa. Smjesu podijeliti na tri jednaka dijela, ako je potrebno izvažiti. Na pobrašnjenu podlogu istresti tijesto i kratko ga premijesiti. Tijesto podijeliti na 3 jednaka dijela. Pobrašniti podlogu te uzeti jedan dio tijesta i razvaljati ga što pravilnije u oblik pravokutnika debljine oko pola centimetra, a po potrebi dio tijesta iskrojiti nožem. Nožićem ravnomjerno razmazati jednu trećinu punjenja po tijestu, te tijesto zarolati.

Rolu rezati na komade debljine 2 centimetra. Narezane komade stavljati u papirnatu košaricu za muffine te premjestiti na lim za pečenje prekriven papirom za pečenje. Razbiti jaje te ga dobro umutiti, tim premazati rolice te posuti šećerom u granulama. Isti postupak ponoviti još 2 puta s preostalim tijestom i nadjevom. Rolicе se peku u zagrijanoj pećnici na 240 stupnjeva 10 minuta.





Priprema: Receptura



Skeniraj za
video recept!



Sastojci za švedski punch:

- 1 limun;
- 5 g mljevenog kardamoma;
- 3 komada klinčića;
- 230 ml cachaça pítu (piće od šećerne trske poznato i kao brazilski rum);
- 2 g ili 1 vrećica čaja Darjeeling (ili sličnog crnog čaja);
- 120 ml vruće vode;
- 150 g šećera;
- gaza.



Priprema: Limun narezati na tanke ploške i izvaditi sjemenke. Staviti cijele kriške u staklenu posudu koja se zatvara s klinčićem i mljevenim kardamomom te dodati cachaçu. Zatvoriti staklenku i promućkati. Ostaviti smjesu da odstoji jedan dan na hladnom mjestu daleko od izravne sunčeve svjetlosti (u frižideru).

Sutradan u vruću vodu ubaciti čaj te pustiti 5 do 7 minuta. U vrući čaj dodati šećer i miješati dugo da se šećer otopi. Pustiti da se dobiveni sirup ohladi.

Izvaditi smjesu iz frižidera te je procijediti kroz cjedilo obloženo gazom. Pomiješati procijedenu smjesu sa čajnim sirupom. Ostaviti punch da odmara preko noći. Čuvati u zatvorenoj posudi na sobnoj temperaturi ili u hladnjaku do 5 mjeseci.



Šireni Paški sir s metarom

**Sastojci:**

- 400 g Paškog sira
- 200 g ukiseljenog metara
- Maslinovo ulje

Priprema:

Paški sir izrežite na male kocke te ga „ošurite“ u zakuhanjoj vodi i posložite na sredinu tanjura. Oko njega stavite metar i polijte ga maslinovim uljem te poslužite kao predjelo.



Welcome to
Zadar County



Rolice od pršuta i škripavca na podlozi od rige i matovilca



Sastojci:

- 50 g Dalmatinskog pršuta
- 50 g sira škripavca
- 20 g matovilca
- 20 g rige (Rukole)
- Po ukusu maslinovog ulja, vinskog octa, Paške soli

Priprema:

Sir škripavac izrežite na ploške i obložite ga pršutom te ga takvog složite na tanjur. Rigu i matovilac operite, ocijedite i začinite maslinovim uljem, soli i octom te složite kraj rollica od pršuta i sira. Poslužite kao hladno predjelo.



Rizoto s dagnjama



U postupku
registracije

Sastojci:

- 2 kg dagnji
- 1 kapula (luk)
- 100 g pelata
- 10 g češnjaka
- 5 g peršina
- 2 dl maslinovog ulja
- 1 dl bijelog vina

Priprema:

Na maslinovom ulju dinstajte nasjeckanu kapulu te dodajte češnjak i pelate. Dinstajte još desetak minuta te dodajte dagnje, bijelo vino i peršin. Kuhajte dok se dagnje ne otvore. U drugu posudu prodinstajte rižu na maslinovom ulju i dodavajte tekućinu u kojoj ste prije dinstali dagnje, dok se riža ne skuha. Poslužite toplo i na kraju dodajte sjeckani peršin.





