



ULOV DANA

KUHARICA



RECEPTE PRIPREMIO
CHEF DAVID SKOKO



SADRŽAJ

Parmigiana s ciplom	6
Savijača sa strijelkom	9
Confit od skuše s tikvicama	10
Pohani kadel	13
Skuša all'arrabiatta	14
Srdele na savor na bruschetti s humusom	16
Tacos s friganom strijelkom	18
Ragu od muzgavaca sa tortiglionima	19
Pohane srdele sa salatom od ljubičastog kupusa s jabukom i orasima	20
Brudet bez kosti	22
Kremasti kelj s oslićem i mrkvom julienne	23
Ječam s ribom i povrćem	25

Kulinarska radionica s Davidom Skokom, Pomer, 28. studeni 2023.





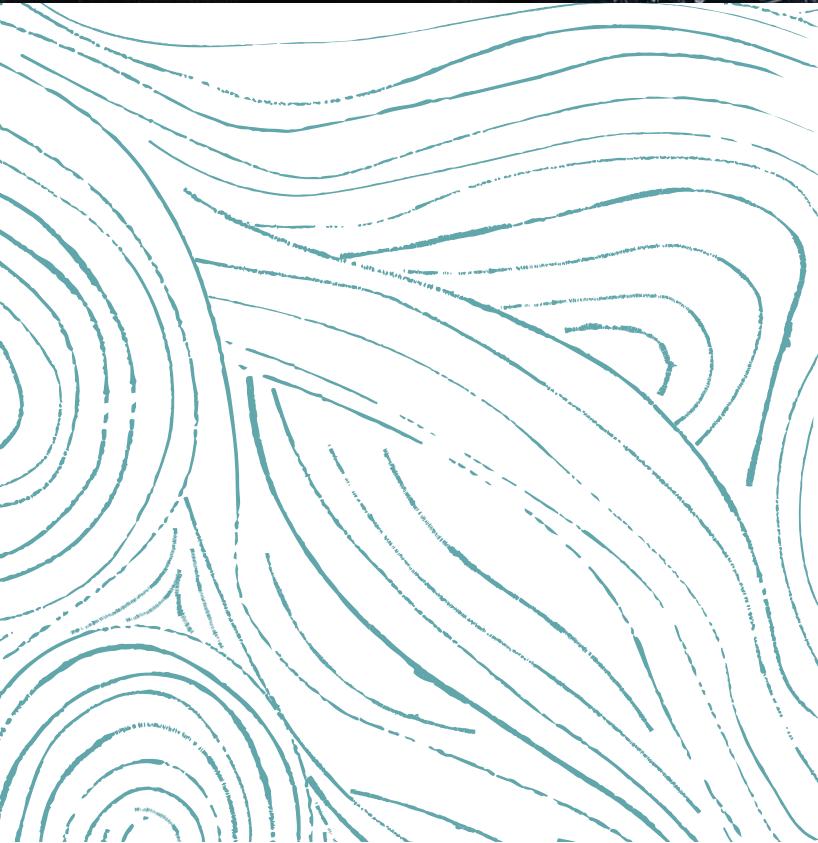
O KUHARICI

Dobrodošli na kulinarsko putovanje obogaćeno morem, gdje dominiraju okusi svježe, lokalno ulovljene ribe i jednostavni recepti koji će vas povesti na nezaboravnu gastro avanturu.

Kuharica "Ulov dana" proizvod je predanosti Općine Medulin i partnera - Turističke zajednice općine Medulin i Djecjeg vrtića Medulin - u okviru projekta "Ribarske štorije: očuvanje ribarskog blaga."

Kuharica predstavlja svojevrsni nastavak inspirativnih kulinarskih radionica koje su održane s roditeljima vrtičke djece, vođene stručnim rukama chefa Davida Skoka.

Na kulinarskim radionicama, chef Skoko nije samo dijelio kulinarsko umijeće, već je predstavio jednostavne i zanimljive recepte koji omogućavaju svakome da uvrsti lokalnu ribu u svoje dnevne jelovnike.



