

GORENJSKE RIBE

kulinarična delavnica z Luko Jezerškom

Akademija Jezeršek



Jezeršek
AKADEMIJA

**NAMAZ IZ DIMLJENE POSTRVI S FIŽOLOM,
OREHOVI KREKERJI S PARMEZANOM**

Kuhinjske naprave in aparati, ki jih potrebujemo:
TERMOMIX, PACOYET, KONVEKTOMAT, MW

KUMARIČNI ZVITKI S TATARJEM POSTRVI, PAPRIČNA SALSZA

Kuhinjske naprave in aparati, ki jih potrebujemo:
SALAMOREZNICA

**BANDELJCI NADEVANI S POROM, KORENČKOM, SMETANOVIM
SIRČKOM IN POSTRVJO, HRENOVA POMAKA**

Kuhinjske naprave in aparati, ki jih potrebujemo:
KONVEKTOMAT

**SPOMLADANSKI ZVITKI
TRIKOTNI ŽEPKI Z ZELJEM, AJDOVO KAŠO IN DIMLJENO
POSTRVJO, JABOLČNA POMAKA
(JABOLČNA ČEŽANA S ČILIJEM IN INGVERJEM)**

Kuhinjske naprave in aparati, ki jih potrebujemo:
FRIMA

**POGAČA- HRUSTAČA OBLOŽENA Z MARINIRANO POSTRVJO Z
RDEČO PESO, HRUŠKO, OREHI, KREMO GORGONZOLE, KALČKI,
RUKOLO... IN MEDENIM PRELIVOM**

Kuhinjske naprave in aparati, ki jih potrebujemo:
KONVEKTOMAT, SALAMOREZNICA

**KREMNA JUHA IZ DIMLJENE POSTRVI IN GOMOLJNE ZELENE,
ZELENO JABOLKO, IKRE POSTRVI, ZELENI KOLORFILNO OLJE**

Kuhinjske naprave in aparati, ki jih potrebujemo:
PALIČNI MEŠALNIK, TERMOMIX, PACOYET, KONVEKTOMAT

**NADEVANE TESTENINE S POLENTO, DIMLJENO POSTRVJO
IN PEHTRANOM, ŽAJBLJEVO TOPLJENO MASLO**

Kuhinjske naprave in aparati, ki jih potrebujemo:
KITCHEN AID, FRIMA, TERMOMIX

**FILE POSTRVI V PERGAMENTU, KOROMAČ, POMARANČA,
KAPRE IN PECAN OREHI**

Kuhinjske naprave in aparati, ki jih potrebujemo:
KONVEKTOMAT

PEČEN FILE POSTRVI NA AJDOVI KAŠI Z JESENSKO ZELENJAVO

Kuhinjske naprave in aparati, ki jih potrebujemo:
KONVEKTOMAT

**FILE POSTRVI V BELEM VINU Z ZELENJAVO, KUHAN V VAKUMU
S SVEŽE RIBANIM HRENOM**

Kuhinjske naprave in aparati, ki jih potrebujemo:
KONVEKTOMAT, SOUVIDE, VAKUM

OCVRTE POSTRVJE KROGLICE, PARADIŽNIKOV GASPAČO

Kuhinjske naprave in aparati, ki jih potrebujemo:
TERMOMIX, KONVEKTOMAT, FRIMA

**PITA (QUICHE) Z NADEVOM IZ POSTRVI IN BROKOLIJA,
SMETANOV HREN**

Kuhinjske naprave in aparati, ki jih potrebujemo:
KONVEKTOMAT, TERMOMIX



NAMAZ IZ DIMLJENE POSTRVI S FIŽOLOM, OREHOVI KREKERJI S PARMEZANOM

Sestavine za namaz:

