

**Turističko-ugostiteljska škola
A. G. Matoša 60
21 000 Split**

Završni rad:

Jela od riba, rakova, školjki i glavonožaca

Mentor:
Frano Papić, prof.

Učenik:
Roko Radić, 3.h
zanimanje: Kuhar

Split, lipanj 2017

Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. JELA OD RIBA.....	2
2.1. FILETIRANI BRANCIN NA BLITVI.....	3
2.2. BIJELI BAKALAR	4
3. JELA OD RAKOVA	6
3.1. ŠKAMPI KARDINALE	6
3.2. PRŽENE KOZICE.....	8
4. JELA OD ŠKOLJKI	9
4.1. DAGNJE NA BUZARU	9
5. JELA OD GLAVONOŽACA.....	12
5.1. HOBOTNICA ISPOD PEKE	12
5.2. PUNJENE LIGNJE.....	14
6. ZAKLJUČAK.....	16
7. LITERATURA	17

1. UVOD

Jela od riba, rakova, školjki, glavonožaca čine veliku skupinu jela. Zbog svoje specifičnosti, okusa, lake probavljivosti, estetskoga izgleda vrlo su omiljena, cijenjena i tražena jela. Sva jela od riba, rakova, školjki, glavonožaca mogu se pripremati raznim tehnološkim postupcima: kuhanje, ogrušavanje, pečenje, pirjanje, itd ... i poslužiti kao topla predjela ili kao glavna jela. Ako se poslužuju kao topla predjela, tada je količina jela manja i bez odgovarajućih priloga ili garnitura. Ako se poslužuju kao glavna jela tada je količina jela veća, odnosno prigrutuju se po normativima za glavna jela.

Hladna predjela od riba, rakova, školjaka i glavonožaca osobito su tražena, cijenjena i atraktivna. Ima ih mnogo, kao što su: salate od ribe na razne načine, marinade od ribe na razne načine, pjenice od ribe, ogrušana riba u želeu, salate od rakova na razne načine, kokteli od rakova, jastog lijepo ukrašen, kamenice na ledu, koktel od dagnji, salate od školjaka na razne načine, razne salate od glavonožaca, punjene lignje u želeu, kavijar i dr.

Topla predjela od riba, rakova, školjaka i glavonožaca – gotovljena riba na razne načine (kuhana, pečena, punjene pržena, pohana, pirjana i drugo), rakovi na žaru (jastog, škampi), pohani rakovi na razne načine (škampi, kozice), prženi rakovi (kozice), pirjani rakovi (škampi na buzaru), pirjane školjke (buzara od prstaca, dagnji), pohane školjke na razne načine (dagnje), punjeni, pirjani, pečeni, pohani glavonošci (punjene, pržene, pohane, pečene lignje i sipe) i drugo.

Snaga okusa ove grupe namirnica je, ovisno o preferenci onog koji ga očekuje, podesiva na svaku nijansu željenog uživanja uz istodobno očuvanje čvrstoće kvalitete samog pripremljenog morskog ploda ili životinje.

2. JELA OD RIBA

Podjela jela do riba prema načinu pripremanja:

- Jela od ogrušane ribe
- Jela od kuhane ribe
- Jela od pečene ribe
- Jela od pržene ribe
- Jela od pohane ribe
- Jela od pirjane ribe

Vidi Slika 1



Slika 1

2.1. FILETIRANI BRANCIN NA BLITVI

Sastojci :

- brancin 1 kg
- blitva 1 kg
- krumpir 2 manja
- maslinovo ulje 2dl
- peršin malo
- sol i paparpo potrebi

Prigotavljanje:

Dobro očistimo brancin, posušimo ga papirom pa filetiramo i izvadimo kosti. Posolimo, popaprimo i premažemo maslinovim uljem. Stavimo peći u pećnici na najvišoj razini na 220°C tako da je koža okrenuta prema gore. Ribu pečemo 10-15 minuta. U međuvremenu skuhamo blitvu s krumpirom i ocijedimo. Začinimo solju, paprom i maslinovim uljem. Na tanjur prvo položimo skuhanu blitvu, a na nju stavimo pečeni file brancina. Po želji pospemo s malo peršina. Vidi Slika 2.