Banjski brudet od sipe



Priprema:

- 600 g sipe
- 100 g mrkve
- 100 g krumpira
- 100 g biži (grašak)
- 100 g šalše (umaka) od pomidora (rajčice)
- 20 g peršina
- 20 g češnjaka
- 1 dl maslinovog ulja
- Začini po ukusu (papar i paška sol)

Priprema:

Na maslinovom ulju dinstajte sitno sjeckani luk, mrkvu, češnjak te dodajte sipu koju ste prethodno izrezali na male komade. Dinstajte još desetak minuta te dodajte šalšu od pomidora i zalijte vodom. Kuhajte sat vremena, a kad je sipa gotova, dodajte krumpir isjeckan na kocke, biži i kuhajte još 15 minuta. Začinite i dodajte sitno sjeckani peršin. Poslužite toplo.



Iški lopiž s paškom janjetinom



Sastojci:

- 600 g Paške janjetine
- 100 g mrkve
- 200 g kapule (luka)
- 100 g biži (grašak)
- 200 g krumpira
- 4 kom artičoke
- 100 g boba
- 100 g koromača
- 200 g svježih rajčica
- 100 g maslinovog ulja
- 20 g češnjaka
- 20 g peršina
- Začini



Priprema:

U zemljanoj posudi, na maslinovom ulju, dinstajte korjenasto povrće te dodajte janjetinu izrezanu na komade. Nakon nekog vremena dodajte i svježju rajčicu izrezanu na kocke i dinstajte desetak minuta.

Zalijte vodom te dodajte bob, krumpir na male kocke, biži, koromač i artičoke, koje ste prethodno punili smjesom od krušnih mrvica, češnjaka, peršina i maslinovog ulja.

Kuhajte još sat vremena te začinite. Kad je gotovo, poslužite toplo.



Štrudel od skute

**Sastojci:**

- 1 kg brašna
- 3 žumanjka
- 1 jaje
- 2 kockice kvasac
- 1 prašak za pecivo
- 1 vanilin šećer
- 1,5 dl ulja
- 5 dl ovčje sirutke ili mlijeka
- Malo paške soli
- Korica naranče i limuna
- Malo ruma

Nadjev:

- 1 kg skute
- 1 kiselo vrhnje
- Korica naranče i limuna
- 1 vanilin šećer
- Šećer po želji
- 1 jaje

Priprema:

Od navedenih sastojaka zamijesite tijesto. Ostavite ga da se dignu. Pripremite nadjev od skute lagano pomiješavši sastojke.

Kad se tijesto diglo, razvucite ga i nadjenite smjesom od skute. Zarolajte ga i pustite da se ponovno dignu.

Pecite oko 60 minuta u pećnici zagrijanoj na 180 stupnjeva.



Molatska torta



Prhko tijesto:

- 300 g brašna
- 150 g maslaca
- 100 g šećera
- 1 jaje
- Prstohvat Paške soli
- Limunova korica

Nadjev:

- 6 dl mlijeka
- 150 g šećera
- 200 g griza
- 200 g mljevenog rogača
- 80 g maslaca
- 4 jaja
- Prstohvat Paške soli
- Sok i korica jedne naranče

Welcome to
Zadar County

Priprema:

Umijesiti prhko tijesto od svih sastojaka navedenih za prhko tijesto i pustiti u hladnjaku da se tijesto ohladi sat vremena, omotano u prozirnu foliju. Za nadjev zakuhati mlijeko sa šećerom, dodati griz i kuhati oko dvije minute dok ne zgusne. Maknuti s vatre, dodati rogač, sok i koricu od naranče i malo soli. Pustiti da se prohladi i umiksati jaja i maslac.