Kuharica "Ulov dana" nije samo zbirka recepata; to je priča o zajednici koja ljubi more, čuva svoje ribarsko nasljeđe i dijeli s vama tajnu jednostavne, ali ukusne kuhinje s mora.

Bilo da ste iskusni kuhar ili tek ulazite u svijet kulinarstva, recepti u kuharici su stvorenvi kako bi vas inspirirali za uživanjem u raznolikosti okusa koje nudi lokalni ribarski ulov.

Kroz ove stranice, želimo vas potaknuti da istražite ljepotu jednostavnosti u kuhinji, istražujući harmoniju sastojaka koje nam more nudi.

Uživajte u pripremi jela koja će probuditi sva vaša osjetila i približiti vam čaroliju lokalne kuhinje.

Hvala vam što dijelite ovo putovanje s nama - putovanje kroz bogatstvo zajedništva, tradicije i ljubavi prema moru koje nas sve povezuje.



Parmigiana s ciplom

SASTOJCI

Cipli	<i>1 kg</i>
Passata od rajčice	<i>500 ml</i>
Parmigiano reggiano	<i>150 g</i>
Patliđan	<i>2 kom</i>
Mozzarella	<i>300 g</i>
Češnjak	<i>3 režnja</i>
Bosiljak list	<i>30 g</i>
Krušne mrvice	
Maslinovo ulje	
Sol	
Papar	

PRIPREMA

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

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

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

Na tavi kratko popržiti ploške patliđana.

Posudu za pečenje (dimenzije 30x20x4 cm) malo navlažiti s unutrašnje strane te posuti krušnim mrvicama, raspoređujući ih ravnomjerno po cijeloj površini.

Složiti prvi red fileta cipla, zatim patliđan, preliti s malo *passate*, posuti ribanim *parmiganom* i sitno sjeckanom *mozzarellom*.

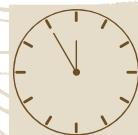
Nastavite slagati redove: cipli, patliđan, *passata*, *parmigiano*, *mozzarella* - dok ne potrošite sav ribljii filet.

Na zadnji red stavimo ostatak *passate*, pospemo ostatkom *parmigiana* i *mozarelle* i dodamo nekoliko listova bosiljka.

Parmigianu pečemo 20 minuta u prethodno zagrijanoj pećnici na 180°C.



4 +



60 min



jednostavna
priprema

6

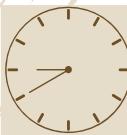


Savijača sa strijelkom

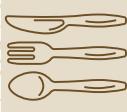
jednostavna
priprema



30 min



4 - 6



STRIJELKA *Pomatomus saltatrix*

Strijelka je relativno nova riba u jadranskim vodama. Ova grabežljiva riba ima karakterističan izgled i ponašanje, čineći je jednim od intrigantnih stanovnika morskog područja.

Strijelka se odlikuje oštom vilicom i snažnim tijelom često stvarajući upečatljiv prizor u vodama koje naseljava.

Strijelka ima grabežljivu narav. Nije vezana uz određeno boravište, već slobodno luta morima u potrazi za plijenom.

Unatoč svojoj zanimljivosti, strijelka predstavlja izazov za lokalni ekosustav. Kao invazivna vrsta, uzrokuje ozbiljne promjene u populacijama autohtonih ribljih vrsta.

Njezina prisutnost u jadranskim vodama također potiče razgovore o održivom ribarstvu i pravilnom upravljanju morskim resursima.





SASTOJCI

Riba	<i>600 g</i>
Kore za savijače	<i>500 g</i>
Mladi luk	<i>pola vezice</i>
Soja sos	<i>3 žlice</i>
Maslinovo ulje	<i>0,5 dcl</i>
Sol	
Papar	

PRIPREMA

Ribu otkoštiti, skinuti kožu i narezati na komadiće.