Slika 2

2.2. BIJELI BAKALAR

Sastojci:

- bakalar 30 dag
- krumpir 60 dag
- češnjak 20 g
- peršin..... 1 vezica
- maslinovo ulje 1,5 dl
- sol i paparpo želji

Prigotavljanje:

U hladnoj vodi bakalar namačemo 6 dana. Svaki dan mijenjamo vodu i držimo ga u hladnjaku. Ima vakumiranih bakalara koji se moče samo 2 dana. Namočeni bakalar stavimo kuhati u hladnu vodu. Kad prokuha, kuhamo ga 10 min. Ocijedimo i još toplog očistimo od kože, peraja i kostiju. Vratimo ga kuhati. Dok se kuha bakalar, u hladnu i posoljenu vodu stavimo kuhati očišćeni i na tanke ploške izrezani krumpir.

Bakalar nakon 30 min procijedimo i prelijemo ga s malo vode u kojoj se kuhao, jer ako ostane na zraku, brzo se ukrti. U prikladnu posudu slažemo red kuhanog krumpira pa red bakalara.

Kad posložimo sve namirnice, posudu poklopimo i dobro protresemo. To ponavljamo dok se na vrhu jela ne pojave mjehurići.

Vidi Slika 3



Slika 3

O jelu :

Bakalar je izvrstan izvor selena i proteina. Vrlo dobar je izvor vitamina B6 i fosfora. Nadalje, dobar je izvor omega-3 masnih kiselina, vitamina B12, kalija, vitamina..U našim krajevima obično ga povezujemo s Badnjakom, a običaj blagovanja bakalara posebno se njeguje u Dalmaciji. Priprema bakalara višednevni je ritual, budući da ga prije kuhanja valja omekšati umakanjem u vodu. Prvo se dobro potuče drvenim batom, a zatim se moči u vodi 2-3 dana, a voda se mijenja nekoliko puta dnevno. Bakalar se kuha u hladnoj, posoljenoj vodi, a nakon što se skuha, odvoji se od kostiju i kože. Daljnja priprema ovisi o tradiciji i preferencijama kušača, a najčešće se priprema "na bijelo", "na crveno", kao složenac ili pašteta.

3. JELA OD RAKOVA

Podjela jela od rakova prema načinu pripremanja:

- Jela od kuhanih rakova
- Jela od pečeni rakova
- Jela od prženi rakova
- Jela od pohani rakova

