



BRIJUNI
Nacionalni park • National Park

Na strijelovniku

Recepti za
pripremu strijelke



*Djeluj lokalno,
misli globalno!*

*Act-Local, Think
Mediterranean!*

Interreg
Mediterranean



Projekt sufinanciran sredstvima
Europskog fonda za regionalni razvoj

MPA Engage

Impresum

Izdavač: Nacionalni park Brijuni

Ilustracije: Damjan Bistričić, Outlaw Chef

Recepti: Damjan Bistričić, Outlaw Chef

Dizajn: Smak kolektiv

Godina izdanja: 2022.

ACT LOCAL, THINK MEDITERRANEAN!

DJELUJ LOKALNO, MISLI GLOBALNO!

Izrada kuharice dio je projekta MPA ENGAGE financiranog
sredstvima Europskog fonda za regionalni razvoj.



BRIJUNI
Nacionalni park • National Park

Interreg
Mediterranean



Projekt sufinanciran sredstvima
Europskog fonda za regionalni razvoj

MPA Engage

Nije dopušteno kopirati i dalje distribuirati sadržaj kuharice bez suglasnosti JU NP Brijuni.

Uvod



Posljednje desetljeće bilo je najtoplije ikada zabilježeno, u svakoj državi na svim kontinentima. Klimatske promjene ne možemo zaustaviti, možemo ih nastojati ublažiti i razviti sposobnost prilagodbe na novonastale uvjete. Uslijed zagrijavanja mora dolazi do pomicanja termofilnih vrsta prema sjevernim hladnijim područjima. Takvi pomaci imaju značajne posljedice na biološku raznolikost i funkcioniranje cijelog morskog ekosustava. Posljednjih godina, u Sjevernom Jadranu pojavljuju se vrste koje su ranije bile karakteristične isključivo za južna područja, a danas su njihove populacije stabilne i brojne. Jedan od takvih primjera je i strijelka (*Pomatomus saltatrix*), autohtona vrsta koja se vrlo dobro snašla u novom okolišu i mijenja na neki način prirodnu ravnotežu Sjevernog jadrana.

Ova kuharica nastala je kako bi potaknula ljude da konzumiraju novopridošle vrste riba koje su postale brojnije i češće u našem području te da smanjimo ribolovni pritisak na dobro poznate komercijalne vrste. Kuharica nudi pet recepata sa strijelkom, jednostavnih za pripremu, a odličnog okusa!

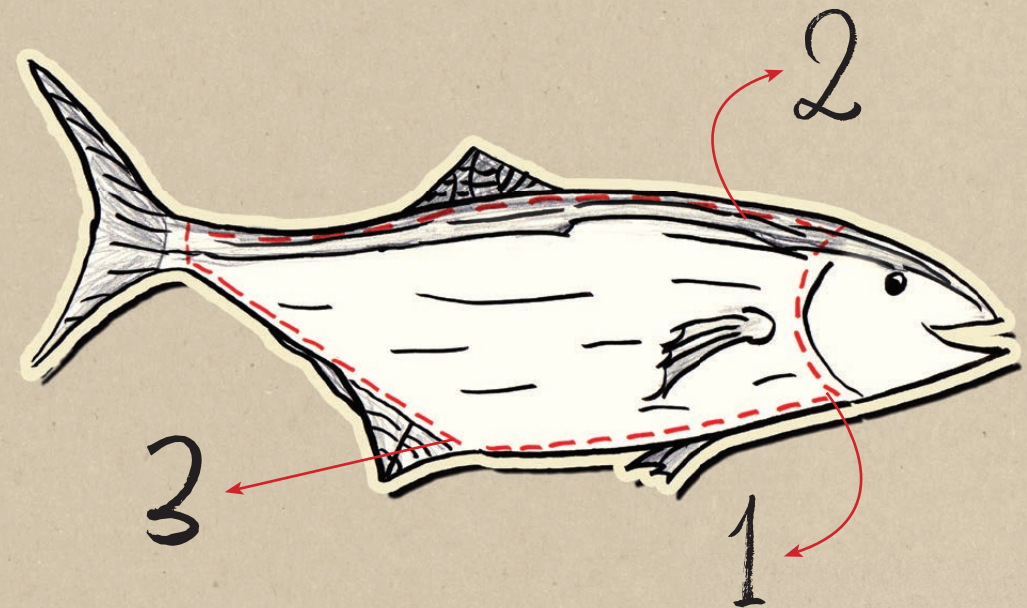
Prilagodbe se tiču svih nas i svi zajedno moramo djelovati u istom smjeru, a konzumacijom novih vrsta pomažete u očuvanju morskog ekosustava.

