



Novigradski recepti s okusom mora



Europska unija





CHE FINO

Odaberite zdravlje i jedite
ribu u Novigradu

NOVIGRADSKI RECEPTI S OKUSOM MORA



Operativni program
**ZA POMORSTVO
I RIBARSTVO**



Izrada ove brošure sufinancirana je sredstvima Europske unije iz
Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo.



Charming Istria

Turistička zajednica Grada Novigrada-Cittanova
Mandrač 29a,
52466 Novigrad [Istria/HR]
OIB: 87765626651
Tel. ++385 (0)52 757 075
e-mail: info@novigrad-cittanova.hr

Sadržaj ove brošure isključiva je odgovornost Turističke zajednice
Grada Novigrada-Cittanova.



NOVIGRADSKI RECEPTI S OKUSOM MORA



Duga ribarska tradicija Novigrada danas se ogleda u svakom kutku modernog, turističkog grada koji baštini svoju prošlost i u gastronomiji. Recepti za jela od ribe, koja desetljećima pripremaju novigradski ribari, domaćice i ugostitelji, sačuvani su od zaborava, a njihove gastronomske delicije danas su inspiracija za kreativne jelovnike vrhunskih kuhara koji promiču zdravu i uravnoteženu mediteransku prehranu. Uvjerite se zašto se u Novigradu oduvijek jede uz uzrečicu CHE FINO.

GASTRONOMSKA TRADICIJA NOVIGRADA

Novigradsko primorje u Istri dio je jedinstvenog ekosustava sjevernog Jadrana koji se po svojim oceanografskim i biološkim značajkama bitno razlikuje od ostatka Jadrana. Naime, zbog unosa slatkih voda, specifičnog režima strujanja tijekom sezona i velike biomase ihtiofaune, sjeverni Jadran smatra se jednim od najproduktivnijih područja Sredozemlja. Talijanske rijeke, a posebno Po, koje teku plodnom Padskom nizinom, na svom putu prema moru ispiru hranjive tvari koje morske struje donose i do zapadne obale Istre te tako omogućuju bujanje planktonskih zajednica koje predstavljaju temelj hranidbene mreže. More zelenih nijansi, koje je specifično za sjevernu obalu Istre, zapravo predstavlja pravo bogatstvo planktona, a to je i hrana za brojne druge organizme, među kojima su ribe hraniteljice. Bez njih je oduvijek bio nezamisliv opstanak obalnih zajednica, a riblje bogatstvo ujedno je i važan dio tradicijskog kulinarskog identiteta Istre.

DOBROBITI MEDITERANSKE PREHRANE

Jedna od važnijih značajki sjevernog Jadrana je i njegova sezonalnost koja je određena specifičnim temperaturnim režimom, pri čemu se ističe prisutnost hladne vode tijekom zime i početkom proljeća. Takvi hladniji uvjeti svrstavaju sjeverni Jadran u tzv. borealna mora, kakva su svojstvena područjima bližim polovima. Uvjeti su to koji omogućuju opstanak i razvitak morskih vrsta koje za život radije odabiru hladno more, poput riba plosnatica, kapešanti i rakovica (granseola). Stoga ne čudi što upravo njih u ozbiljnijim količinama nalazimo i izlovljavamo jedino na sjevernom Jadranu.

Prehrana zasnovana na namirnicama iz mora svojedobno je bila nužnost s obzirom na manju dostupnost drugih izvora hrane. Naši stari su se, i ne znajući to, puno zdravije hranili nego mi danas, a dobrobiti konzumacije organizama iz mora – što spada i u temeljne principe mediteranske, uravnotežene i zdrave prehrane – detaljnije su znanstveno potvrđene tek posljednjih desetljeća.



BOGATSTVO RIBE U NOVIGRADU

Srećom, u Istri ribe nikad nije manjkalo i bila je dostupna svima. Ključne vrijednosti hrane iz mora očituju se u hranjivosti i lakoj probavljivosti mesa, visokom udjelu omega 3 masnih kiselina i prisutnosti važnih biogenih elemenata nužnih za optimalno funkcioniranje organizma. Omega 3 masne kiseline imaju fundamentalnu ulogu u održavanju zdravlja organizma jer djeluju protuupalno, a budući da se u ljudskom organizmu ne mogu samostalno sintetizirati, bitno je unositi ih hranom. Masne kiseline u morima proizvode isključivo biljni organizmi, posebice mikroalge koje su sastavni dio fitoplanktona. Sitna plava riba koja se hrani planktonskim organizmima najvažniji je izvor omega 3 masnih kiselina u ljudskoj prehrani, kao i ostale vrste riba koje se njome hrane.

Za podjelu ribe na plavu i bijelu osnovni je kriterij udio i raspored masti u njihovom tijelu. Naime, plava riba je masnija i masti se ponajviše pohranjuju u tjelesnim mišićima tj. u mesu, dok bijela riba višak masti najviše odlaže u jetrima. Iz skupine plave ribe na području Novigrada izlovljavaju se srdele, srdoni, škombri, lokarde, palamide i plavoperajne tune. Bijelu ribu prvenstvo sačinjavaju ribe plosnatice (švoja, romb i iverak), brojne vrste iz skupine ljuskavki kao npr. orada, zubatac, baraj, šargo i ribon te ostale vrste kao što su brancin, trlja, ugor, škrpina, šanpjer, rošpo i sl. U svakom slučaju, i jedna i druga skupina riba, kao i rakovi, glavonošci, školjkaši, puževi i ježinci važan su izvor vrijednih masnih kiselina i predstavljaju temelj mediteranske prehrane.