Mladi luk sitno nasjeckati i dodati narezanoj ribi. Sve začiniti solju, paprom, maslinovim uljem (polovinu količine – druga polovica služi za nauljiti tavu) i soja sosom te kratko ispržiti u tavi.

Staviti sa strane u cjedilo da se ohladi i ocijedi višak tekućine.

Pripremiti listove kore za savijače u obliku pravokutnika dimenzija otprilike 15x20 cm.

Dva lista složiti jedan na drugi. Na rub lista staviti 2 pune žlice sotirane ribe te zamotati u obliku tobleronea (trokut u presjeku kako bi se pekao sa 3 strane).

Nauljiti tavu i zapeći lagano nauljenu savijaču sa svake strane, na umjerenoj vatri, minuticu.

Poslužiti sa kremom od tikvica (recept se nalazi u receptu: confit od skuše).

Confit od skuše s tikvicama

PRIPREMA:

Skuše očistiti te otkoštiti. Narezati na komade te posložiti u pleh (tepsiju / protvan).

Posoliti ribu, dodati cijele cherry rajčice, mrkvu, ljutiku prerezanu na pola, nekoliko režnjeva češnjaka, grančice ružmarina, papar u zrnu i ploške limuna.

Prelijte začinjenu ribu maslinovim i sjemenim uljem u omjeru 1:2. Staviti tempsiju u prethodno zagrijanu pećnicu i kuhati na temperaturi od 80°C tijekom 25 minuta.

SASTOJCI

Skuše	<i>4 kom (800 g- 1 kg)</i>
Cherry rajčice	<i>200 g</i>
Ljutika	<i>25 g</i>
Mrkva	<i>250 g</i>
Ružmarin	<i>4 grančice</i>
Češnjak	<i>4 režnja</i>
Maslinovo ulje	<i>250 g</i>
Sjemo ulje	<i>500 g</i>
Limun	<i>1 kom</i>
Tikvice	<i>4 kom</i>
Maslac	<i>50 g</i>
Sol	
Papar u zrnu	

Tikvice narezati gulilicom za *julienne*. Preostalo srce tikvice narezati na komadiće te sotirati u tavi s malo ljutike; posoliti i popapriti. Nakon par minuta sotiranja napraviti kremu od srca tikvica štapnim mikserom uz dodatak maslaca (poslužiti uz recept: savijača sa strijelkom).

Tikvice narezane na *julienne* kratko sotirati na blago zauljenoj tavi da ostanu hrskave. Začiniti solju, paprom i maslinovim uljem.

Poslužiti u dubokom tanjuru. Na dno tanjura staviti kremu od tikvica. Na kremi oblikujemo malo gnijezdo od *julienne* tikvica. Povrh tikvica složimo dvije polovice confitirane skuše te garniramo povrćem, limunom i ružmarinom iz confita.

ŠTO JE CONFIT?

Confit je kulinarska tehnika koja se koristi za konzerviranje hrane (meso, povrće, riba). Tehnika ima dugu tradiciju i koristi se kako bi se produžio rok trajanja namirnica, a istovremeno im dodao bogat okus i sočnost.

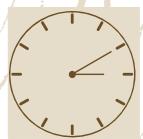
Osnovni koraci:

1. Namirnica se začini solju i začinima po izboru. Klasični začini uključuju češnjak, ružmarin, timijan, lovor i papar.
2. Namirnica se potom stavlja u posudu i prekriva velikom količinom masnoće (mast, sjemeno ulje). Cilj je potpuno prekriti namirnicu kako bi se spriječilo dodirivanje zraka.
3. Posuda se stavlja na nisku temperaturu pećnice (80°C).
4. Namirnica se pohranjuje u masnoći u kojoj se kuhalo, što joj dodatno produžuje rok trajanja.

Ova metoda omogućava očuvanje nutritivne vrijednosti ribe, posebno omega-3 masnih kiselina, koje se gube tijekom klasične termičke obrade na visokim temperaturama. Konfetiranje omogućava da riba zadrži svoje hranjive sastojke, pridonoseći istovremeno sočnosti i bogatstvu okusa u konačnom jelu.