200 g kuhanega belega, rjavega ali katerega drugega fižola
200 g očiščenega fileja dimljene postrvi brez kože
30 g pesta sušenih paradižnikov ali na drobno narezanih sušenih paradižnikov
2 stroka v foliji pečenega ali svežega česna piriranega oziroma sesekljanega
Olivno olje po okusu
Limonin sok po okusu
Kajenski poper ali svež čili narezan na drobno
Solni cvet
Kumina, šatraj
Na drobno narezan drobnjak ali na kolobarje narezana mlada čebula
Kaviar/ ikre postrvi

Sestavine za krekerje:

200 g mehke bele moke
75 g mrzlega neslanega masla
100 g fino naribanega parmezana
1 čajna žlička morske soli
60 g nasekljanih orehov

Postopek za namaz:

Kuhan fižol damo v blender, dodamo vse ostale sestavine in zmiksamo v namaz. Poizkusimo in po potrebi in okusu še začинimo. Če je pregosto dodamo malo fižolove vode, zato pazimo, da jo prihranimo.

Postopek za krekerje:

1. Vse sestavine zmeljemo v mešalniku da dobimo drobtine.

2. Dodamo 65 ml ledeno mrzle vode in mešamo dokler ne dobimo kepe testa. Testo oblikujemo v kroglo in razdelimo

na štiri dele.

Zavijemo v prozorno folijo, da se testo ne izsuši.

3. Pečico predgrejemo na 200° C. Vsako četrtinko testa zvaljamo na peki papirju na tanko in sicer na manj kot 1 mm. Razrežemo na 2,5 cm široke trakove, ki bodo različnih dolžin.

4. Damo na pekač obložen s peki papirjem in pečemo cca 5 – 7 minut (največ do 10 min, odvisno od pečice).

5. Vzamemo iz pečice, pustimo 2 minuti, da se utrdijo in niso več krhki, potem jih preložimo na žičnati podstavek da se dokončno ohladijo.

Namig: Testo lahko naredimo dan prej, pokrijemo s peki papirjem in pustimo na hladnem. Spečemo na dan strežbe. Lahko pa jih spečemo tudi dan prej.

Kako jed postrežemo?

Jed postrežemo kot prigrizek na krekerjih, mini kruhkih, testenih košaricah ali kot namaz za sendvič.

**KUHINJSKE NAPRAVE IN
APARATI, KI JIH
POTREBUJEMO:**

TERMOMIX, PACOYET,
KONVEKTOMAT, MW

KUMARIČNI ZVITKI S TATARJEM POSTRVI, PAPRIČNA SALSA

Sestavine:

2 kumari grškega sloga
4 očiščeni fileji postrvi brez kože (lahko rahlo pomrznjeni)
2 šalotki narezani na brunoissette in osveženi z limoninim sokom
1 žlica gorčičnih semen
Drobnjak narezan na drobno
Limonin sok
Sol
Kajenski poper
Olivno olje
Sojina omaka po želji
Pisana paprika in češnjev paradižnik narezana na majhne kocke začinjena z baziliko, soljo, tabaskom in olivnim oljem.
Bazilika

Kako jed postrežemo?

Zvitek postrežemo na paprični salsi kot hladen prigrizek ali na izbranem krožniku kot hladno predjed. Okrasimo z baziliko ali narezanim drobnjakom.

KUHINJSKE NAPRAVE IN
APARATI, KI JIH
POTREBUJEMO:

SALAMOREZNICA

Postopek:

1. Očiščeno kumaro po dolgem narežemo na zelo tanke rezine, tako da jih lahko zvijemo v zvitek.
2. Postrv narežemo na majhne kockice.
3. Postrvi začinimo s pripravljeno šalotko, limonim sokom, gorčičnimi semeni, drobnjakom, olivnim oljem, soljo in kajenskim poprom. Po želji dodamo kakšno kapljico sojine omake.
4. Tatar postrvi položimo na rezino kumare in zvijemo v zvitek.