Osim pogodnosti za zdravlje, morski organizmi, naročito kada su svježiji, nabavljeni od lokalnih ribara i kvalitetno pripremljeni, imaju izvanredan okus. U današnje vrijeme, nažalost, nedovoljno uživamo u blagodatima namirnica iz mora prvenstveno zbog ubrzanog načina života. Sve manje vremena posvećujemo hrani koja je othranila brojne generacije, a koja zbog mnogih nutritivnih vrijednosti i blagodati za ljudsko zdravlje zasigurno zaslužuje više našeg poštovanja.

dr. sc. **Neven Iveša**

Ključne vrijednosti hrane iz mora očituju se u hranjivosti i lakoj probavljivosti mesa, visokom udjelu omega 3 masnih kiselina i prisutnosti važnih biogenih elemenata nužnih za optimalno funkcioniranje organizma.



IZ TRADICIJSKE NOVIGRADSKJE KUHINJE: U POTRAZI ZA ZABORAVLJENIM RECEPTIMA

Jadransko more, na čijoj je obali u dalekoj prošlosti izgrađen Novigrad, oduvijek je bilo izvor hrane njegovim stanovnicima. U ta davna vremena, koja su se protezala stoljećima, more je bilo bogatije ribom. Ribarstvo je, zapravo ribarenje, bilo ograničeno tehnički nerazvijenim alatima, ali ne samo time, već i odnosom vlastodržaca prema pravu na ribolov. Stoga su se Novigradađani na razne načine trudili doći ne samo do ribe, već i plodova mora. Naime, sve što dolazi iz mora može se konzumirati, a svjedoci smo da se čak i od morskog kamenja može skuhati juha. Imamo li na umu da su Novigradađani nekada, ne tako davno, teško živjeli te da su uglavnom bili ribari i težaci koji su se svaki dan borili za život, bolje ćemo razumjeti njihovu potrebu da za hranu iskoriste sve što im more može dati: školjke, glavonošce i ribe.

Novigradski ribari, koji su svaki dan lovili ribu, nisu svojim obiteljima donosili najbolje ulovljene komade, jer su oni bili rezervirani za tržnicu ili neki gospodski stol, a ribarima su da nahrane gladna usta svojih često brojnih članova obitelji ostajali manje kvalitetni komadi. Unatoč tomu, dovitljive domaćice znale su pripremiti skromna, ali ukusna jela koja su ušla u našu zavičajnu kulinarsku tradiciju. Neka od njih danas su pomalo zaboravljena ili, bolje rečeno, odmaknuta od glavnog stola, ostavljena za one koji vole eksperimentirati, neka su se zadržala na mnogim današnjim novigradskim obiteljskim stolovima, a neka su postala neizostavnom ponudom naših restorana.

Na novigradskim jelovnicima oduvijek su bili: bobes (bukve), brancini, cipli, gavuni, iglice, incuni, ježevi, lignje, kantar, list, menule (gire), mormore (ovčice), morski pas, orade, plosnatice (iverak), priljepci, puževi, račići, rakovi (grancipori i grancijevole), riboni, sipe, skuše, srdele, sardoni (incuni), šaruni, škarpine, špari, trlje, zubaci... Uz ove vrste ribe, koje su lovili lokalni ribari, u Novigradu se već duže vrijeme sprema i sušeni

bakalar koji je u 15. stoljeću stigao u naše krajeve iz Venecije. Stoga ga možemo smatrati dijelom naše kulinarske tradicije.

Nastojeći razotkriti tradicijsku novigradsku kuhinju, u potrazi za zaboravljenim receptima pomogli su nam novigradski ugostitelji i domaćice. Otkrili su nam pravo bogatstvo koje more nudi kuharima, ali i gastronomima najistančanijeg ukusa. Zahvaljujući njihovim sjećanjima i znanju donosimo recepte za svakodnevna jela od riba i plodova mora koja su othranila generacije Novigradađana.

Na novigradskim jelovnicima oduvijek su bili: bobes (bukve), brancini, cipli, gavuni, iglice, incuni, ježevi, lignje, kantar, list, menule (gire), mormore (ovčice), morski pas, orade, plosnatice (iverak), priljepci, puževi, račići, rakovi (grancipori i grancijevole), riboni, sipe, skuše, srdele, sardoni (incuni), šaruni, škarpine, špari, trlje, zubaci... A iz Venecije je u 15. stoljeću stigao i bakalar.



ISTARSKI BRODET

SASTOJCI:

500 g škrpine, 250 g grdobine, 250 g ugora, 150 g lignji, 5 rakovica, glavica luka, 3 češnja češnjaka, 300 g svježih rajčice, 40 g brašna, 100 ml bijelog vina, vezica peršina, list lovora, maslinovo ulje, papar u zrnu, sol

PRIPREMA:

Temeljito očistiti više vrsta ribe, oprati ih, a ako su velike, izrezati ih na ploške. Lignje očistiti, oprati i narezati na velike kolute. Rakove također oprati i očistiti.

Pripremljenu, izrezanu i opranu ribu lagano pobrašniti i prepržiti na ulju. Potom očistiti i narezati luk, očistiti češnjak, oprati peršin i nasjeckati s češnjakom. Rajčice oprati i krupno narezati.

U tavu s lignjama dodati meso raka, luk, nasjeckani češnjak i peršin, sol i papar. Sve zaliti vodom da prekrije ribu i ostaviti da se kuha na umjerenj vatri. Nakon otprilike pola sata uliti vino i nastaviti kuhati još 30 minuta te povremeno protresti lonac, bez miješanja. Brodet se obično poslužuje uz palentu. (ROMANITA MAKIN)



BRODET OD RAZNE RIBE

SASTOJCI:

500 g razne neplemenite ribe, 400 g škrpine, 300 g kanoća (rakova), 300 g sipa, glavica luka, 3 češnja češnjaka, 200 g šalše, 50 ml bijelog vina, 40 g brašna, vezica peršina, žlica octa, maslinovo ulje, papar, sol

PRIPREMA:

Veće ribe izrezati na komade, pobrašniti i lagano pržiti 15 minuta. U veliki i širok lonac uliti maslinovo ulje tek toliko da prekrije dno. Na ulju pirjati sitno nasjeckani luk uz dodatak nasjeckanog češnjaka i peršina te 200 g šalše razrijeđene vodom. Dodati rakove, sipu i prženu ribu te sve kuhati na laganoj temperaturi oko 40 minuta. Tijekom kuhanja dodati 50 ml vina, žlicu octa, sol i papar. Za vrijeme kuhanja brodet se ne miješa, već se samo protrese lonac da se riba ne bi zgnječila i da se kosti ne bi odvojile. Kada je brodet kuhan, posuti nasjeckanim peršinom.