Dobar tek!



Kako filetirati strijelku

Strijelku možete filetirati na sljedeći način: oštrom nožem napravite rez oko škrge od dolje prema očima pa do kraja glave, zatim drugi rez od glave pa uz kičmenu kost skroz do kraja repa, drugi rez napravite od ispod gdje ste razrezali ribu da biste joj izvadili iznutrice iz utrobe skroz do kraja repa. Zatim dobiveni filet maknite u stranu. To isto ponovite s drugom stranom ribe. Kada ste dobili filet, pincetom za vađenje kostiju ribe (može i bilo koja pinceta s tankim kosim vrhom) odstranite rebrene kosti ribe koje su ostale u filetu.



Burger od strijelke

Sastojci za jednu osobu:

1 pecivo za burger
20 dkg fileta strijelke
7 dkg blitve
7 dkg korijena celera
5 dkg rokule
1 žlica umaka od cikle i koromača
Par kapi maslinovog ulja

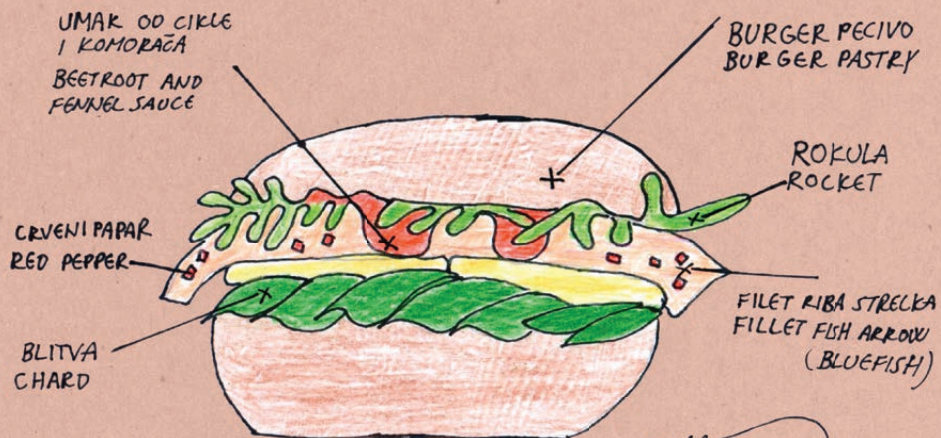
Umak od cikle i koromača:

½ žličice morske soli
½ žličice crvenog papra friško samljevenog
1 žličica meda
1 ½ žlica maslinovog ulja
2 lista mente

Postupak:

U kipućoj slanoj vodi skuhanje blitvu, procijedite je pa maknite sa strane. Na tavi na zagrijanom maslinovom ulju pecite filet strijelke cca 2 minute sa jedne pa 2 minute sa druge strane. Zadnju stranu koju pečete, posolite. Izvadite filet. Na istome maslinovom ulju nastavite peći korijen celera narezan na tanke kolutiće cca 60 sekundi, zatim celer odložite sa strane. Razrežite pecivo za burger pa polovice koje su zarezane pecite cca 30 sekundi te ga maknite s izvora topline. Na donju stranu peciva prvo položite kuhanu blitvu pa je prelijte sa par kapi maslinovog ulja. Na blitvu stavite prženi celer, a na prženi celer položite filet strijelke, na koju stavite svježe rokule. Sve prelijte umakom od cikle i koromača pa poklopite s gornjom stranom peciva.

I sad se pitate kako napraviti umak od cikle i koromača? ... vrlo lako... skuhanje jednu ciklu i pola glavice koromača zajedno u manjem loncu u kipućoj slanoj vodi. Oguljenu ciklu i koromač izvadite iz lonca stavite u manju zdjelu. Ubacite žličicu meda, crveni friško samljeveni papar, sol, maslinovo ulje i listiće mente. Sada sve to štapnim mikserom smiksajte dok ne dobijete tekuću kašiču. Čestitamo! Vaš je umak spreman. Dobar tek....