Tijesto izvaditi iz hladnjaka, ostaviti komad tijesta za trakice, a ostatak razvaljati između dvije prozirne folije i obložiti kalup za tortu. Uzdignuti rubove do vrha kalupa. Rasporediti nadjev i napraviti trakice od ostatka tijesta i posložiti na vrh pite. Staviti peći na 180 stupnjeva sat vremena. Pustiti da se ohladi pa rezati. U nadjev se može još dodati rum, naribana jabuka ili cimet.



Fileti slanik inćuna



Priprema:

Slani inćuni se tradicijski rade kao i slane srdele. Stavljamo ih u posudu i to na način da stavimo red ribe, red krupne soli, a na kraju stavljamo drveni poklopac s teretom, da ih pritisne. Nakon toga, dolijevamo malo vode te ih pustimo da tako odstoje.

Nakon nekog vremena (minimalno 2 mjeseca), očistimo ih i filetiramo te slažemo u teglu i dodajemo maslinovo ulje.

Poslužujemo ih kao hladno predjelo ili ih dodajemo u razne paštete.





Moje kulinarsko putovanje

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.





Moje kulinarsko putovanje

Handwriting practice lines for the title "Moje kulinarsko putovanje". The page contains 20 horizontal dotted lines for writing.





Moje kulinarsko putovanje

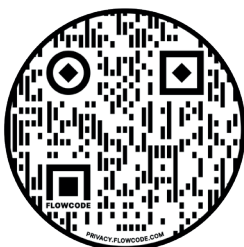
Handwriting practice lines for the title "Moje kulinarsko putovanje". The page contains 20 horizontal dotted lines for writing.

To nije sve...

Europa je bogata tradicijama i geografskom raznolikošću, iz čega je proizašla bogata kulinarska kultura. Prehrambeni proizvodi i pića rezultat su poštovanja poljoprivrednih standarda i postupaka, a sastojci „zvijezde” upotrijebljeni u inspirativnim receptima registrirani su kao proizvodi sa zaštićenim oznakama zemljopisnog podrijetla.

Unijinim sustavom kvalitete štite se nazivi tih proizvoda koji imaju jedinstvena obilježja povezana s njihovim zemljopisnim podrijetlom kao i s tradicionalnim znanjem i iskustvom.

*Kuhajte koristeći slavne
sastojke iz cijele Europe!*



Više recepata pronaći ćete

ovdje!



Onama

Informacijski centar Europe Direct Zadar dio je europske mreže informacijskih centara Europe Direct (EDIC), rasprostranjenih u članicama Europske unije. EDIC Zadar, zajedno s ostalim centrima u Hrvatskoj, služi kao glavno informacijsko sredstvo EU te svojim radom dopunjava i podupire rad Predstavništva Europske komisije i informacijskih ureda Europskog parlamenta. Partneri na projektu su Zadarska županija i Europska komisija, dok projekt provodi Agencija za razvoj Zadarske županije ZADRA NOVA.

Aktivnosti EDIC-a Zadar:

- Educirati i podizati svijest građana o mogućnostima i pravima koja imaju u okviru EU te biti izravna veza između građana i EU institucija.
- Dati odgovore na pitanja vezana za EU (prioriteti EU, zakonodavstvo, politika, programi i fondovi EU-a, natjecanja, i sl.).
- Informirati i osigurati mjesto gdje će građani imati slobodan pristup informacijama o EU (letci, bilteni, i internet, literatura).
- Ciljanim aktivnostima (organizacija seminara, radionica, konferencija za medije) približiti relevantne EU teme i aktivirati pojedinaca i skupina u raspravama i EU aktivnostima.

Kontakt

Adresa: Put Murvice 14, 23000 Zadar

Telefon: 023/501-100

E-pošta: info@edic-zadar.com

Mrežna stranica: <http://edic-zadar.com/>

Facebook stranica: <https://www.facebook.com/pages/EdicZadar>