(CRISTINA FATTORI)

BRODET OD MORSKOG PSA

SASTOJCI:

1 kg morskog psa, 200 g oštrog brašna, glavica luka, 3 češnja češnjaka, 50 g pasirane rajčice, 50 ml bijelog vina, 40 g oštrog brašna, žlica vinskog octa, prstohvat peršina, maslinovo ulje, papar, sol

PRIPREMA:

Meso morskog psa narezati na odreske ili veće komade podjednake veličine, posušiti ih te začiniti solju i paprom. Odrske uvaljane u oštro brašno popržiti i odložiti. Luk narezan na sitne komade pirjati uz dodatak nasjeckanog češnjaka i papra te sve zaliti bijelim vinom. Kada vino ispari, dodati pasiranu rajčicu i vinski ocat te ostaviti da zakuha. U posudu s pirjanim povrćem posložiti popržene odrske morskog psa, preliti ih vodom i kuhati na laganoj vatri oko 20 minuta.

(MARIZA DOBRIVOJEVIĆ)

BRODET OD BAKALARA

SASTOJCI:

800 g bakalara, 1 kg krumpira, 100 ml maslinovog ulja, glavica luka, 2 češnja češnjaka, stručak peršina, sol, papar

PRIPREMA:

Bakalar staviti barem dan ranije močiti u vodu. Nakon močenja, očistiti kožu i kosti, a meso kuhati dok ne omekša. Vodu u kojoj se kuhao sačuvati za brodet. Luk izrezati na manje komadiće i popržiti na maslinovom ulju dok ne dobije staklast izgled. Krumpir izrezati na ploške i složiti na dno lonca. Po krumpiru složiti kuhani bakalar. Sve posuti nasjeckanim češnjakom i peršinom te zaliti maslinovim uljem i poprženim lukom. Na to složiti ostatak krumpira narezanog na ploške i sve zaliti vodom u kojoj se kuhao bakalar. Treba uliti toliko vode da sve prekrije.

Brodet se kuha na laganoj vatri oko 45 minuta, dok krumpir ne omekša. Tijekom kuhanja lonac povremeno protresti, a ne miješati da se meso ne raspadne. Prije nego što je jelo kuhano dodati soli i papra.

(MARIO BOLČIĆ)

RIBLJA MINEŠTRINA

SASTOJCI:

750 g razne vrste ribe, 300 g riže, 2 mrkve, stručak celera, lovorov list, grančica ružmarina, maslinovo ulje, žlica limunovog soka, papar, sol

PRIPREMA:

Ribu očistiti, oprati i 40 minuta kuhati uz dodatak maslinovog ulja, lovora, ružmarina, limuna, soli, papra, mrkvice, celera i riže.

(MARIO BOLČIĆ)

LIGNJE NA LEŠO

SASTOJCI:

750 g lignji, 300 g krumpira, 3 mrkve srednje veličine, stručak celera, maslinovo ulje, 3 češnja češnjaka, prstohvat peršina, papar, sol

PRIPREMA:

Veće lignje oprati, očisti i staviti u lonac s krumpirom, mrkvom i celerom uz dodatak soli. U slanoj vodi kuhati 20-ak minuta, a kad su lignje i povrće kuhani, začiniti maslinovim uljem, češnjakom i peršinom uz malo papra.

(MARIZA DOBRIVOJEVIĆ)





GRANCIPORI (RAKOVICE) NA LEŠO

Žive rakovice ubaciti u kipuću vodu i kuhati oko 20 minuta dok ne promijene boju i postanu jarko crvene. Oklop razbiti ili slomiti i iz njega izvaditi meso. Noge polomiti, razdvojiti i iz njih isisati kuhano meso. Konzumira se bez začina. (ROMANITA MAKIN)

SALATA OD GRANCIPORA (RAKOVICA)

SASTOJCI:

1 kg rakovica, 3 češnja češnjaka, maslinovo ulje, limunov sok, sol, papar

PRIPREMA:

U kipuću vodu ubaciti žive rakovice i kuhati oko 20 minuta dok ne promijene boju u jarko crvenu. Ocijediti, osloboditi od oklopa, izvaditi meso i servirati kao salatu. Začiniti sjeckanim češnjakom, paprom, solju, maslinovim uljem i limunovim sokom. (ROMANITA MAKIN)

ŠUGO OD GRANCIPORI (RAKOVICA)

SASTOJCI:

1 kg rakovica, 250 g svježih rajčice, 50 ml bijelog vina, glavica luka, 3 češnja češnjaka, lovorov list, maslinovo ulje

PRIPREMA:

Na maslinovom ulju prepržiti sitno sjeckani luk dok ne postane staklast. Dodati grancipore i pržiti uz dolijevanje vode dok se ne napravi umak. Umaku dodati češnjak i lovorov list. Dodati oguljenu i isjeckanu rajčicu te bijelo vino da sve zakuha i vino ishlapi. Umak od grancipora servira se uz palentu ili se njime prelije tjestenina.

