

GORENJSKE RIBE

NAMIG ZA ODLIČNO KREMNO JUHO

Na avgustovski delavnici, ki je v okviru projekta *Gorenjske ribe* potekala na Dvoru Jezeršek, smo med osem ribjih jedi, ki bodo odslej rdeča nit naših nadaljnjih kulinarčnih delavnic, izbrali tudi jed, ki jo predlagamo za pripravo nadvse okusnega jesenskega kosila.



KREMNA JUHA IZ DIMLJENE POSTRVI IN GOMOLJNE ZELENE (po receptu Luke Jezerška iz Akademije Jezeršek)

Sestavine za približno 2 l juhe:

- 350 g gomoljne zelene, olupljene in narezane na kocke
- 120 g čebule, olupljene in narezane na rezine
- 300 g očiščene dimljene postrvi brez kosti in kože
- 1 l ribje osnove
- 0,2 l sladke smetane
- 50 g masla
- gorčica
- sol
- beli poper
- janež, celi
- kardamom, celi ali v prahu
- muškadni 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. Prilijemo 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 zmešamo.
6. Po potrebi še začinimo ali pokuhamo, če tekstura »ne štima«.

Alternativa:

GORENJSKE RIBE

Projekt je sofinanciran s pomočjo Evropskega sklada za pomorstvo in ribištvo. Organ upravljanja, določen za izvajanje Operativnega programa za pomorstvo in ribištvo v Republiki Sloveniji 2014-2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

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 zelenega okusa in teksture. Juha bo na prvi pogled manj privlačna, okus pa zna biti bolj poln, sladkast in aromatičen.

S čim lahko juho nadgradimo in postrežemo?

- z ikrami postrvi
- krutončki
- zapečen kruhek s sirom
- na kocke narezano zeleno jabolko
- jogurtova pena
- klorofilno olje
- popečena in na kocke narezana stebelna zelena

Sestavine za 4 l ribje osnove:

- 3 kg ribjih kosti
- 90 g masla
- 5 šalotk
- 1 čebula
- 1 steblo zelene
- 1 por
- 150 g šampinjonov
- bouquet garni (mešanica začimb)
- 20 zrn belega popra
- belo vino
- voda

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, začimimo z vinom in dodamo 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.

Dober tek 😊