Chill & Chew

Burger



od strijelke

Cartoccio od strijelke

Sastojci za jednu osobu :

1 filet strijelke, cca 15 - 20 dkg

2 komada cherry rajčice

1 kolutić tikvice (oko 7 dkg)

2 kolutića mrkve (oko 7 dkg)

1 žlica maslinovog ulja

½ žličice crnog papra

friško samljevenog

½ žličice krupne morske

sol

1 list lovora

Postupak:

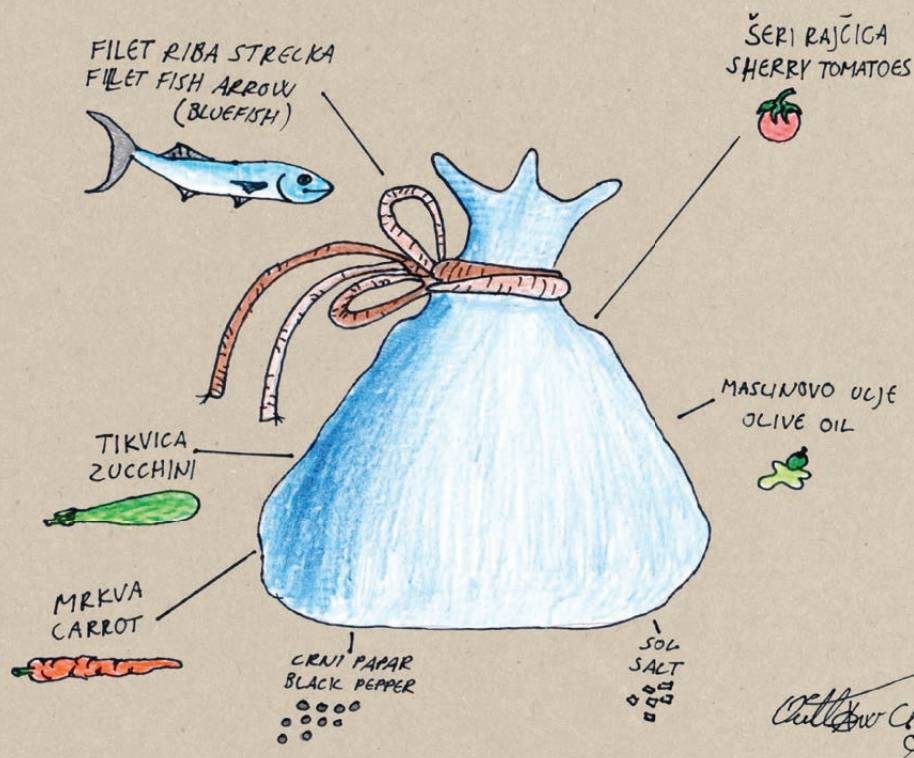
Na pekarski papir dimenzija cca 25 × 25 cm položite kolutić tikvice. Preko nje položite filet strijelke, na koji stavite dva kolutića mrkve na koso narezana, zatim dvije cherry rajčice narezane na pola. Popaprite i posolite pa prelijte maslinovim uljem i stavite list svježeg lovora.

Dignite rubove papira oko ribljeg fileta i povrća pa ih zavrnite tako da napravite oblik vrećice u kojoj se nalazi riba s povrćem. Rubove čvrsto zavežite komadom kuhinjske špaga ili konca u mašnu tako da kasnije možete lako odvezati.

Vrećicu pecite u pećnici na 180 °C, 20 minuta.

Izvadite vaš cartoccio iz pećnice, položite ga na veliki ravan tanjur, odvezite špagu i raširite stranice pekarskog papira.

Uživajte u ovom blago aromatičnome jelu...



Cartoccio



Strijelka alla peškador

Sastojci za jednu osobu :