BANDELJCI NADEVANI S POROM, KORENČKOM, SMETANOVIM SIRČKOM IN POSTRVJO, HRENOVA POMAKA

Sestavine za nadev:

Za cca 20 žepkov:

100 g pora narezanega na drobno
100 g korenčka naribanega na drobno
100 g smetanovega sirčka
150 g fileja dimljene postrvi nasekljanega na drobno (multipraktik)
Drobnjak narezan na drobno
Sol in poper
1 kg maslenega listnatega testa
1 razžvrkljano jajce za premaz

Postopek za nadev:

1. Por in korenček popražimo, da oveni. Ohladimo.
2. Očiščen file dimljene postrvi v multipraktiku zmiksamo ali na drobno sesekljamo.
3. Vse sestavine damo v eno skledo, dodamo smetanov sir in drobnjak. Začinimo s soljo in poprom in vse skupaj zmešamo v nadev.

Kako naredimo žepke?

1. Listnato testo razvaljamo.
2. Iz listnatega testa s pomočjo okroglega obročka izrežemo kroge.
3. Kroge premažemo z jajcem.
4. Na vsak krog testa položimo po žličko nadeva.

5. Kroge prepognemo in spnemo v žepke.

6. Žepke damo na pekač s peki papirjem in premažemo z jajcem. Po želji potresemo s sezamom.

7. Žepke pečemo v pečici cca 25 – 35 minut na 175° C

Kako jed postrežemo?

Jed postrežemo na leseni deski kot prigrizek z izbrano pomako – (hrenova majonezna pomaka s kisló smetano in drobnjakom.)

**KUHINJSKE NAPRAVE IN
APARATI, KI JIH
POTREBUJEMO:**

KONVEKTOMAT



SPOMLADANSKI ZVITKI Z ZELJEM, AJDOVO KAŠO IN DIMLJENO POSTRVJO, JABOČNA POMAKA (JABOLČNA ČEŽANA S ČILIJEM IN INGVERJEM)

Sestavine za nadev:

Za cca 20 žepkov:

100 g pora narezanega na drobno
100 g smetanovega sirčka ali skute (lahko tudi feta sir)
100 g ajdove kaše namočene odcejene
100 g fileja dimljene postrvi nasekljanega na drobno (multipraktik)
Jajce po potrebi
Peteršilj ali drobnjak nasekljan/narezan na drobno
Pesto sušenih paradižnikov
Kumina
Sol in poper
40 listov wantan testa ali vlečeno testo (pol sušeno)

Postopek za nadev:

1. Zelje narežemo na tanke in kratke rezance in popražimo, da oveni. Začinimo s kumino, soljo in poprom. Ohladimo.
2. Očiščen file dimljene postrvi v multipraktiku zmikamo ali na drobno nasekljamo.
3. Ajdovo kašo namakamo v vodi toliko časa da počni in se zmežča. Počeno odcedimo. Lahko jo tudi skuhamo.
4. Vse sestavine damo v eno skledo, dodamo skuto ali smetanov sir, sesekljan peteršilj, in pesto sušenih paradižnikov. Začinimo s soljo in poprom in vse skupaj zmešamo v nadev.

Kako naredimo žepke?

1. Robove lističev testa wantan namažemo z mešanico moke in vode.
2. Na sredino vsakega testa položimo po žlico nadeva in zvijemo v zvitek.
3. Ocvremo v olju pri 180° C do zlato rjave barve.

Kako jed postrežemo?

Jed postrežemo na leseni deski kot prigrizek z izbrano pomako, kot glavno jed ali kot prilogo.

Alternativa:

Iz pripravljenega nadeva lahko iz vlečenega testa oblikujemo žepke trikotnike, ki jih premažemo z maslom in spečemo v pečici.