4



30 min



omega-3
masne kiseline



Kulinarska radionica s Davidom Skokom, Pomer, 28. studeni 2023.

Pohani kadel - morski pas kostelj s kremom od cvjetače

POSTUPAK

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



SASTOJCI

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

30 min



jednostavna
priprema

Skuša all'Arrabbiata

PRIPREMA

Skuše otkoštiti, pokapati soja sosom te ostaviti da se mariniraju.

Rajčice oguliti blanširanjem. Nasjeckati i ocijediti.

Na maslinovom ulju kratko popržiti češnjak, dodati pelate te kuhati dok rajčice ne omekšaju. Dodati sitno sjeckane inćune, papar, šećer, *chilly* (ljute papričice) i sjeckane masline. Kuhati dok se ne zgusne.

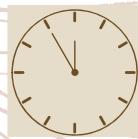
Filete skuše ispeći u tavi te posložiti u umak.

Tjesteninu skuhati po uputstvima na kutiji.

Pomiješati tjesteninu s umakom te garnirati s filetima skuše, a potom naribati sir.



4



30 min



izvor selena i
folata



SASTOJCI

Skuša	<i>600 g</i>
Šećer	<i>1 žlica</i>
Maslinovo ulje	<i>50 g</i>
Soja sos	<i>30 g</i>
Češnjak	<i>3 režnja</i>
Rajčice	<i>600 g</i>
Slani inćuni	<i>30 g</i>
Peršin	<i>30 g</i>
Chilly	<i>20 g</i>
Otkoštene masline	<i>100 g</i>
Tortiglioni	<i>500 g</i>
Grana padano sir	<i>150 g</i>
Sol	
Papar	

Srdele na savor na

bruschetti s humusom

SASTOJCI

Srdele	<i>1 kg</i>
Oštro brašno	<i>300 g</i>
Ljubičasti luk	<i>3 glavice</i>
Domaći crveni ocat	<i>300 ml</i>
Smeđi šećer	<i>100 g</i>
Grožđice	<i>50 g</i>
Listići badema	<i>50 g</i>
Slanutak	<i>300 g</i>
Češnjak	<i>1 režanj</i>
Sezamovo ulje	<i>1 žličica</i>
Kruh	<i>8 kriški</i>
Maslinovo ulje	
Sol	
Papar	

PRIPREMA

Srdele očistiti i skinuti im glavu. Luk narezati na tanke trakice te dinstati u zagrijanoj tavi na maslinovom ulju. Nakon 5-6 minuta dodati ocat, šećer, grožđice ta nastaviti kuhati 10 minuta na blagoj vatri.

Napraviti namaz od slanutka (humus).

Slanutak namočiti preko noći pa kuhati dok ne omekša. U stolnom blenderu izmiksati slanutak, sjeckani češnjak, sol, papar, sezamovo ulje i 50 g maslinovog ulja.

Srdele pobrašniti te ih pržiti u dubokom ulju na 170°C.

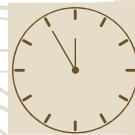
Pržene srdele složiti u dublju posudu i prekriti toplom marinadom od octa, luka i grožđica. Srdele na savor ostaviti u frižideru barem 24h.

Kruh zapeći u pećnici pokapan s malo maslinovog ulja

Na *bruschette* namazati humus, posložiti srdele na savor s lukom i posuti tostiranim bademima



4+



40 min



bogato
vitaminom D



Tacos s friganom strijelkom

POSTUPAK

Strijelku filetiramo, narežemo na prutiće i pohamo.

Nasjeckamo papriku i mladi luk na *brunoise*, a salatu režemo na trakice.

Napravimo kremu od jogurta, kopra i češnjaka uz dodatak soli.

Tacose zagrijemo na tavi i punimo pohanim filetimi strijelke i povrćem.