1 cijela riba strijelka, 25 do 30 dkg

25 dkg krumpira

10 dkg šampinjona

1 glavica luka

0,7 dcl maslinovog ulja

1 žličica krupne morske soli

½ žličice zelenog papra

friško samljevenog

2 grančice ružmarina

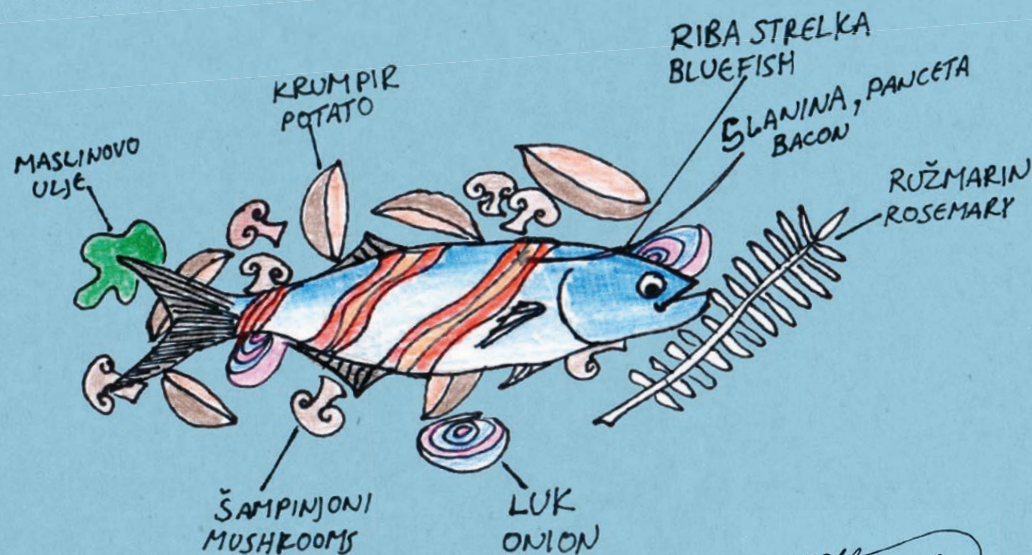
7 dkg istarske pancete

Postupak:

Strijelku očistimo i izvodimo iznutrice, namažemo je maslinovim uljem, a u šupljinu iz koje smo izvadili iznutrice stavimo jednu ružmarinovu grančicu. Privremeno je odložimo na tanjur.

U vatrostalnu posudu stavimo krumpir izrezan na četvrtine, šampinjone na polovine i glavicu luka na četvrtine. Sve prelijemo maslinovim uljem, posolimo, popaprimo pa pečemo u zagrijanoj pećnici na 180°C. Nakon 15 minuta pečenja otvorimo pećnicu te na krumpir i šampinjone položimo strijelku namazanu maslinovim uljem koju prethodno posolimo i popaprimo s obje strane.

Strijelku prvih 15 minuta pečemo na jednoj strani pa pažljivo okrenemo na drugu stranu još petnaest minuta. Nakon toga ribu izvadimo iz pećnice te je posložimo zajedno sa prilogom na velikome ravnome tanjuru.



Chef

Strijelka



alla peškador

Omelette od strijelke

Sastojci za jednu osobu :

1 filet strijelke, cca 15 do

20 dkg

2 jaja

7 dkg sira gaude

3 dkg bosiljka

7 dkg cherry rajčica

½ žličice soli

½ žličice crvenog papra

friško samljevenog

0.7 dcl maslinovog ulja

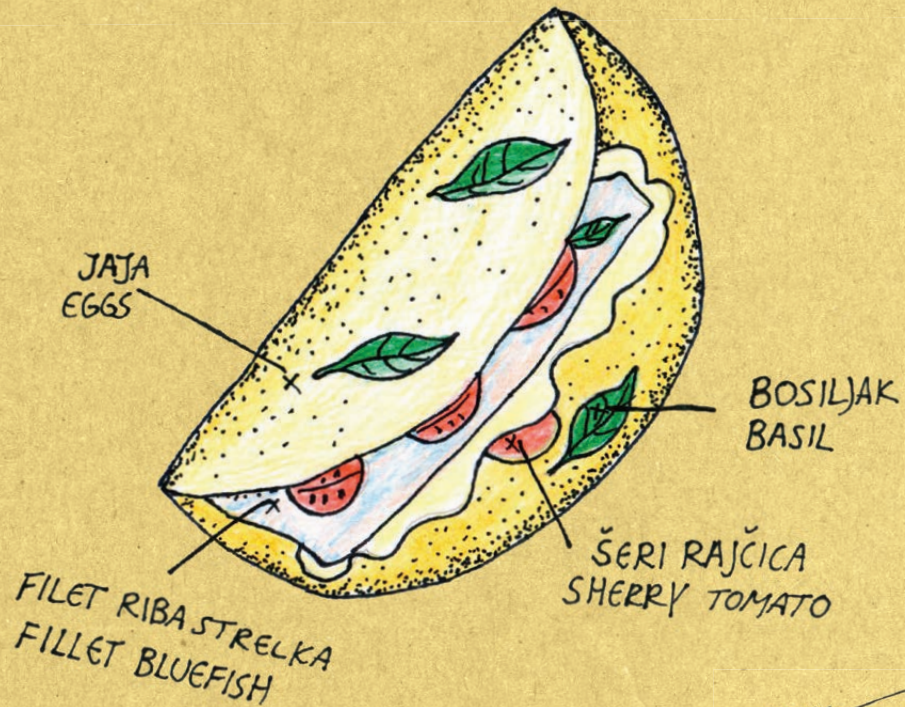
Postupak:

Na zagrijanom maslinovom ulju prvo popržimo filet strijelke cca 2 minute sa svake strane pa ga privremeno odložimo.