(MARIO BOLČIĆ)

DAGNJE NA ŠUGO

SASTOJCI:

1,5 kg dagnji, 100 ml bijelog vina, 50 g pasirane rajčice, glavica luka, 3 češnja češnjaka, stručak peršina, brašno ili krušne mrvice, sol, papar

PRIPREMA:

Dagnje izvaditi iz ljuske i oprati u morskoj vodi. Na ulju popržiti luk dok ne postane staklast. U istu posudu dodati školjke i sve pirjati 15 minuta. Dodati isjeckan češnjak, brašno ili krušne mrvice, rajčicu, sol, papar, vino i kuhati oko 15 minuta. Tijekom kuhanja podlijevati ribljom juhom i na kraju sve posuti nasjeckanim peršinom.

(BRUNA KNAPIĆ)

LIGNJE NA ŠUGETO

SASTOJCI:

600 g lignji, 50 ml bijelog vina, glavica luka, 3 češnja češnjaka, krušne mrvice, stručak peršina, sol, papar

PRIPREMA:

Nasjeckati luk i pržiti ga dok ne požuti. Nakon toga dodati očišćene lignje izrezane na malo veće komade i pirjati ih dok malo ne omekšaju. Lignjama dodati isjeckani češnjak, peršin, papar, sol i bijelo vino. Kuhati oko 30 minuta uz podlijevanje ribljom juhom ili vreloom vodom. Na kraju dodati malo krušnih mrvica da šugeto zagusti. U šugeto se može dodati i krumpir, ali tada ne treba dodavati krušne mrvice. Šugeto se poslužuje kao preljev za fuže, tagliatelle ili palentu.

(ROMANITA MAKIN)

RIŽOT SA SIPOM

SASTOJCI:

700 g sipe, 350 g riže, glavica luka, 100 ml bijelog vina, 3 češnja češnjaka, lovorov list, stručak peršina, limunov sok, sol, papar

PRIPREMA:

Na ulju pirjati luk dok ne postane staklast. Dodati očišćene i oprane sipe izrezane na komade. Začiniti solju, paprom, lovorovim listom i limunovim sokom uz dodatak bijelog vina. Nakon 15 minuta dodati rižu i uz podlijevanje temeljcem kuhati dok riža ne bude kuhana. Pred kraj dodati isjeckani češnjak i peršin. (ROMANITA MAKIN)

PRŽENI ŠARGI, ŠPARI ILI LISTOVI

SASTOJCI:

1 kg ribe, 2 žlice maslinovog ulja, malo oštrog brašna, sol

PRIPREMA:

Ribu očistiti, oprati, dobro posušiti, posoliti, uvaljati u oštrom brašnu i pržiti u tavi na maslinovom ulju sa svake strane od dvije do tri minute. Okretati je lopaticom da se ne raspadne. Uz pržene šarge, špare i listove servirati kuhani krumpir, krumpir-salatu ili kelj s malo krumpira začinjen maslinovim uljem, a može se servirati i uz palentu. (MARIZA DOBRIVOJEVIĆ)

SALATA OD HOBOTNICE

SASTOJCI:

1 kg hobotnice, maslinovo ulje, vinski ocat, papar, sol

PRIPREMA:

Hobotnicu oprati i očistiti te kuhati u slanoj vodi, tek toliko da je voda prekrije. Kuhana je kada omekša i kada vilica lagano prođe kroz meso, otprilike dva sata. Ohladiti je te narezati na kocke i začiniti maslinovim uljem, solju, paprom uz dodatak malo vinskog octa. Pripremljeno jelo ostaviti da malo odstoji.

(CRISTINA FATTORI)

PRILJEPCI

Priljepci, kojih ima mnogo po kamenju uz obalu, mogu se jesti sirovi uz dodatak limunovog soka, a mogu se spremati na šugeto. (ROMANITA MAKIN)

MORSKI PUŽ

Puževi se očiste i iglom izvuku iz kućice. Njihovo se meso skuha i ohladi, a servira se začinjeno solju, paprom i limunom.

(ROMANITA MAKIN)



MORSKI JEŽ

Meso se izvadi iz ljuske s bodljama i konzumira svježe, ponekad uz dodatak limunovog soka. Može se, nakon što se izvadi iz ljuštore, pržiti s jajima začinjeno samo solju.

(ROMANITA MAKIN)

POHANI MORSKI PAS

SASTOJCI:

1 kg mesa morskog psa, 4 jaja, brašno, krušne mrvice, 20 ml bijelog vina, maslinovo ulje

PRIPREMA:

S morskog psa ukloniti kožu, a meso izrezati na odreske debljine oko dva centimetra koji se paniraju u smjesi jaja, brašna i krušnih mrvica s dodatkom vina ili piva. Panirani odresci prže se u ulju. (MARIZA DOBRIVOJEVIĆ)

POLPETE OD SRDELA

SASTOJCI:

1 kg srdela, 2 jaja, 20 ml mlijeka, 4 češnja češnjaka, stručak peršina, kriška suhog kruha, maslinovo ulje

PRIPREMA:

Srdelama skinuti glavu, očistiti ih od ljuski, iznutrica i kosti. Meso isjeckati na sitne komade,

dodati mu jaja, peršin, sol, papar, češnjak i u mlijeku namočenu krišku suhog kruha. Smjesu promiješati i oblikovati polpete koje se prže u ulju.

(MARIZA DOBRIVOJEVIĆ)

SRDELE NA SAVOR

SASTOJCI:

800 g srdela, 250 ml maslinovog ulja, 150 ml bijelog vina, 2 luka, 4 češnja češnjaka, stručak peršina, 4 lista lovora, grančica ružmarina, grančica limunske metvice, limun

PRIPREMA:

Srdela očistiti od ljuski, glava i iznutrica, par minuta popržiti na ulju da dobiju svjetliju boju, ali ne da pocrvene. Složiti ih na pleh ili neku veću posudu.

Na ostatku ulja prepržiti luk izrezan na kolute dok ne postane staklast, dodati isjeckani češnjak i peršin, list lovora, ružmarin, limunsku metvicu, sok od limuna i sve to prelići bijelim vinom.