KUHINJSKE NAPRAVE IN APARATI, KI JIH POTREBUJEMO:

FRIMA

POGAČA- HRUSTAČA OBLOŽENA Z MARINIRANO POSTRVJO Z RDEČO PESO, HRUŠKO, OREHI, KREMO GORGONZOLE, KALČKI, RUKOLO...IN MEDENIM PRELIVOM

Sestavine za postrv:

300 g fileja rdeče postrvi (poskusimo dobiti večje fileje)
20 g sladkorja
30 g soli
150 g rdeče pese (1 manjši kos)
Na drobno narezana sveža izbrana zelišča - koper, pehtran, drobnjak, koriander ali peteršilj (kombinacijo zelišč prilagodimo svojemu okusu)

Postopek za pripravo postrvi:

1. Fileju rdeče postrvi odstranimo kožo.
2. Sol, sladkor in sveža zelišča v skodelici zmešamo.
3. S pripravljeno mešanico začimb natremo fileje postrvi približno 1 - 2 mm na debelo.
4. Na file naribamo še olupljeno rdečo peso. (Lahko jo tudi izpustimo)
5. Tako pripravljene fileje postrvi postavimo v hladilnik za 1 - 2 dni.
6. Nato iz filejev speremo sol, sladkor in zelišča.
7. Po želji lahko za lepši izgled in okus zelišča ponovno natremo.

Izbrane sestavine s katerimi nadevamo krustačo

Marinirana postrv
Hruška
Krema gorgonzole
Orehi narezani/nasekljani na drobno
Rukola
Medeni preliv

Zapiski:



KUHINJSKE NAPRAVE IN APARATI, KI JIH POTREBUJEMO:

KONVEKTOMAT,
SALAMOREZNICA

KREMNA JUHA IZ DIMLJENE POSTRVI IN GOMOLJNE ZELENE

Sestavine za cca 2 litra juhe:

350 g gomoljne zelene olupljene in narezane na kocke
120 g čebule olupljene in narezana na rezine
300 g očiščene dimljene postrvi brez kosti in kože
1 l ribje osnove oz. fonda (glej recept spodaj)
0,2 l sladke smetane
50 g masla
Gorčica
Sol
Beli poper
Janež celi
Kardamom celi ali v prahu
Muškatni orešček
Ingver
Ikre postrvi
Zelenino klorofilno olje

Postopek:

1. V loncu segrejemo maslo. Dodamo zeleno in čebulo in na hitro popražimo. Pazimo, da se zelenjava ne obarva preveč.
2. Zalijemo z ribjo osnovo. Dodamo začimbe in kuhamo do mehkega.
3. Dodamo natrgan file dimljene postrvi.
4. Dodamo sladko smetano. Pokuhamo.
5. Odstranimo janež in kardamom, (če sta cela) in vse skupaj gladko zmiksamo.
6. Po potrebi še začimimo ali pokuhamo, če tekstura »ne štimak«.

Alternativa:

Zeleno lahko narežemo tudi na večje kocke, čebulo na krljce, ju damo na peki papir in spečemo v pečici do mehkega. Zmiksamo, dodamo osnovo, smetano in začimbe in skuhamo do željenega okusa, teksture ... juha bo na prvi pogled manj privlačna, okus pa zna biti bolj poln, sladkast in aromatičen.

S čim lahko juho nadgradimo in postrežemo?

Ikre postrvi
Krutončki
Zapečen kruhek s sirom

#JEZERŠEKAKADEMIJA

Na kocke narezano zeleno jabolko
Jogurtova pena
Klorofilno olje
Popečena na kocke narezana stebelna zelena

Sestavine za 4l ribje osnove:

Za 4 l
3 kg ribjih kosti
90 g masla
5 šalotk
1 čebula
1 steblo zelene
1 por
150 g šampinjonov
Bouquet garni
20 zrn belega popra
3 dl belega vina
5 l vode

Postopek:

Ribjemu skeletu odstranimo škrge in oči, da preprečimo grenkobo. Ribje kosti spiramo pod tekočo mrzlo vodo toliko časa, da voda ostane bistra. Ribjo osnovo lahko skuhamo na dva načina:

1. Na maslu prepražimo ribje kosti, dodamo na večje kose narezano zelenjavo, začimbe, ter začimimo z vinom in vodo. Po 20 – 30 minutah počasnega vretja odstavimo in precedimo skozi fino cedilo.
2. Vse sestavine, razen masla, zalijemo z vinom in vodo brez predhodnega praženja. Čas kuhanja ostane enak, 20 – 30 minut. Ribjo osnovo je treba še precediti.

