



stručni suradnici:

Damjan Miletić (“Iz padela naših nona”, “Nonina kuhinja”)

Ugostiteljska škola Opatija

Nikolina Marčelja

Miloš Dekleva (restaurant “Stara pošta”)

Drago Orlić (Istarska kuhinja)

Marino Milokanović (restaurant “L’Artigiano”)

Turistička ugostiteljska škola “Anton Štifanić” Poreč

foto: Robert Kalčić i Damjan Miletić

Recepti su pisani na čakavštini Liburnije i sjevernozapadne Istre
(s prijevodom za one koji nisu “na ti” s čakavskim)



/// Predjela ///

Pofrigan pršut z jaji



Va suricu stavit pršut na mrzlo maslinovo uje. To steplit toliko da pršut promeni boju. Frišku blitvu pofrigat va surice i dodat malo česna i maslinovega uja. Fritaju storit posebno, va nju dodat blitvu i stavit na pijat pul pršut

Pršut stavite u tavicu na hladno maslinovo ulje. Zagrijte toliko da pršut promijeni boju. Svježu blitvu popržite u tavici i dodajte malo češnjaka i maslinovog ulja. Posebno pripremite umučena jaja, u njih dodajte blitvu i poslužite uz pršut.

Maneštra kastafska

Na maste pofrigat pršuta i panceti na kvadrići. Onda nutra stavit fino zrezanu kapulu, kad se kapula zdinista dodat česna, kunšervi i žlicu cveta. Zalet z vodun al temeljcon Onda dodat sirovi kumpir zrezan na kvadrići, kuhani fažol, sol i papar. Za gušt se more stavit nutra i kost od pršuta.

Na masnoći popržite pršut i slaninu izrezane na kockice. Dodajte sitno kosani luk i, nakon što se on izdinsta, češnjak, koncentrat rajčice i žlicu brašna. Podlijte vodom ili temeljcem. Nakon toga dodatjte sirovi krumpir izrezan na kockice, kuhani grah, sol i papar. Za bolji okus možete dodati i kost od pršuta.



Kompir va kapuznice z ocvirki



Stavi se kuhat kompir zrežen na kvadrići i jena pest kiselega kapuza. Kad je to kuhano preleje se z malo masti i ocvirki.

Stavite kuhati krumpir izrezan na kockice i jednu šaku kiselog kupusa. Kad je to skuhanu, prelijte s malo masti i čvarcima.

Polevača



Palenta se kuha i dok je retka odnau se dva pajčića i stave va drugu padelicu. Na curice se ofriga tanko zrezana panceta (pazit da ne zgori). Panceta se zname van, a na to uje ča j' ostalo se stavi malo putra i sira i onisti dva pajčića palenti. Kuha se jeno pet minuti. To se preleje s pancetun preko gotove palenti.

Skuhajte palentu. Dok je rijetka, izvadite dvije zaimače i posebno ih odvojite u drugu posudu. U tavici popržite tanko izrezanu pancetu, vodeći računa da ne zagori. Izvadite pancetu i na preostalu masnoću dodajte malo

maslaca, sira i ranije odvojene dvije zaimače palente. Sve to kuhajte oko pet minuta pa s pancetom prelijte preko gotove palente.

Jetrica na kiselo

Kapulu nareženu na fetice pofrigat na maste. Jetrica narezat na fetice, pofrigat skupa z kapulun, dolet malo črnega vina i malo papra. Položit na pijat i na kraje posolit.

Luk narezan na listiće popržite na masnoći. Jetra narežite na ploškice, popržite zajedno s lukom, dodajte crnog vina i malo papra. Servirajte na tanjuru i posolite.



Fritaja z konbasicami



Na surice se pofrigat na kolombarići zrezana kombasica. Kad je to dobro popečeno z jedne i druge strani, va to se zamešaju stučena jaja. Bilo bi dobro da jih se ne posoli dokle se fritaja ne prova, aš kombasice znaju biti slane same po sebe. To se skupa na ule pofrigat, stavi na pijat i položi na stol.