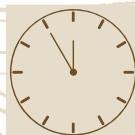
Dodamo salatu te prelijemo umacima i pospemo sjemenkama.

SASTOJCI

Strijelka	<i>1 kg</i>
Krušne mrvice	<i>250 g</i>
Oštro brašno	<i>250 g</i>
Jaja	<i>5 kom</i>
Taco tortilje	<i>20 kom</i>
Ulje za prženje	<i>1 l</i>
Paprika	<i>250 g</i>
Mladi luk	<i>300 g</i>
Salata kristal	<i>250 g</i>
Kukuruz šećerac	<i>100 g</i>
Sjemenke suncokreta	<i>100 g</i>
Grčki jogurt	<i>500 ml</i>
Tabasco	
Kopar	<i>30 g</i>
Češnjak	<i>1 glavica</i>
Sol	
Papar	



4 - 6



30 min



jednostavna
priprema



SASTOJCI

Muzgavci	<i>1 kg</i>
Luk	<i>500 g</i>
Mrkva	<i>500 g</i>
Soja sos	<i>3 žlice</i>
Koncentrat rajčice	<i>2 žlice</i>
Bijelo vino	<i>1 dcl</i>
Tortigloni	<i>500 g</i>
Dimljenja slatka paprika	<i>1 žličica</i>
Mediteransko bilje (suhi začin)	
Sol	
Papar	

Ragu od muzgavca

PRIPREMA

Nasjeckati kapulu/luk na sitne kockice i započeti dinstanje u nauljenom širokom loncu.

Muzgavce očistiti i samljeti (pažljivo) mašinom za mljevenje mesa.

Mrkvu očistiti, narezati i samljeti 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 *tortiglone* po uputstvu te ih pomiješati s raguom i servirati.



