

# SLADKOVODNE RIBE

virtualna kulinarična delavnica z Luko Jezerškom

Torek, 8. december 2020  
Akademija Jezeršek



*Jezeršek*  
AKADEMIJA

## KAJ BOMO PRIPRAVLJALI

**NAMAZ IZ DIMLJENE POSTRVI S SMETANOVIM SIRČKOM,  
OREHOVI KREKERJI S PARMEZANOM**

\*\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*

**PEČEN FILE POSTRVI NA AJDOVI KAŠI  
Z JESENSKO ZELENJAVO IN CVETAČNI KREMI**

\*\*\*\*\*



# NAMAZ IZ DIMLJENE POSTRVI S SMETANOVIM SIRČKOM IN SUŠENIMI PARADIŽNIKI

## Sestavine za namaz za 4 osebe:

150 g smetanovega sirčka  
150 g očiščenega fileja dimljene postrvi brez kože  
20 g pesta sušenih paradižnikov ali na drobno narezanih sušenih paradižnikov – količino prilagodijo okusu  
Limonin sok po okusu  
Kajenski poper  
Solni cvet  
Na drobno narezan drobnjak ali peteršilj ali in kolobarje narezana mlada čebula za dekoracijo  
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:

File dimljene postrvi nasekljamo, dodamo smetanov sirček in pesto sušenih paradižnikov, začini in vse skupaj dobro premešamo. Namažemo na krekerje, okrasimo z ikrami postrvi in mlado čebulico in postrežemo.

## 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 (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.*

## KAJ BOSTE POTREBOVALI IZ VAŠE KUHINJE:

dve žlici, krožnik ali leseno desko za serviranje, sveža zelišča

## Kako jed postrežemo?

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

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

---

## Sestavine za 4 pakette:

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

Kapre in semena granatnega jabolka

Pecan orehi narezani na grobo

Peki papir

Klinčki

### ***IZ VAŠE KUHINJE BOSTE POTREBOVALI:***

Olivno olje

Limonin sok ali beli balzamični kis

Sol in bel poper

Koperc ali kakšno drugo sveže zelišče, peteršiljevi lističi

## 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. Glej mojstra in ponovi vajo!

## Postopek:

1. Koromaču dodamo malo olivnega olja, limoninega soka in 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 »bonbob«, pismo ali ga spnemo z lesenim klinčkom.

4. Tako pripravljene „pakette“ položimo na pekač in pečemo v ogreti pečici 180-200 °C približno do 10 minut. Odvisno od velikosti filejev.

5. Preden pakette s postrvmi postrežemo, jih odpremo in potegnemo kožo iz filejev postrvi. Koža je namreč dušena in zato gumijasta.

## Kako jed postrežemo?

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

### **KAJ BOSTE POTREBOVALI IZ VAŠE KUHINJE:**

Pečico, pekač, desko za rezanje, oster nož, krožnik za serviranje

# PEČEN FILE POSTRVI NA AJDOVI KAŠI Z JESENSKO ZELENJAVO IN CVETAČNO KREMO

## Sestavine za ajdvo kašo za 4 osebe:

250 g ajdove kaše  
120 g na drobno narezanega pora  
100 g olupljene in na kockice narezane stebelne zelene  
250 g na drobno narezanih gozdnih šampinjonov  
120 g naribane jesenke buče  
50 - 100 g suhih sliv narezanih na drobno  
0,5 l zelenjavne osnove oziroma po potrebi

### ***Iz vaše kuhinje boste potrebovali:***

1 strok strtega in nasekljanega česna  
50 g olja  
Piment, kurkuma  
Sol in poper  
Na drobno narezan svež pehtran ali kakšno drugo zelišče

## Kako pripravimo ajdovo kašo?

Ajdovo kašo operemo in namočimo, da se količina podvoji. Pazimo, da jo namočimo tako, da voda v posodi sega le malo nad 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 naribano bučo. 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.

## File postrvi za 4 osebe

File postrvi 4 x kos po cca 0,12 - 0,15 kg

### ***Iz vaše kuhinje boste potrebovali:***

Olje ali topljeno maslo  
Sol

## Kako pripravimo file?

1. Fileje postrvi temperiramo na sobno temperaturo in osušimo s papirnato brisačo.

2. Ponev namastimo z oljem in segrejemo do cca 120°C.

3. File postrvi položimo na segreto ponev s kožo navzdol. Povišamo temperaturo in pečemo 5 - 7 minut odvisno od velikosti in debeline fileja. Oziroma da olje zadiši (smoke-and-hot)

4. Ko olje zadiši (smoke-and-hot) in koža ribe sama odstopi od dna ponve, file obrnemo in jo spečemo še na drugi strani približno 2 minuti.

5. Fileje postrvi posolimo in pokapljamo z olivnim oljem.

## ZAPISKI

### Sestavine za cvetačno kremo

1 šalotka narezana na drobno  
50 g topljenega masla  
250 g očiščene nacvetkane cvetače  
100 ml sladke smetane  
100 ml mleka  
Sol  
Muškatni orešček  
Kajenski poper

### Postopek:

1. Šalotko na maslu svetlo popražimo.
2. Dodamo cvetačo in premešamo, da se prepoji z maslom.
3. Dodamo mleko, pokrijemo in dušimo 10 minut.
4. Dodamo sladko smetano in cvetačo kuhamo do mehkega. Ne sme porjaveti.
5. Nato začinimo s soljo, kajenskim poprom in muškatnim oreščkom in zmiiksamo v gladko kremo.

*Vi boste morali cvetačno kremo le pogreti v kozici.*

### Kako jed postrežemo?

Na izbrani krožnik damo cvetačno kremo na katero položimo sezonsko obarvano ajdovo kašo. Dodamo file postrvi ga potresemo s svežimi zelišči, in postrežemo.

### KAJ BOSTE POTREBOVALI IZ VAŠE KUHINJE:

2 ponvi, manjšo kozico, kuhlalnico, lročnik za serviranje

#JEZERŠEKAKADEMIJA

Sladkovodne ribe

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Dvor Jezeršek, Zgornji Brnik 63,  
Cerklje na Gorenjskem  
[www.jezersek.si](http://www.jezersek.si)  
E: [akademija@jezersek.si](mailto:akademija@jezersek.si)  
T: 04 25 29 400

*Jezeršek*  
AKADEMIJA