**KUHINJSKE NAPRAVE IN
APARATI, KI JIH
POTREBUJEMO:**

TERMOMIX, PACOYET,
KONVEKTOMAT

Gorenjske ribe

NADEVANE TESTENINE S POLENTO, DIMLJENO POSTRVJO IN PEHTRANOM, ŽAJBLJEVO TOPLJENO MASLO

Osnovno testo za testenine:

100 g moke
1 jajce
Olje, voda
Ščep soli

Žlahtno testo za testenine:

275 g moke za testenine
2 jajca
2 rumenjaka
1 žlička olivnega olja

Postopek:

Vse sestavine vgnemo v gladko testo in zavijemo v prozorno folijo. Testo mora biti mehko, gladko in lepljivo. Tako pripravljeno testo naj počiva najmanj 2 uri.

Nasvet iz prve roke:

Če ga vakumiramo potrebuje 10 minut počitka.

Kako pripravimo nadev?

Količina sestavin pri pripravi nadevov ni točno določena in jo lahko prilagodimo svojemu okusu, kaj zamenjamo ali izpustimo. Pomembno je samo da je nadev kompakten, ne prerede, da nam ne uhaja, mora biti mazav ali celo tak, da ga lahko oblikujemo v kroglico.

Pri nadevih smo lahko zelo kreativni in uporabimo lahko različne sestavine in tako naredimo res unikaten izdelek.

Sestavine za nadev:

150 g skute
150 g smetanovega sirčka
150 g kuhane goste ohlajene polente

#JEZERŠEKAKADEMIJA

150 g fileja dimljene postrvi brez kosti in kože narezanega ali nasekljanega na drobno
Jajce po potrebi
Parmezan fino riban, če je potrebno za uravnavanje gostote
Pšenični zdrob, če je potrebno za uravnavanje gostote
Izbrana sveža zelišča, pehtran
Pesto sušenih paradižnikov, po okusu
Sol in poper

Vse sestavine dobro zmešamo v dokaj gosto teksturo. Začnimo po svojem okusu.

Za eno nadevano testenino računamo približno 10 g nadeva. Odvisno od velikosti testenine.

1 razžvrkljano jajce za premaz
Maslo
Žajbljevi lističi

Kako pripravimo polnjene testenine ?

Testo na tanko razvaljamo. Z okroglim obodcem izrežemo kroge. Na vsakega položimo žličko nadeva. Zunanji rob kroga premažemo z raztepenim jajcem. Spnemo v željeno obliko.

Kuhamo jih v slanem kropu, da splavajo na površino. Kuhane odcedimo in jih posotiramo na topljenem maslu, ki smo mu dodali žajbljeve lističe.

Lahko postrežemo z izbrano omako, v juhi ali kot prilogo.

**KUHINJSKE NAPRAVE IN
APARATI, KI JIH
POTREBUJEMO:**

KITCHEN AID, FIRMA,
TERMOMIX

Gorenjske ribe

FILE POSTRVI V PERGAMENTU, KOROMAČ, POMARANČA, KAPRE IN PECAN OREHI

Sestavine za 4 paketke:

4 večji fileji postrvi

1 - 2 veliki mesnati pomaranči – filirani
na krhlje – potrebujemo cca 20 lepih
filejev

1 - 2 očiščenega koromača narezanega
na tanke rezine cca 300 g

Olivno olje

Limonin sok ali beli balzamični kis

Sol in bel poper

Koperc ali kakšno drugo sveže zelišče,
peteršiljevi lističi

Kapre

Pecan orehi narezani na grobo

Peki papir

Klinčki

4. Tako pripravljene »paketke« položimo
na pekač in pečemo v ogreti pečici 180
– 200° C približno 10 minut. Odvisno
od velikosti filejev.

5. Preden brancinove paketke
postrežemo, jih odpremo in potegnemo
kožo iz brancinovega fileja. Koža je
namreč dušena in zato gumijasta.

Kako jed postrežemo?