4-6



60 min

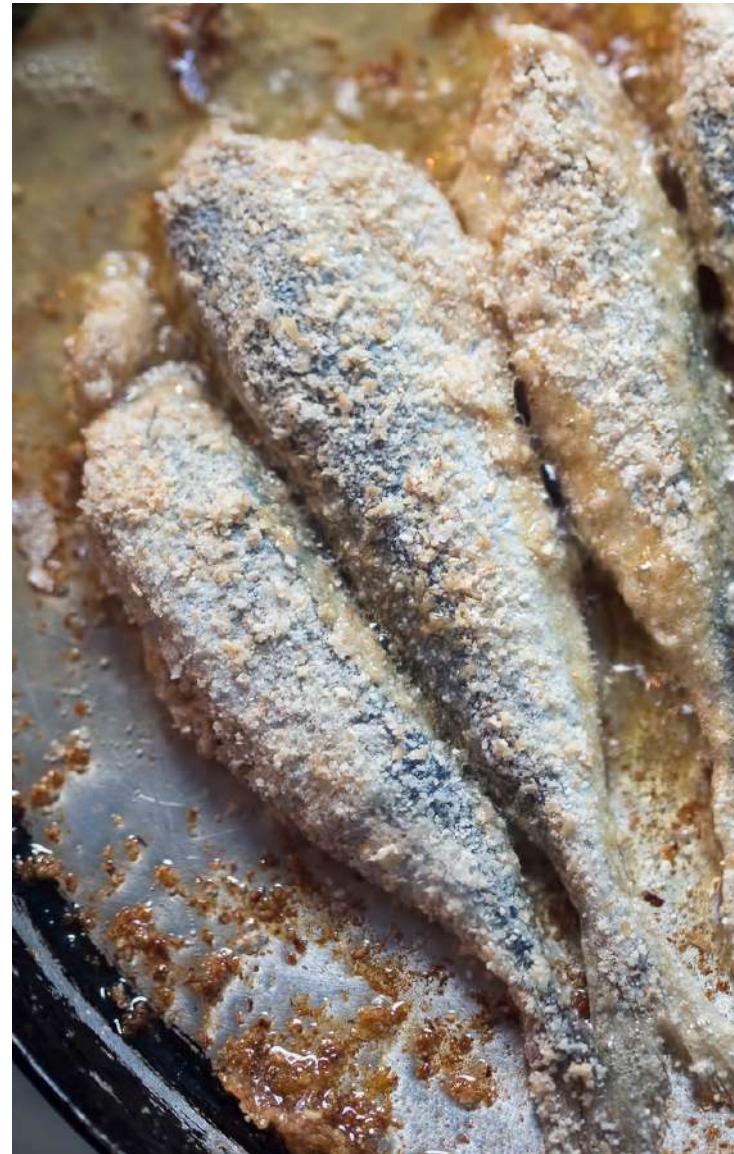


jednostavna
priprema

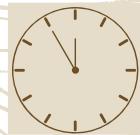
Pohane srdele sa salatom od ljubičastog kupusa s - jabukom i orasima

SASTOJCI

Otkoštene srdele (SIC)	1 kg
Oštro brašno	500 g
Jaja	10 kom
Krušne mrvice	50 g
Grčki jogurt	500 g
Feta sir	200 g
Ljubičasti kupus	1 glavica
Granny Smith jabuke	3 kom
Orasi	300 g
Maslinovo ulje	100 ml
Aceto balsamico crema	50 ml
Sol	1 žlica
Papar	1/4 žlice



4-6



30 min



Klasik s notom
originalnosti



Srdela, mala plava riba koja pliva u Jadranskom moru, izvor je omega-3 masnih kiselina koje pridonose zdravlju srca.

Srdela je omiljena na mediteranskim stolovima, gdje se tradicionalno priprema na različite načine. Od pohanja, mariniranja u ulju do konzerviranja s soli, srdela je neizostavan sastojak u brojnim jelima.

Ova mala riba ostavlja snažan kulinarski i gastronomski dojam, često okupljujući ljude na jadranskim feštama gdje se slavi ne samo okus srdele, već i tradicija dijeljenja hrane uz obalu mora.

PRIPREMA

Otkoštene srdele paniramo u brašnu, jajima i mrvicama te kratko pržimo u dubokom ulju dok ne dobiju zlatno smeđu boju.

Napravimo umak od grčkog jogurta i feta sira.

Ljubičasti kupus naribamo, jabuke narežemo na tanke kriškice i pokapamo limunovim sokom da ne oksidiraju.

Na suhoj tavi tostiramo orahe. Sve dobro pomiješamo te začinimo s malo soli, papra, dodamo maslinovo ulje i kremu od acet-a balsamica prema ukusu.

PRIPREMA

Po uputama skuhamo palentu te ju prelijemo u kalup i ohladimo.

Zakuhamo vodu za temeljac i stavimo kuhati korjenasto povrće, luk i anis. Ribu filetiramo i otkoštimo. Kosti i glave bacimo u temeljac.

Filete pokapamo s malo octa. Nakosamo luk i stavimo ga dinstati na maslinovo ulje. Dodamo nasjeckane sipe i nastavimo dinstati dok se luk ne rastopi. Dodamo *passatu* i miješamo dok se ne slijepi pa podlijemo vinom. Kad alkohol ispari podlijemo temeljcem i začinimo: sol, papar, papričica i lovor.

Posušene filete pobrašnimo i kratko popržimo.

Dodamo filete u brudet i kuhamo 10-15 minuta, bez miješanja. Samo svako toliko protresemo lonac.

Palentu izrezanu na kriške zagrilamo na grill tavi i serviramo uz zgotovljeni brudet.

SASTOJCI

Miješana riba (oslić, pas

kostanj, škarpina, ugor, 5kg

pagar, raža, grdobina...)