Smjesu prokuhati i ostaviti da odstoji, a nakon toga njome prelići srdela. Srdela *na savor* bit će ukusnije nakon što odstoje na nekom hladnom mjestu, na kojem se mogu čuvati i duže vrijeme. (MARIO BOLČIĆ)



SRDELE ILI INČUNI U SOLI

SASTOJCI:

5 kg srdela ili inčuna
3 kg krupne morske soli

PRIPREMA:

Inčune očistiti, oprati, osušiti i sirove složiti u limenu posudu kojoj je dno posuto slojem krupne morske soli. Red složene ribe pospe se tankim slojem krupne morske soli, tek toliko da je pokrije. Slaže se sloj po sloj dok se posuda ne napuni do vrha. Ovisno o veličini otvora, na vrh se stavi oblikovani drveni pokrov i na njega kamen da bi se spriječio dodir posoljene ribe i zraka. Riba u soli treba odstajati barem dva mjeseca da sazri i tada se može poslužiti.

Obično se riba soli na jesen da bi se mogla konzumirati tijekom cijele zime. Srdele ili inčune izvađene iz soli ne treba prati, već samo obrisati od soli i konzumirati sirove.

(ROMANITA MAKIN)

DOMAĆE TAGLIATELLE SA SLANIM SRDELAMA

SASTOJCI:

250 g usoljenih srdela
500 g tagliatella, maslinovo ulje

PRIPREMA:

Na laganoj temperaturi pirjati usoljene srdele. Kad se otope, njima preliti kuhane domaće tagliatelle uz dodatak maslinovog ulja. (CRISTINA FATTORI)

BUZARA OD PEDOČI (DAGNJI)

SASTOJCI:

1 kg dagnji, 5 češanja češnjaka, stručak peršina, 150 ml bijelog vina, maslinovo ulje, krušne mrvice

PRIPREMA:

Dagnje oprati u tekućoj vodi, očerkati i ukloniti bradu kojom su bile pričvršćene. Kuhati u velikom loncu dok se školjke ne počnu otvarati. Na dno posude staviti maslinovo ulje i dodati dagnje, isjeckan češnjak i peršin, posuti krušnim mrvicama, dodati vino i kuhati dok se sve školjke potpuno ne otvore.

(CRISTINA FATTORI)

SRDELE U PEĆNICI

SASTOJCI:

1 kg srdela
3 češnja češnjaka
limun, sol, papar



PRIPREMA:

Srdele oprati, odstraniti im glavu te očistiti od ljuski i utrobe. Složiti ih u posudu za pečenje da prekriju dno. Posuti solju, paprom, krušnim mrvicama, nasjeckanim češnjakom i peršinom. Dodati limunov sok i doliti vodu. Posudu pokriti i u pećnici peći na 180 °C 30 minuta. Zatim skinuti poklopac i peći još 15 minuta. (MARIA FATORIĆ)

SLANE SRDELE NA SALATU

SASTOJCI:

500 g slanah srdela, luk, ulje, ocat

PRIPREMA:

Slane srdele posložiti na tanjur za posluživanje. Posuti lukom izrezanim na kolute, začiniti octom i uljem te ostaviti da odstoji pola sata prije konzumiranja. (MARIA FATORIĆ)

SIPE IN UMIDO

SASTOJCI:

800 g sipe, 1 luk, 100 ml bijelog vina, žlica pasirane rajčice, sol, papar, stručak peršina, maslinovo ulje

PRIPREMA:

Na maslinovom ulju pirjati luk, a kad postane staklast, dodati očišćene i oprane sipe. Dodati temeljac, bijelo vino i pasirane rajčice te pirjati na laganoj temperaturi oko 30 minuta. Pred kraj dodati sol, papar i sjeckani peršin. Sipe *in umido* obično se serviraju uz palentu.

(VITTORIA NADAL)

BAKALAR NA BIJELO

SASTOJCI:

oko 500 g suhog bakalara, 300 ml maslinovog ulja, češanj češnjaka, sol, papar

PRIPREMA:

Sušeni bakalar istući čekićem da omekša i zatim ga ostaviti da se namače tijekom dana. Iduće jutro staviti u čistu vodu i kuhati dok ne omekša. Kad je bakalar kuhan, očistiti od kosti i kože jer se koristi samo bijelo meso. Meso se tuče u širokoj posudi uz postupno dodavanje ekstradjevičanskog maslinovog ulja. O vrsti bakalara ovisi koliko ulja treba doliti da se dobije prava kremasta konzistencija. Na kraju dodati češnjak, sol i papar te poslužiti s palentom ili na kriškama kruha. (CRISTINA FATTORI)

Mirjan Rimanić



CHEFOVI KUHAJU: ZADIVLJUJUĆA, A JEDNOSTAVNA JELA INSPIRIRANA NOVIGRADSKOM TRADICIJOM

Fantastične kulinarske kreacije, za koje su zaslužni poznati chefovi, nastaju kroz novigradski projekt CHE FINO, osmišljen da bi promovirao zdrave i ukusne namirnice iz Jadranskog mora. Vrijednost više je i to što vrhunski chefovi prezentiraju zadivljujuća jela inspirirana tradicijom koja svatko može pripremiti. Kroz svoje maštovite recepte poznati chefovi pokazuju kako zdrave i kvalitetne namirnice iz Jadranskog mora pripremiti na jednostavan način, a cilj je da riba i morski plodovi budu zastupljeniji na našim stolovima.



MATTEA BELETIĆ pripremila je dva jela i predstavila način na koji se riba i glavonošci mogu spraviti sirovi, bez termičke obrade, a koristila je brancina i lignje. Zadivljujućim vještinama filetiranja i rezanja, ali i ekonomičnošću ova je chefica od kilograma brancina napravila obrok u dva slijeda za cijelu obitelj i gastronomski specijalitet nadaleko poznatog novigradskog restorana predložila za jedan poseban obiteljski ručak.