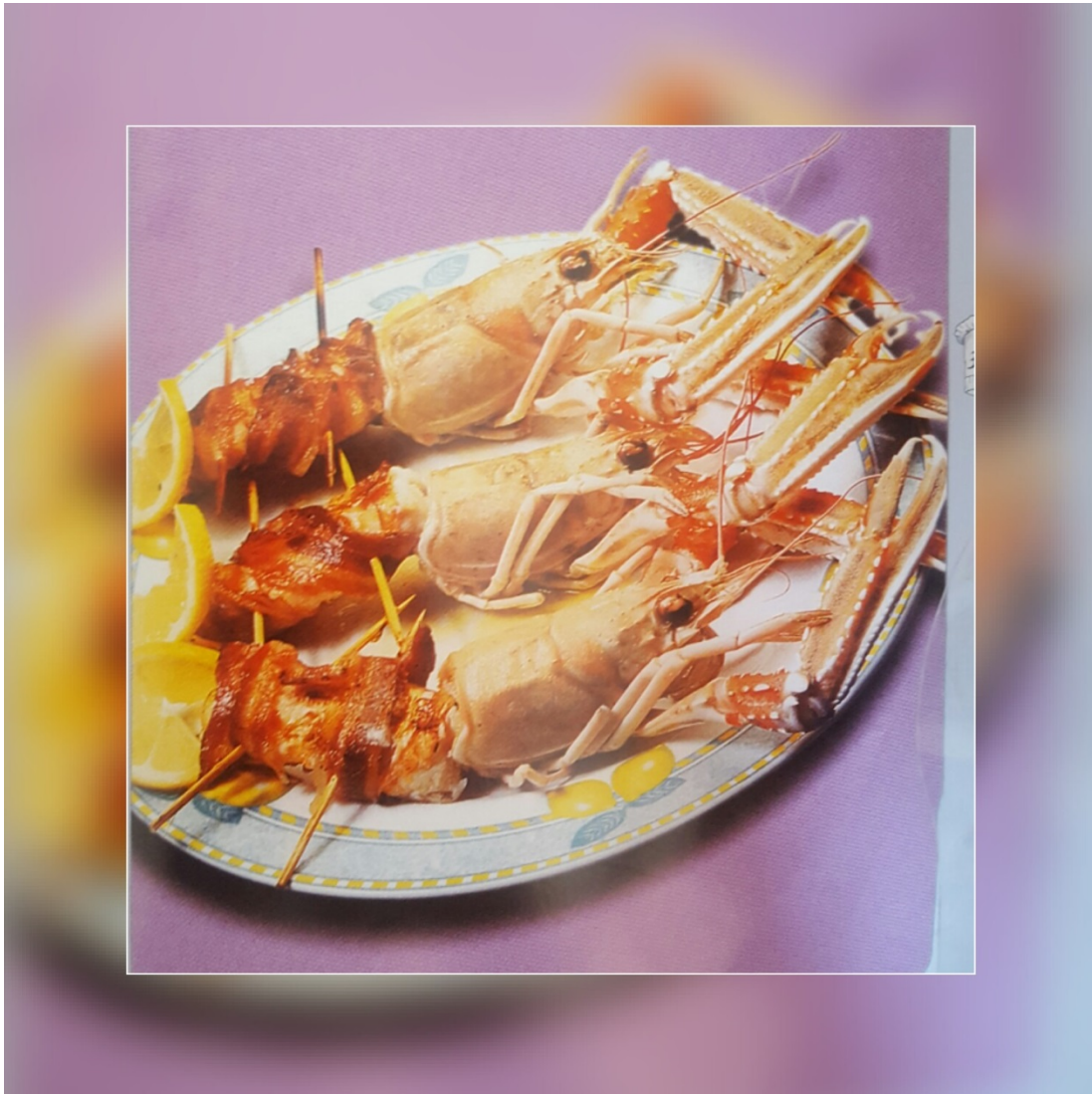
3.1. ŠKAMPI KARDINALE

Sastojci:

- škampi70 dag
- suha mesnata slanina5 dag
- papar po želji

Prigotavljanje:

Oštrim nožićem škampima odvojimo rep od tijela. U kipućoj posoljenoj vodi kuhamo glave i tijela 10 minuta. Ocijedimo ih. Repovima razrežemo donji dio oklopa (meki dio) na prva 3 prstena. Odvojimo oklop (3 prstena), a onda palcem pritisnemo meso kod repa i izvučemo meso. U ruci nam ostane oklop od repa i debelo crijevo koje bacimo. Meso repa zamotamo u tanko narezanu mesnatu dimljenu slaninu i učvrstimo je drvenim štapićima (od ražnjića) . Pečemo na jakom žaru dok sredina mesa ne postane porculanski bijela (3-5) min. Na pliticu za posluživanje stavimo kuhane glave s kliještima, a ispod njih pečene repove. Osvježimo maslinovim uljem i popaprmo po želji. Ne solimo jer je slanina slana. Vidi Slika 4



Slika 4

O jelu:

Zahvaljujući mnogim sredozemnih utjecajima, kuhinja Opatijske rivijere temelji se na mediteranskim plodovima mora – ribama, školjkama i rakovima u kombinaciji s tjesteninom, voćem i povrćem, maslinama i maslinovim uljem, marunima i vinom. No na pitanje koji je najbolji jadranski specijalitet, većina će ljudi bez oklijevanja odgovoriti: škampi. Brojni svjetski gurmani spremni su platiti za kvarnerski škamp više nego za bilo koju drugu vrstu te delicije.

3.2. PRŽENE KOZICE

Sastojci:

- kozice50 dag
- krušne mrvice 2 dag
- sol 1 dag
- papar po želji
- ulje za prženje 0,5 dl

Prigotavljanje :

Kozice proberemo. Krušne mrvice, sol i papar izmiješamo. U dobivenu smjesu uvaljamo kozice. U prikladnoj posudi na vrućem ulju pržimo kozice od 3 do 5 min, ovisno o veličini.