Sipa 200 g

Luk 3 veće glavice

Passata od rajčice 250 g

Ljuta papričica 1 kom

Bijelo vino 100 g

Palenta 250 g

Vinski ocat 1 dcl

Lovor list 2 kom

Oštro brašno 200 g

Celer

Peršin + korijen

Mrkva

Zvjezdasti anis

Sol, papar



6



45 min



Klasik
prilagođen djeci

Kremasti kelj s oslićem - i mrkvom julienne

SASTOJCI

Filet oslića	1 kg
Mrkva	6 većih komada
Cherry rajčica	250 g
Maslinovo ulje	0,5 dcl
Kelj	1 kg
Maslac	2 žlice
Luk	1 kom
Češnjak	4 režnja
Brašno	4 žlice
Mlijeko	500 ml
Ribani parmezan	150 g
Sol	
Papar	



PRIPREMA

Operite kelj. Odvojite listove i pazite da odvojite tvrde dijelove.

U lonac stavite blago posoljenu vodu da proključa. Kuhajte narezani kelj 6-7 minuta. Izvadite ga i stavite u hladnu vodu. Kelj bi morao ostati blago hrskav.

U lonac stavite maslac, pustite ga da se otopi.

Kad je maslac spremjan, dodajte sitno nasjeckani luk i češnjak. Pržite miješajući par minuta da omekša.

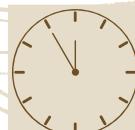
Dodajte brašno, kuhajte stalno miješajući oko tri minute i zatim smanjite plamen.

Dodajte toplo mlijeko miješajući. Nastavite kuhati sve skupa dok se umak ne zgusne (oko 10-15 minuta). Kad se krema zgusnula dodamo parmezan i na sitno narezani kelj, popoprimo i kuhamo dok kelj ne omekša.

Filete oslića začiniti solju i paprom, pokapati maslinovim uljem te zapeći u pećnici s cherry rajčicama i julienne mrkvom 15 minuta na 180 °C.