MARKO BOTIĆ obožava se igrati izazovnim namirnicama te spravljati jela koja donose spoj tradicije i fusiona. Važno mu je da su namirnice svježije, divlje i neobične, a voli kombinirati morska i kontinentalna jela. Za novigradski objed pripremio je



"mesni steak iz mora", a riječ je zapravo o steaku od tune koji je servirao s pečenim koromačem i kremom od ricotte i rukole. Na stol je donio još jedno divno kulinarsko iskustvo i otkrio kako vrlo jednostavno kod kuće spremi hobotnicu tako da postane prava gastronomska delicija.

IVAN ERGOVIĆ pozabavio se pripremom morskog psa i trilje. Riječ je o ribi koja je odlična i zdrava, u našem moru je ima obilje, no nije toliko popularna te se rijetko sprema kod kuće i u restoranima. Da se to može promijeniti, pokazao je ovaj chef koji na novigradski stol donosi dva moderna jela inspirirana tradicijom te ovu ribu sljubljuje sa sezonskim povrćem.

MARINA GAŠI nadaleko je poznata chefica čiji recepti i kulinarske kreacije oduševljavaju i motiviraju. Glavna junakinja njene novigradske kulinarske priče je srdela, koju naziva kraljicom mora i stoga je često priprema sirovu ili termički obrađenu. Pokazala je kako od samo nekoliko svakom budžetu dostupnih srdela napraviti vrhunski umak za domaće tagliatelle te kako od ove izvrsne zdrave plave ribe napraviti tartar koji na stol donosi sve gušte mora.

DAVID SKOKO slavni chef, dugogodišnji mentor kuharima u Novigradu, vjerojatno najveći hrvatski promotor jela s ribom i plodovima mora, ističe da obožava kuhati u Novigradu. Chef David Skoko, ribarev sin, pripremio je dva osebujna i jednostavna jela s autorskim potpisom, koristeći švoje, kanestrela i kapešante.



1. **Mattea Beletić**

Sirove i pečene lignje s aromatiziranom palentom

VINO suhi muškati

AROMATIZIRANA PALENTA

SASTOJCI:

0,5 l vode
2 lovorova lista
60 g palente
40 g Parmigiana Reggiana
žličica soli
5 g maslaca

PRIPREMA:

U slanu kipuću vodu, u koju je stavljen maslac, dodati sol i lovor u jednokratnoj vrećici za čaj. Postupno sipati palentu i kuhati 20 minuta na laganoj vatri. Pred kraj dodati sir i miješati još dvije minute. Kada je palenta gotova, izvaditi vrećicu s lovorom i pustiti da se ohladi u širokoj i plićoj posudi da se može narezati na kocke.

Sirove lignje

SASTOJCI:

250 – 300 g lignji (2 komada)
1 dcl maslinovog ulja
1 – 2 žličice soli
papar po želji
sok pola limuna

PRIPREMA:

Lignje očistiti, narezati na tanke kolutiće te začiniti solju, paprom, maslinovim uljem i limunovim sokom. Promiješati i servirati s palentom.

Pečene lignje

SASTOJCI:

250 – 300 g lignji (2 komada)
par kapi maslinovog ulja
sol po želji

PRIPREMA:

Lignje očistiti, narezati na tanke kolutiće i peći u zagrijanoj tavi ili na grilu četiri minute. Servirati s palentom.



DVA JELA OD KILOGRAMA BRANCINA

VINO malvazija

Sirovi brancin s divljim šparogama

SASTOJCI:

1 kg brancina, pola limuna
0,05 l maslinovog ulja, 20 g soli, 5 g papra

PRIPREMA:

Ribu filetirati i uzeti samo bijelo meso. Ostatak ribe ostaviti za drugo jelo s njokima. Narezati filetiranu ribu na tanke komadiće i začiniti paprom, solju, uljem te na kraju limunovim sokom. Kao prilog pripremiti divlje šparoge. Očistiti i lomiti mekani dio, dodati sol, maslinovo ulje, malo vode te blanširati, kao kod pripreme za fritaju.



IZVOR

VITAMINA B SKUPINE

KALJIA

FOSFORA

MAGNEZIJA

SELENA

VITAMINA D



Njoki s fileom brancina

SASTOJCI ZA NJOKE:

100 g krumpira
jaje
35 g brašna
0,02 l maslinovog ulja
žlica soli
5 g maslaca
10 g Parmigiana Reggiana

SASTOJCI ZA UMAK OD BRANCINA:

2 dcl povrtnog temeljca
list lovora
list kadulje
grančica ružmarina
1 dcl malvazije
chili papričica
soli po ukusu
1 dcl maslinovog ulja
4 žlice sira ribanca

PRIPREMA:

Cijeli krumpir s korom premazan maslinovim uljem peći u pećnici na 180 °C 40 minuta, odnosno ovisno o pećnici. Kada je krumpir gotov, očistiti koru i istisnuti ga. Pustiti da se malo ohladi. Dodati sol, jaje, maslac, maslinovo ulje, brašno i sir. Umijesiti smjesu dok se ne počne lijepiti za prste. Gotovu smjesu oblikovati i rezati u obliku njoka na željenu veličinu. Staviti kuhati njoke u kipuću vodu, a gotovi su kada se dignu na površinu.

Prethodno očišćen brancin, koji nismo upotrijebili za sirovo jelo, kuhati u foliji sa solju i začinskim biljem kao što je lovor, kadulja i ružmarin. Peći u pećnici na 180 °C oko 20 minuta ili na tavi, grilu oko 10 minuta s obje strane. Kada je riba gotova, očistiti je od kostiju.