Vidi Slika 5



Slika 5

4. JELA OD ŠKOLJKI

Podjela jela od školjki prema načinu pripremanja:

- Jela od kuhanih školjki
- Jela od pohanih školjki
- Jela od zapečenih školjki
- Jela od pirjanih školjki

4.1. DAGNJE NA BUZARU

Sastojci :

- dagnje (crne mušule) 2kg
- maslinovo ulje 1dl
- češnjak 50 g
- peršin 1 vezica
- krušne mrvice 2 dag
- pire od rajčica 3 dl
- bijelo vino 2 dl
- sol i papar po želji

Prigotavljanje :

Školjke operemo grubom četkom ili čeličnom vunom. Iz svake dagnje iščupamo niti prijanjaljke. U prikladnoj posudi na vrućem ulju zapržimo sitno isjeckani češnjak. Čim zapjeni , dodamo oprane školjke. Dodamo kosani peršin. Popržimo po želji. Dodamo krušne mrvice. Dolijemo pire od rajčica i bijelo vino. Kuhamo poklopljeno i povremeno promiješamo. Kad se školjke otvore, poslužimo jelo. Ako se školjke ne otvore , znači da su već prije uginule i mogu biti jako opasne. Vidi Slika 6



Slika 6

O jelu:

Dagnje ili mušule su morske školjke sastavljena od dvije crne ljuštore povezane obručem unutar koje se nalazi jestivo i mekano 'meso'. Samonikle dagnje žive u grozdovima i obično se mogu naći na podvodnim grebenima uz istočnu obalu Jadrana, no mnogo češće su dostupne iz uzgajališta.

Samonikle ili divlje dagnje

Obje vrste dagnji su potpuno sigurne za konzumaciju, ali razlikuju se po boji mesa nakon termičke obrade. Divlja dagnja ima plod prljavobijele boje, a ona uzgojena ima žuto-narančasto meso.

Riječ je o vrlo hranjivoj namirnici jer stotinu grama jestivog dijela svježih dagnji sadrži oko **12 posto proteina**, te značajne količine omega 3 masnih kiselina koje štite rad srca i krvožilnog sustava. Ljubitelji školjaka priznaju da nema riječi koje bi opisale divotu dagnjina mesa u umaku za prste polizati! Vidi Slika 7



Slika 7

5. JELA OD GLAVONOŽACA

Podjela jela od glavonožaca prema načinu prigotavljanja:

- Jela od pečenih glavonožaca u pećnici
- Jela od pečenih glavonožaca na žaru
- Jela od prženih glavonožaca
- Jela od pohanih glavonožaca

5.1. HOBOTNICA ISPOD PEKE

Sastojci:

- hobotnica 2 kg
- mladi krumpir 1 kg
- maslinovo ulje 1 dl
- bijelo vino 2 dl
- glavica luka
- tri režnja češnjaka
- sol, papar, peršin

Prigotavljanje:

Duboko smrznutu hobotnicu odleđiti, očistiti i oprati. Staviti je u lonac na vatru bez kapi vode, poklopiti je i pirjati na suho. Povremeno okretati. Pirjanje traje dokle god tekućina ne iskuha i na dnu lonca ostane samo ljubičasti talog. Maknuti s vatre. Mladi krumpir prerezati po pola ne čisteći koru. Posložiti ga u tepsiju, vrlo malo posoliti, dodati po pola prerezanu glavicu luka, a u sredinu staviti hobotnicu,

te sve skupa preliteri maslinovim uljem. Poklopiti pekom i nabacati žar. Peći oko 40 minuta.

U lonac u kome smo pirjali hobotnicu doliti malo maslinovog ulja i na ljubičastom talogu pirjati sitno sjeckani češnjak. Doliti bijelo vino, dodati papar i peršin. Sol nije potrebna jer je ljubičasti talog more isušeno iz hobotnice. Kuhati 2 minute, otkriti peku, politi po hobotnici i krumpiru i pustiti još 2-3 minute da krumpir upije umak. Ovaj postupak vrijedi i za pripremu hobotnice u pećnici na temperaturi od 200°.