Paketke previdno odvijemo in po želji
vsebino prestavimo na izbrani krožnik
ali pustimo v pergamentnem papirju v
katerem smo pekli postrv. Na postrv
damo pomarančne fileje, pecan orehe in
kapre. Okrasimo z zeliščnimi vejicami.

Kako filiramo pomarančo?

Glej mojstra, kako to naredi, nato ponovi
vajo!

Kako pripravimo file postrvi?

Pripravljene fileje postrvi filiramo in jih s
pinceto očistimo koščic.

Postopek:

1. Koromaču dodamo malo olivnega olja,
limoninega soka, soli in narahlo
premešamo.

2. Pripravljen koromač položimo na
primerno velik list peki papirja. Na
koromač položimo začinjen file postrvi s
kožo navzgor.

3. Peki papir zavijemo v »bonbon«,
pismo ali ga spnemo z lesenim
klinčkom.

#JEZERŠEKAKADEMIJA

KUHINJSKE NAPRAVE IN
APARATI, KI JIH
POTREBUJEMO:

KONVEKTOMAT



Gorenjske ribe

PEČEN FILE POSTRVI NA AJDOVI KAŠI S SEZONSKO ZELENJAVO

Sestavine za ajdvo kašo

za 4 osebe:

250 g ajdove kaše
120 g na drobno narezanega pora
1 strok strtega in nasekljanega česna
100 g olupljene in na kockice narezane stebelne zelene
250 g na drobno narezanih gozdnih šampinjonov
250 g zelenih na kolobarje narezanih špargljev – menjamo s sezonsko zelenjavo – npr. jesenska buča, kostanj
50 – 100 g suhih sliv narezanih na drobno
0,5 l zelenjavne osnove oziroma po potrebi
50 g olja
Piment, kurkuma
Sol in poper
Na drobno narezan svež pehtran ali kakšno drugo zelišče
1 velika žlica maskarpone sira – po želji

Kako pripravimo ajdovo kašo?

1. Na olju svetlo popražimo por.
2. Ko por ovene, dodamo šampinjone.
3. Ko voda od šampinjon izhlapi, dodamo zeleno, suhe slive in šparglje (sezonsko zelenjavo). Na hitro vse skupaj popražimo. Nato dodamo še česen, da zadiši.

4. Primešamo ajdovo kašo in na hitro še enkrat med mešanjem vse skupaj popražimo. Zalijemo z zelenjavno osnovo.

5. Začinimo z izbranimi začimbami in zelišči.

6. Ko ajdova kaša počni, je jed kuhana.

Kako spečemo file postarvi?

Glej mojstra in se uči.

Kako jed postrežemo?

V globok krožnik najprej damo korenčkovo ali zelenino kremo. Na kremo damo ajdovo kašo in na ajdovo kašo položimo pečen postarvi file. Jed potresemo s kolicami ajdove kaše ali bučnimi semeni.

KUHINJSKE NAPRAVE IN
APARATI, KI JIH
POTREBUJEMO:

KONVEKTOMAT, SOUVIDE

FILE POSTRVI V BELEM VINU Z ZELENJAVO, KUHAN V VAKUMU S SVEŽE RIBANIM HRENOM

Sestavine za 4 osebe:

4 večje postrvi
1 korenček
100 g stebelne zelene
6 olupljenih šalotk
1 žlica masla
2 dl ribje osnove
2 dl suhega belega vina
Lovor listi
Poprova zrna
3 žlice ohlajenega masla
Sol, kajenski poper, limonin sok
2 žlici naribanega hrena
1 žlica koprovih vejic

Postopek:

1. Postrvi filiramo in pazimo, da ne poškodujemo kože. File očistimo koščic.

2. Na palčke narezan korenček in zeleno, na pol ali na četrтинke prerezane šalotke popražimo na maslu.

3. Zalijemo z ribjo osnovo in vinom. Pokuhamo. Ohladimo.

4. Ribje fileje vložimo v vakum vrečko in jih zalijemo s pripravljenim vinskim zavretkom. Dodamo poprova zrna in lovorjeve liste.