Povrtnu juhu, maslinovo ulje, začinsko bilje, chili papričicu, malvaziju i sol staviti u lonac da kuha 10 minuta. Kad vino ispari, u umak staviti skuhanu njoke, pečenu i očišćenu ribu te sir, koji jelu daje kremoznost nakon još 5 minuta kuhanja.



2.

Marko Botić

Tuna steak s pečenim koromačem i kremom od ricotte i rukole

VINO teran

SASTOJCI:

500 g svježe tune
1 kg koromača
300 g ricotte
100 g rukole
sol, papar
maslinovo ulje

PRIPREMA:

Tunu narezati na manje komade (steak), začiniti solju i maslinovim uljem. Koromač narezati na jednake dijelove i staviti peći na laganu vatru. Ricottu i rukolu obraditi u blenderu da bi se dobila kremasta masa te začiniti solju i paprom. Peći tunu sa svih strana te je pečenu rezati kao tagliatu. Jelo servirati tako da se na kremu od ricotte i rukole stavi pečeni koromač te na vrh tunu.

IZVOR

D
VITAMINA





Ljubičasta hobotnica marinirana u ljubičastom kupusu i crnom vinu

VINO malvazija

SASTOJCI:

1,5 kg svježe hobotnice
300 g ljubičastog kupusa
3 dcl crnog vina
1 dcl vinskog octa
češanj češnjaka
3 žumanjka
3 dcl maslinovog ulja
sol, papar

PRIPREMA:

Hobotnicu očistiti i oprati te staviti kuhati s limunom, solju i maslinovim uljem. U međuvremenu, dok se hobotnica kuha, pripremiti marinadu. Ljubičasti kupus naribati, dodati crno vino i vinski ocat. Kuhanu hobotnicu ocijediti, prelići marinadom i ostaviti par sati da hobotnica upije marinadu.

Žumanjke lagano miješati te postupno dodavati maslinovo ulje i nasjeckani češnjak za dobivanje majoneze. Ohlađenu hobotnicu servirati narezanu na manje komade i dodati majonezu od češnjaka te maslinovo ulje.

IZVOR

B12

D
VITAMINA



3.

Ivan Ergović

Trilja u palenti sa špagetima od tikvica

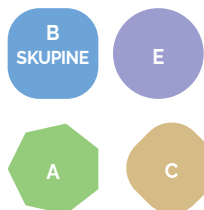
VINO bijeli pinot

SASTOJCI:

1 kg trilja
1 kg tikvica
30 g palente
20 g krušnih mrvica
2 – 3 chili papričice
100 g ljutike
2 dcl maslinovog ulja
20 g maslaca
4 g soli
2 g papra
ulje za prženje

IZVOR

VITAMINA



PRIPREMA:

Očistiti trilju, filetirati je i izvaditi kosti. Marinirati je solju, paprom i maslinovim uljem. Tikvice dobro oprati te na mandolinu izrezati u obliku špageta samo zeleni dio. Bijeli dio tikvica izrezati na kockice te popržiti s ljutikom. Začiniti solju i paprom te izblendati štapnim mikserom dodajući maslac da se dobije krema te krušne mrvice da se zgusne. Špagete od tikvica naglo sotirati na maslinovom ulju te dodati sitno sjeckane chili papričice bez sjemenki. Filete trilja uvaljati u palentu te lagano popržiti na ulju. Servirati tako da se na dno stavi krema od tikvica, zatim špageti tikvica i na kraju pržena trilja.

Hrskavi morski pas s duetom cvjetače

VINO merlot

RIBA JE I BOGAT
PREHRAMBENI
IZVOR TAURINA

SASTOJCI:

1,2 kg morskog psa
1 kg cvjetače
200 g špinata
2 jaja
100 g cornflakesa
20 g sezama
40 g brašna
2 dcl maslinovog ulja
20 g maslaca
6 g soli, 2 g papra
2 g kurkume
1,4 l mlijeka

PRIPREMA:

Cvjetaču prerezati na pola i sa svake strane odrezati komad od 1,5 cm debljine (4 komada), premazati ga začinima i maslinovim uljem, staviti na pleh s papirom i peći u pećnici na 220 °C dok ne porumeni. Povremeno kistom premazati uljem. Ostatak cvjetače kuhati u mlijeku pomiješanom s vodom. Očistiti morskog pasa i izrezati ga na prutiće. Uvaljati ih u brašno, jaja te cornflakes sa sezamom. Prutiće složiti na pleh s papirom i peći u pećnici na 180 °C dok ne porumeni. Kuhanu cvjetaču procijediti i blendati štapnim mikserom uz dodatak soli i maslaca. Na zagrijanu tavu dodati maslinovo ulje i listove špinata te kratko popržiti. Servirati tako da se na dno stavi dio pečene cvjetače, krema od cvjetače, špinat te panirani pečeni morski pas.



4.

Marina Gaši

Tartar od srdela

VINO pinot sivi

SASTOJCI:

1 kg srdela
ljutika
maslinovo ulje
curry, đumbir u prahu, chili papričica
umak od soje

PRIPREMA:

Očistiti srdele pod hladnom vodom i odvojiti meso od kože. Dobro ih ocijediti pa usitniti nožem. U posudu staviti srdele i začiniti solju, maslinovim uljem, dodati malo ljutike, chili papričice, umak od soje te curry i đumbir. Dobro izmiješati vilicom i pustiti da malo odstoji. Servirati s fino tostiranim kruhom.

IZVOR

KALCIJA





Pašta sa srdelama

VINO malvazija

SASTOJCI ZA TIJESTO:

500 g brašna (80% glatko, 20% oštro)

8 žumanjaka

1 cijelo jaje

PRIPREMA:

Umijesiti 500 g brašna s 8 žumanjaka, jednim cijelim jajem i malo soli. Dobro zamijesiti tijesto te zamotano držati u hladnjaku sat vremena. Razvaljati tijesto u željeni oblik, npr. tagliatelle.