U tavici popržite kolutiće kobasice. Kad su dobro poprženi s obiju strana, u njih umiješajte razmučena jaja. Dobro bi bilo da jaja ne solite dok kajgana ne bude gotova jer kobasice i same znaju biti slane. Sve zajedno popržite na ulju do kraja, servirajte na tanjuru i poslužite na stol.

Maneštra od slanutka



Svaka maneštra se dela od kunpira i fažola, a po trećen sastojku, ovaj put slancu, nosi ime. Dobro je ne zaboraviti da se noć prije u jenu ćikaricu slanac vrže močiti da dođe mek. Za dobru maneštru je najvažnije da se dugo i pomalo kuha, najmanje dva ure, da svi sokovi iz ta tri povrća učine jeno lipo trojstvo. U maneštru od slanca se vrže samo malo suhega mesa, dosta je jena kožica od pancete, da se ne bi rovina ti lipi, blago slani okus. Pet minuti prije nego je finjena maneštra se kapne kap domaćega ulja da maneštra lipo zadaje. Prije ne ijmo zajno kuhanu maneštru, čekajmo jedan hip da maneštra zdahne.

Svaka se maneštra radi od krumpira i graha, a po trećem sastojku, ovaj put slanutku, nosi i ime. Noć prije u jednu posudu stavljamo močiti slanutak da omekša. Za dobru maneštru najvažnije je da se dugo i lagano kuha, najmanje dva sata, kako bi svi sokovi iz ta tri povrća stvorili jedno lijepo trojstvo. U maneštru od slanutka stavimo samo malo suhog mesa, dovoljna je jedna kožica od slanine, da ne uništi taj lijepo lagano-slani okus. Pet minuta prije no što je maneštra gotova, dodamo kap domaćeg ulja, da maneštra lijepo zamiriše. Bolje je pričekati malo s jelom, da se maneštra malo opusti i prožme s okusima.

Srdela na savor



Srdele učistiti, oprati, utakati u fjolet, spržiti (sfrigati) na vrućem uju i poslagati u veću posudu. Na ustatku uja podfrigati luk zrickan na rizance, dodati na debelo zriženi česan, zdrobjeni (speštani) papar, so, pero lavrike i granicu ružmarina. Izmišati, priliti s voston i vinon i ustaviti lik da prokuha. Priliti priko srdele ki moraju sve čiste biti potopjene u likvido, posložimo fete limuna tr čuvamo u frižideru. Posluži se ledeno kako malo jilo eli predjilo.

Srdele očistiti, oprati, uvaljati u brašno, ispržiti na vrućem ulju i posložiti u veću posudu. Na ostatku ulja popržiti luk izrezan na rezance, dodati krupno kosani češnjak, izgnječen papar, sol, list lovora i grančicu ružmarina. Izmiješati, preliti octom i vinom i ostaviti malo da prokuha. Preliti preko srdela koje moraju sve biti potopljene u tekućini, posložimo kriške limuna, te čuvamo u hladnjaku. Poslužuje se hladno kao malo jelo ili predjelo.



/// Glavna jela ///

Brgujski kapuz z diven prašćícon



i palenta

Meso od divega prašćíća se stavi va lonac z malo vodi i se opkuha. Meso se opere i stavi se čistu vodu, toliko da voda pokrije meso. Malo se posoli, popapri i stavi se žlicu masti. To se kuha dokle meso ne omekne. Kad je meso omeknulo, nutra se doda kiseli brgujski kapuz – mora ga bit koliko je i mesa. Na to treba stavit i zapešt, pa kuhat dokle meso ni kuhano. Pul tega se more skuhat i malo palenti.

Meso divljeg prašćíća stavite u lonac s malo vode da se malo prokuha. Operite meso i stavite ga u čistu vodu – dovoljno je da voda prekrije meso. Malo posolite, popaprite i dodajte žlicu masti. Kuhajte sve dok meso ne omekša, a nakon toga dodajte kiseli kupus iz Brguda – količinski onoliko koliko je i mesa. Dodajte kosanu slaninu i češnjak. Jelo je gotovo kad je meso skuhanu. Uz to skuhaite i palentu.