5. Kuhamo v vakumu 5 – 10 minut. Odvisno od velikosti filejev.

6. Kuhane fileje damo iz vakuma.

7. Prevretek prelijemo v kozico, osolimo, dodamo kajenski poper in limonin sok ter zgostimo s koščki ohlajenega masla.

Kako jed postrežemo?

Fileje postrvi postrežemo z zelenjavo in omako. Potresemo z naribanim hrenom in okrasimo s koprovimi vejicami.

Zapiski:

**KUHINJSKE NAPRAVE IN
APARATI, KI JIH
POTREBUJEMO:**

KONVEKTOMAT, SOUVIDE,
VAKUM

OCVRTE POSTRVJE KROGLICE, PARADIŽNIKOV GASPAČO

Sestavine:

450 g postrvi
350 g krompirja
300 ml mleka
2 lista lovorja
30 g mlade čebule narezane na drobno
10 g kopra
10 g limonine lupine

Postopek:

1. Postrvi blanširamo v vrelem mleku z začimbami.
2. Krompir spečemo v pečici, ohladimo in ga skupaj z ribo pretlačimo.
3. Maso začinimo s soljo, poprom, dodamo mlado čebulo, koprce in limonino lupino. Dobro premešamo, da dobimo maso, ki jo lahko oblikujemo v kroglice, svaljke ali polpete.
4. Iz pripravljene mase oblikujemo kroglice v velikosti kot si jih želimo.
5. Pripravljene kroglice povaljamo v drobtine in ocvremo v vročem olju.

Kako jed postrežemo?

Ocvrte postrvje kroglice lahko postrežemo poleg juhe, kot glavno jed poleg solate, kot prigrizek z izbrano pomako ...

Zapiski:

**KUHINJSKE NAPRAVE IN
APARATI, KI JIH
POTREBUJEMO:**

TERMOMIX, KONVEKTOMAT,
FRIMA

PITA (QUICHE) Z NADEVOM IZ POSTRVI IN BROKOLIJA, SMETANOV HREN

Sestavine za premer pekača

28 cm:

Testo:

300 g moko
200 g masla
Pol žličke soli
1 jajce

Nadev:

650 g brokolija
500 g postrvjega fileja (file rdeče postrvi)
2 žlici limoninega soka

Preliv:

2,5 dl mleka
1,5 dl sladke smetane
4 jajca
Sol in bel poper

Smetanov hren:

1,5 dl sladke smetane
2 žlici naribanega hrena
Sol in poper

Postopek:

1. Moko zgnemo z maslom, pol žličke soli in jajcem v gladko testo, ga zavijemo v folijo in damo za pol ure na hladno.
2. File rdeče postrvi narežemo na kocke in pokapamo z limoninim sokom. Brokoli očistimo, operemo in razdelimo na cvetove.
3. V vreli osoljeni vodi brokoli kuhamo približno osem minut, odcedimo in ohladimo s hladno vodo.

4. Model za pito premažemo z maslom. Testo razvaljamo približno 5 mm debelo in z njim obložimo model. Testo, ki visi čez rob odrežemo, testeno dno pa večkrat prebodemo z vilicami.

5. Mleko, sladko smetano in jajca razžvrkljamo, solimo in popramo. Brokolijeve cvetke in lososove kocke napolnimo v model in prelijemo z jajčno zmesjo.

6. Pito pečemo 50 min pri 160 °C.

7. Za smetanov hren, smetano čvrsto stepemo in pomešamo s hrenom, soljo in belim poprom.

**KUHINJSKE NAPRAVE IN
APARATI, KI JIH
POTREBUJEMO:**

TERMOMIX, KONVEKTOMAT



EVROPSKI SKLAD ZA POMOŠTVO IN RIBISTVO



Dvor Jezeršek, Zgornji Brnik 63,
Cerklje na Gorenjskem
www.jezersek.si
E: akademija@jezersek.si
T: 04 25 29 400

Jezeršek
AKADEMIJA

