



JELA OD RIBA MORSKIH I SLATKOVODNIH

PREDGOVOR	5
1. HRANJIVA VRIJEDNOST MORSKIH RIBA	5
2. KAKVOĆA RIBE	6
3. OSNOVNI ZNAKOVI RASPOZNAVANJA SVJEŽE I POKVARENE RIBE	7
4. ČIŠĆENJE RAZLIČITIH VRSTA RIBA I PLODOVA MORA	8
5. NAČINI KONZERVIRANJA RIBE – SEDAM POSTUPAKA	8
6. PRIPREMA SMRZNUTE RIBE	12
7. PREPORUKE ZA IZBOR PIĆA UZ RIBU	13
VINA UZ JELA OD PLAVE RIBE	14
VINA UZ JELA OD BIJELE RIBE	15
VINA UZ JELA OD GLAVONOŽACA, MORSKIH RAKOVA, ŠKOLJAKA I PUŽEVA	15
VINA UZ JELA OD SLATKOVODNE RIBE	16

JELA OD MORSKIH RIBA

Srdela frigana	18
Srdela pečena na ražnju	19
Pržena srdela (filet)	20
Srdela s roštilja	22
Srdela na brodet	24
Carpaccio od inćuna	26
Brzi i svježi inćun s limunom	28
Inćun marinirani (veći)	30
Pohani inćun	31
Slani inćun s krumpirom	32
Slani inćun u nadjevu na pici	34
Lokarda s povrćem	36
Lokarda lešo	38
Tuna lešo	40
Tuna na brodet	40
Tuna s rajčicama (pirjana)	41
Tuna marinirana (pečena)	42
Carpaccio od svježe tune	43
Salata od tune (iz konzerve)	44
Miješana salata od tune	46
Pržena sabljarka s rajčicom	48
Sabljarka s limunom	49
Oslić s rajčicama	50
Oslić s krumpirom	52
Oslić lešo	54
Oslić à la bakalar	54
Oslić sa slanim srdelama	55
Oslić sa šampinjonima	56

Carpaccio od grdobine	58
Grdobina u vinu	60
Brodet od grdobine	62
Trilja u vinu	64
Trilja sa slanim srdelama	65
Škarpina na žaru	66
Škarpina i škarpun u ribarskom brodetu	68
Škarpina s krumpirom	70
Prženi brancin	72
Brancin u vinu	74
Orada lešo	76
Orada sa šampinjonima	78
Orada u rajčicama	80
Salpa na roštilju	82
Pečeni cipal	83
Ciplal na brodet	84
Zubatac na roštilju	86
Zubatac lešo	88
Brodet od ugora s krumpirom	90
List u bijelom vinu	92
Raža lešo	94
Raža na brodet	96
Bakalar s krumpirom	98
Bakalar na bijelo	100
Pržene lignje	102
Punjene lignje (iz pećnice)	104
Lignje na roštilju (punjene)	106
Rizoto od lignji	108
Crni rizoto od liganja	109
Lignje na salatu	110
Mala hobotnica u umaku	112
Salata od hobotnice na krčki	113
Hobotnica na lešo na ribarski	114
Muzgavci na salatu s krumpirom	116
Punjene sipe	118
Sipe s krumpirom	119
Crni rizoto od sipa	120
Jastog s hobotnicom na salatu	122
Jastog u rizotu	123
Škampi na buzaru	124
Škampi u rizotu	125
Škampi na roštilju	126
Dagnje u rizotu	129
Mornarski rizoto (od 2 vrste školjaka)	130
Jakopske kapice na način lošinjskih ribara	132
Tjestenina sa školjkama i puževima	134

JELA OD SLATKOVODNIH RIBA

Pečeni šaran s krumpirom	138
Punjeni šaran s parmezanom	139
Špikani šaran	140
Šaran na mađarski	141
Šaran na roštilju	142
Pečena kečiga	144
Kuhana štuka	144
Pečena štuka	145
Panirana štuka	146
Štuka pečena sa slaninom	148
Som u crnom vinu	149
Som sa šampionjonima	150
Panirani som (2 načina)	152
Paprikaš od patuljastih somića	154
Punjena pastrva s povrćem	156
Kuhana pastrva	158
Pastrva s kačkavaljem	160
Pržena pastrva na mlinarski	162
Pastrva punjena šampinjonima	164
Pastrva na mađarski	165
Jegulja na roštilju	166
Jegulja na ribarski	167
Filet od smuda	168
Smud na pariški	170
Slaninom nadjeveni smud	171
Smud na dunavski način	172
Pečena mladica	174
Losos na žaru	175
Domaći rezanci s lososom	175
Dimljeni losos na salatu	176
Grgeč na roštilju	177
Fileti grgeča na foliji	178
Amur na žaru	179
Panirani amur	180
Amur u vinu	182
Kuhani tolstolobik	182
Tolstolobik na mlinarski	183
Pečena mrena	184
Riblji paprikaš (jednostavan)	185
Alaski fiš-paprikaš (po ribarski)	186
Brodski fiš	187
Mađarski fiš	188