Njoki z gulašon

GULAŠ: Na malo masti ofrigat tanko nareženu pancetu. Dodat fino narezanu kapulu i naribani merlin. To dobro zdinstat i va to dodat meso narezano na kvadrići. Kad meso dobije lepu boju onda se va to stavi jenu žlicu kunšervi, žlicu zmašćenega česna, dve žlice cveta, malo črjene papriki i žlicu senfa. To zalet z vodun al z temeljcon i mešat i kuhat dokle se ne zgusne. Kad je kuhano, dodat malo dobrega črnega vina i žlicu marmeladi od čišpav.

NJOKI: Kompir se skuha va kore. Kad je skuhan ohladi se, olupu kora i zmasti. Va padelu se stavi cvet, zmašćen kompir, jeno jaje, malo soli i uja. To se skupa mesi da se dobije liho testo, a ako rabi more se dodat i malo vodi da se lagje zamesi. Kad je testo gotovo delaju se njoki.

GULAŠ: Na malo masnoće popržite tanko narezanu slaninu. Dodajte sitno rezani luk i ribanu mrkvu. Nakon prženja u to dodajte meso izrezano na kockice. Kad meso dobije sjajnu boju, dodajte jednu žlicu koncentrata od rajčice, žlicu kosanog češnjaka, dvije žlice brašna, malo crvene paprike i žlicu senfa. U to ulijte vodu ili temeljac i kuhajte miješajući dok se gulaš ne zgusne. Kad je gulaš pri kraju, dodajte malo dobrega crnog vina i žlicu marmelade od šljiva.

NJOKI: Krumpir kuhajte u kori. Kad se kuhani krumpir ohladi, ogulite mu kora i izgnječite ga. U posudu stavite brašno, izgnječeni krumpir i jedno jaje, malo soli i ulja. Sve to umijesite da biste dobili lijepo tijesto. Po potrebi dodajte i malo vode da bi se tijesto lakše umijesilo. Kad tijesto bude gotovo, oblikujte njoke.



Zarebrnik va vine

Zarebrnik se zreže na tanke fetice i stavi va suricu na teplo uje. Pofriga ga se z jene i z druge strani da dobije lepu boju. Kada je pofrigan, podleje se z belen vinon i pusti da prokuha par minuti. Gotovega se servira s kisel-en kapuzon, broskvun na padelu, popečenun palentun na plake al s kompiriçi.



Zarebrnik izrežite na tanke ploške i stavite na zagrijano ulje u tavu. Popržite s obje strane tako da dobije lijepu boju. Kad je pržen, podlijte ga bijelim vinom i pustite da prokuha u vinu nekoliko minuta. Gotov poslužite s kiselim kupusom, keljom „na padelu“, uz malo palente pečene na žaru ili krumpiriçe.

Repa z domaćun kombasicun



Prvi dan treba namočiti fažol i skuhati ga. Kiselu repu malo ziprat i staviti va drugi lonac kuhati. Va padele, pancetu narezanu na veći kusi, pofrigat na lahken ognje. Kad se panceta pofriga i pusti mast, trebe ju znet na jedan pijat. Na tu mast od panceti staviti kapulu narezanu na tanko i malo česna. Frigat dok kapula uvene al malo zažuti. Dodati jednu žlicu kunšervi i va to zmešati najprvo repu a onda fažol. Još dodati nutra pofriganu pancetu, zalet malo z vodun – toliko da pokrije repu. Kombasicu skuhati 10 minuti i staviti na vrh repi.

Dan ranije namočite grah i stavite ga kuhati. Malo isperite kiselu repu i stavite je kuhati u drugi lonac. U loncu na laganoj vatri popržite slaninu narezanu na veće kockice. Kad se slanina poprži i ispusti masnoću, trebate je izvaditi na tanjur. Na toj masnoći popržite sitno narezani luk i malo češnjaka. Pržite dok luk malo ne uvene ili zažuti. Dodajte jednu žlicu koncentrata rajčice i u to najprije stavite repu, a zatim i grah. Dodajte i prženu slaninu te malo vode – toliko da pokrije repu. Kobasicu kuhajte 10 min i stavite na repu.