Vidi Slika 8



Slika 8

O jelu:

Hobotnica je najveći glavonožac u Jadranu. Bogata je mineralima i lakše razgradivim bjelančevinama. Energetska vrijednost 100 g svježe hobotnice iznosi 82 kcal / 343 kJ. Od ukupne energetske vrijednosti 15% čine proteini, 1% masti, a 2,2% ugljikohidrati.

5.2. PUNJENE LIGNJE

Sastojci:

- lignje50 dag
- maslinovo ulje 0,3 dl
- češnjak 2 češnja
- riža5 dag
- peršin 1 vezica
- pire od rajčica 4dl
- sol i papar po želji

Prigotavljanje:

Jednom rukom uhvatimo lignju za tijelo, a drugom rukom za glavu i krakove. Potezanjem lignjama odvojimo glave od tijela. Iz utrobe uklonimo crnu vrećicu i bacimo je. Raširimo tijelo i napipamo kost. Uхватimo za vrh i (pazeći da ne pukne) izvučemo ga i bacimo. Lignje operemo pod mlazom hladne vode i ocijedimo. Zasječemo oči sa strane i odstranimo. Iz glave izvadimo kljun (usta) i odrežemo hrskavicu. Krakove isjeckamo na kockice.

Na 0,2 dl maslinovog vrućega ulja popržimo češnjak izrezan na sitne kockice. Čim zapjeni, dodamo krakove. Miješajući, pržimo 3 min. Dodamo rižu, isjeckani peršin, soli i papra. Stalno miješamo. Kad se počne lijepiti, dodamo 1 dl vruće vode. Čim riža upije vodu, skidamo s vatre. Tijela liganja napunimo smjesom. Napunjene lignje zatvorimo čačkalicom. Poslažemo ih u prikladnu posudu i nauljimo preostalim maslinovim uljem. Prelijemo pireom od rajčica. Posolimo i popaprimo po želji. Pečemo u ugrijanoj pećnici 30 min na 150 °C.

Vidi Slika 9



Slika 9

O jelu:

Kada se priča o finim i ukusnim delicijama, maestralno djelo kao što su punjene lignje, sigurno ćete staviti na popis najfinih jela koja su mogla biti izmišljena za naša nepca tako da uživamo u njima. Kada se već spominju punjene lignje normalno je da pritom mislite na morske plodove koji sadrže tako puno finih recepata, bilo same ribe, ili neke od školjki.

Naravno da postoje skeptici koji smatraju da ništa ne može zamijeniti fino meso posluženo s krumpirima, ili nekim drugim prilogom, međutim punjene lignje kao vrhunska morska delicija itekako može zamijeniti mesni obrok, a pogotovo ako se zna ukombinirati s finim prilogom i vrhunskim vinom uz koji će doživljaj biti još i veći.

6. ZAKLJUČAK

More je jedan od gospodarski najvažnijih prirodnih resursa svake zemlje. Čovjek ga koristi za mnoge aktivnosti, ali od pamtivijeka prvenstveno kao izvor hrane. Tradicionalno se u našim primorskim krajevima u ishrani osim riba koriste organizmi iz skupine školjkaša i glavonožaca, uglavnom jedino ekonomski isplativi organizmi.

Jela od riba, rakova, školjki i glavonožaca su od pamtivijeka neizostavan stup kod visoko rangiranih i skupocjenih gastronomskih priprema. Polazna su točka svakog eksperimentiranja s ciljem postizanja jela vrhunske kvalitete okusa.

7. LITERATURA

Knjige, udžbenici:

1. Josip Žuvela: Kuharstvo 2 – Dubrovnik: Tiskara „ Pavleković“ . , 1999.
2. Josip Žuvela: Kuharstvo 3 – Dubrovnik: Tiskara „ Pavleković“ . , 2000.
3. Hrvatska kuharica „ Nikica Gamulina“- „Split Marjan tisak “ .,2002.
4. Hrvatska kuharica 1 „ Nikica Gamulina“- „Split Marjan tisak “ . ,2006.

Internetske stranice:

1. <https://www.coolinarika.com/recepti/> - (16. 03. 2017.)