SASTOJCI ZA UMAK:

300 g srdela

maslinovo ulje

rum

češnjak

chili papričica

maslac

sol

PRIPREMA:

Očistiti srdele pod hladnom vodom i odvojiti meso od kože (isti postupak kao u prethodnom receptu). U dublju tavu staviti maslinovo ulje. Na ugrijano ulje ide usitnjeni češnjak, očišćeni fileti i malo chili papričice. Kad češnjak zamiriše, dodati malo ruma, a kad alkohol ispari, dodati malo vode u kojoj se kuhala pašta i malo maslaca. Kad je pašta kuhana, umiješati je u šugo i servirati.

NEZASIĆENE
OMEGA-3
MASNE
KISELINE





5.

David Skoko

Linguine s kaneštelama i kapešantama

VINO pjenušac

SASTOJCI:

1,5 kg kaneštrela
10 kapešanti
50 g maslaca
1,5 dcl maslinovog ulja
1 dcl malvazije
svježi timijan
50 g krušnih mrvica
400 g linguina
2 chili papričice
stručak peršina
3 – 4 češnja češnjaka

PRIPREMA:

Kaneštrele staviti u lonac s malo vode, zakuhati da se školjke otvore. Očistiti kaneštrele tako da se izvade mosice i odvoje crijeva da bi se eliminirao mulj koji se zna skupiti u školjkama. Očišćeno meso staviti sa strane i sačuvati desetak školjkica za dekoraciju pri serviranju. Otvoriti par kapešanti i sotirati ih na maslacu. Zakuhati vodu za paštu. Nasjeckati češnjak i peršin te malo propirjati na maslinovom ulju. Nakon par minuta podliti bijelim vinom. Kad vino ispari, dodati malo timijana i malo vode u kojoj se kuhala pašta. Dodati dva prstohvata krušnih mrvica da se šugeto zgusne. Skuhati linguine i staviti ih u šugeto od kaneštrela. Sotirati dok se ne spoje i servirati garnirajući školjkama, svježe sjeckanim chilijem, kosanim peršinom i mesom kapesanti.

IZVOR

B12

JODA

Švoja in bianco s broskvom, kremom od badema i čipsom od peraja švoje

VINO malvazija



SASTOJCI:

1 kg švoja
500 g broskve ili kelja
300 g badema
3 češnja češnjaka
100 g oštrog brašna
100 g mladog luka
100 g cherry rajčica
50 g maslaca
1 dcl bijelog vina
sol, papar
1,5 dcl maslinovog ulja
mažuran, ružmarin

BOGATA
PROTEINIMA

PRIPREMA:

Švojama skinuti kožu i škarama ukloniti bočne peraje, utrobu i glavu. Bočne peraje posoliti, pobrašniti i pržiti u dubokom ulju. Skuhati broskvu i krumpir, ocijediti te sotirati u maslinovom ulju koje smo aromatizirali češnjakom. U blenderu napraviti kremu od oljuštenih badema, češnjaka, mažurana, soli, papra, malo vode i malo ulja. Očišćene i porcionirane švoje začiniti solju i paprom, pobrašniti i staviti u tavu na zagrijano maslinovo ulje. Kratko popržiti s obje strane te podliti bijelim vinom. Čim alkohol ispari, dodati maslac i podliti ribljim temeljcem. Dodati mladi luk, cherry rajčice i ružmarin te lagano žlicom podlijevati filete dok se krčkaju. Kada je riba gotova, u dublji tanjur servirati broskvu, na broskvu položiti filete, dodati kremu koju smo stavili u dresir vrećicu i u kremu utaknuti čips od peraja. Preliti reduciranim umakom i pokapati s par kapi maslinovog ulja.

ZAHVALA

Zahvaljujemo svim autoricama i autorima recepata: Marizi Dobrivojević, Mariju Bolčiću, Romaniti Makin, Bruni Knapić, Mariji Fatorić, Vittoriji Nadal, a posebno Cristini Fattori, predsjednici Zajednice Talijana Novigrad – Cittanova, koja je darovala svoje recepte i uvelike pomogla u prikupljanju ostalih. Za istraživanje novigradske kulinarske tradicije i razgovore s autorima recepata zahvaljujemo Mirjanu Rimaniću, a na stručnoj pomoći u realizaciji projekta dip. ing. bio. Nevenu Iveši i nutricionistici Željki Peršurić. Zahvale za velikodušnu pomoć u pripremi i prezentaciji jela inspiriranih novigradskom tradicijom idu vrhunskim chefovima te restoranima u kojima rade: Mattei Beletić – "Damir i Ornella", Marini Gaši – "Marina", Davidu Skoku – "Batelina" i projekt "Ribarev sin", Ivanu Ergoviću – "Bucolaj" te Marku Botiću – tvrtka Aminess, restoran "Half 8". Zahvaljujemo i restoranima "Oliveto", Aminess Maestral Hotel i "Loop", Aminess Maravea Camping Resort u kojima je realizirano snimanje pripreme jela. Također zahvaljujemo Andrei Paljuhu (Istra Wine) koji je pomogao u izboru vina koja se sljubljaju s jelima pet vrhunskih chefova. Za nabavu ribe zahvalu upućujemo ribarnici Mia u Novigradu, Ribarskoj zadruzi Istra (Labinci) te ribarima Saši Buriću, Besimu Topiću i Robertu Krevatinu. Za kuhanje na brodu "Galeb" zahvaljujemo Danielu Radojkoviću (Tar), a za fotografiranje jela fotografu Nevenu Jurjaku. Veliko hvala Pinu i Tereziji Ružić iz Rose Art produkcije (Kašteli) s kojima smo odabrali prekrasne lokacije za kuhanje.

Koncept i idejno oblikovanje – Snježana Hladni

Realizacija – Mara d. o. o., Pula

Naklada 350 primjeraka