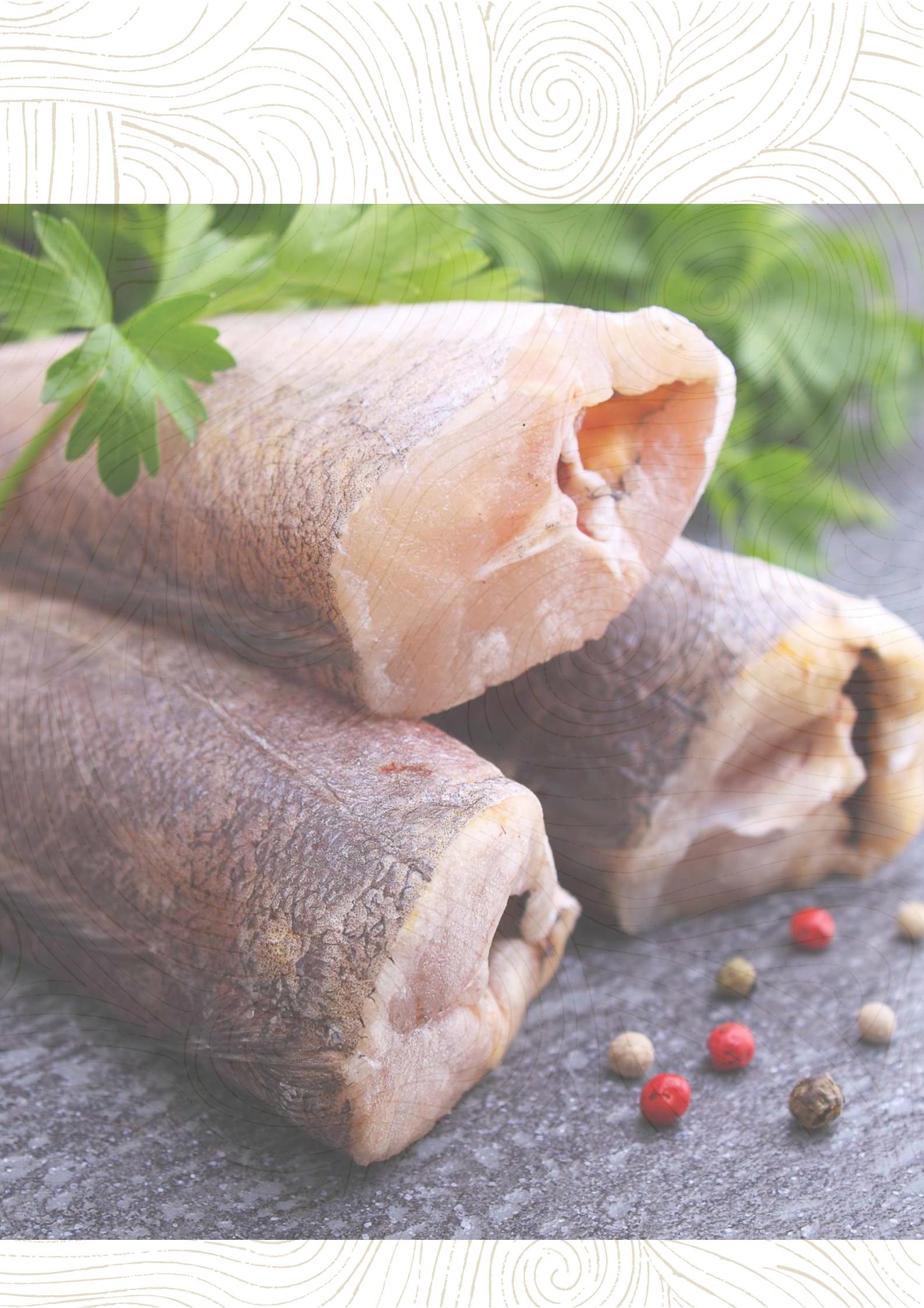
4-6



40 min



jednostavna
priprema



SASTOJCI

Ječam	<i>600 g</i>
Rog paprika	<i>500 g</i>
Mrkva	<i>0,5 vezice</i>
Tikvice	<i>3 žlice</i>
Poriluk	<i>0,5 dcl</i>
Češnjak	
Sjemenke suncokreta	
Meso morskog psa	
Maslinovo ulje	
Soja sos	
Dimljena paprika	
Sol	
Papar	



Ječam s ribom i povrćem -

PRIPREMA

Ječam namočiti 2 sata te potom kuhati 25 minuta u blago posoljenoj vodi. Skuhani ječam ocjediti i ohladiti.

Povrće narezati na podjednake komadiće, začiniti solju i paprom te kratko sotirati u tavi.

Meso (isfiletiranog) morskog psa narezati na kockice te začiniti češnjakom, mladim lukom, soja sosom i dimljenom paprikom te na maslinovom ulju zapeći na tavi.

Nakon par minuta u tavu dodati skuhani ječam te pomiješati s mesom morskog psa.

U zdjelicu servirati ječam s morskim psom te garnirati s grilanim povrćem i sjemenkama suncokreta. Dodati malo maslinovog ulja i par kapi soja sosa.



4



40 min



jednostavna
priprema

Projekt "Ribarske štorije: očuvanje ribarskog blaga" provodi Općina Medulin u suradnji s partnerima, Turističkom zajednicom općine Medulin i Dječjim vrtićem Medulin.

Glavni ciljevi projekta uključuju revitalizaciju ribarske baštine, promicanje održivog ribarstva te jačanje svijesti o važnosti ribarske tradicije.

Ključne aktivnosti projekta odnose se na izgradnju tematskog dječjeg igrališta, edukativne radionice za djecu, gastronomске manifestacije, kulinarske radionice te predavanja o ribarskoj tradiciji. Kroz provedbu navedenih aktivnosti, projekt nastoji educirati širu javnost o važnosti konzumacije lokalno ulovljene ribe, potičući pritom očuvanje kulturne autentičnosti i ekonomske održivosti ribarske zajednice na području općine Medulin i šire.

Projekt se financira sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo.



Europska Unija

Operativni program
**ZA POMORSTVO
I RIBARSTVO**