U tavu zatim ubacimo dva prethodno izmučena jaja. Kad se jaje na površini počne lagano stvrdnjavati po njemu dodajte krupno naribanu gaudu, cherry rajčicu narezanu na kolutiće i par listića bosiljka.

Na jednu polovinu površine jaja u tavi položimo filet strijelke. Drugom polovicom ga prekrijmo i pažljivo položimo na ravan velik tanjur.

Omelet na vrhu ukrasimo listom bosiljka dobar tek!



cut by chef

Omelette



od strijelke

Sweet strijelka

Sastojci za jednu osobu:

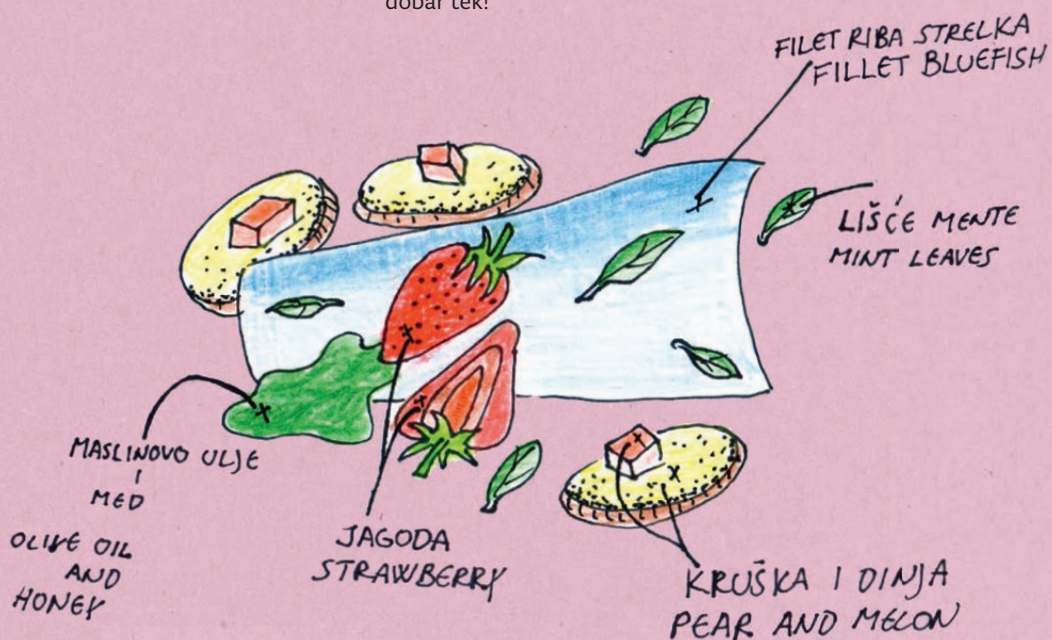
1 filet strijelke, 20 do 25 dkg
1 žlica meda
10 dkg listova svježe mente
3 jagode

Prilog:

1 kruška
1 svježa dinja
Preljev od jagode

Postupak:

Filet strijelke namažemo medom pa je pržimo na srednje jakoj vatri cca 2 minute sa svake strane. Kad filet okrenemo na drugu stranu u tavu i po filetu dodamo listove svježe mente. Sa strane, oko fileta, posložimo jagode narezane na polovice neka se lagano prže (ne okrećemo ih, već ih pržimo samo na prerezanoj strani). Istovremeno filet strijelke podlijevamo uljem u kojem se prži zajedno sa jagodama i mentom. Po isteku 2 minute nakon što okrenemo strijelku na drugu stranu, tavu maknemo s izvora topline. Oprezno špatulom izvadimo strijelku, položimo je na ravan velik tanjur, po njoj položimo polovice jagode koje smo pržili i listove mente, a oko fileta strijelke serviramo svježu krušku narezanu na kolutiće i kockice svježe dinje. Sve zajedno "išaramo" (poprskamo) kupovnim preljevom od jagode... dobar tek!



Chill Now Chef

Sweet strijelka