Pečenice z broskvun na padelu

Pečenice su sirove kombasice ke se najprvo prokuha jeno 10 minuti va malo vodi i popeče na maste dok ne dobiju lepu zlatno žutu boju. Broskva se nareže i skuha va slanoj vode, kompir na kvadriçi se skuha posebe. Na malo masti pofrigat česna i pazit da ne zažuti, dodati žlicu cveta i gore staviti kuhanu broskvu i kompir. Posolit i popaprit, podlet z vodun va koj se j' kuhala broskva



Pečenice su sirove kobasice koje najprije 10-ak min prokuhajte u malo vode, a potom popržite na masnoći dok ne dobiju lijepu zlatnožutu boju. Kelj narežite i skuhaite u slanoj vodi, a odvojeno skuhaite krumpir izrezan na kockice. Na malo masnoće popržite češnjak koji ne smije dobiti žutu boju. Dodajte žlicu brašna, a potom kuhani kelj i krumpir. Posolite, poprprite i ulijte malo vode u kojoj se kuhao kelj.

Frigani puhi z palentun kompiricun



Odereni puhi malo posolit. Hitit jih na malo masti pofrigat – aš te puhi sami spustit svoju masnoću. Kad su puhi pofrigani, podlet jih z malo temeljca al vodi. Stavit jih na kraj špargeta da se pomalo dinstaju – baren pol uri. Pred kraj dodat malo zmašćenega al nareženega česna, malo petsina i malo belega vina. Se skupa pustit da vre. Kad je gotovo, servirat z palentun. Vodu se posoli, stavi malo papra, 2 žlice masti i kompir zrezan na kvadrići. Kuhat dok kompir ni kuhan i va to dodat žuti griz, dok se ne dobije kaša. Palenta od pravega domačega griza se mora kuhat najmanje 20 minuti.

Puhi bez kože malo posoliti. Staviti ih na malo masnoće i popržiti jer će oni ispustiti svoju masnoću. Kada se poprže, uliti malo temeljca ili vode. Kuhati ih na slaboj vatri oko pola sata. Pred kraj dodati malo kosanog češnjaka, peršina i malo bijelog vina. Pustiti da kuha. Kad je gotovo, poslužiti uz palentu. Voda se posoli, stavi se malo papra, 2 žlice masti i krumpir rezan na kockice. Kuhati dok se krumpir ne skuha. U to dodavati žuti griz dok se na dobije kašasta smjesa. Palenta od pravog domačeg griza mora se kuhati najmanje 20 minuta.

Kalandraka

Petešića narezat na kusi i pofrigat na malo vrele masti dok ne dobije lepu žutu boju. Znet meso va drugu padelu i va istu mast stavit malo panceti na kvadrići. Čin zadiši stavit kapulu na fino narezanu. Kad se kapula zdinstata dodat malo kunšervi, česna, dva pera javoriki, kiticu ružmarina i dve žlice cveta, malo pofrigat i zalet z vodun. Kad zavre dodat nutra Petešića i kompir narezan na fete, začinit z malo soli i papra i kuhat dok se kompir ne skuha i za kraj podlet z belen vinon.



Piletinu narežite na komade i popržite na malo masnoće dok ne dobije lijepu žutu boju. Meso zatim izvadite iz posude, a na tu masnoću stavite malo slanine narezane na kockice. Čim zamiriši, stavite sitno kosani luk. Kad se on poprži, dodajte koncentrat rajčice, češnjak, dva lista lovora, grančicu ružmarina i dvije žlice brašna. To malo popržite i dolijte vode. Nakon što zakuha, u taj pripravak dodajte piletinu i krumpir narezan na kriške. Začinite s malo soli i papra i kuhajte dok se krumpir ne skuha. Na kraju podlijte bijelim vinom.

Pasutice z slanim srdelami



Za Vilju božju, dan uoči Božića, svi kršćani jidu ribu, a ti dan bogati uživaju u bakalaju na bilo i pasuticami. Siromahi ki nimaju šoldi za kupiti bakalaj, skuhamu pasutice, ma - z slanim srdelami. Pasutice, kako bi rekli Zagrebčani, je tišće, mali kvadratići. Dok se pasutice kuhaju, u pršuru z domaćin uljen hiti se 3-4 slane srdele, ma ne u dugo, jako kratko, pak se to "šugo" hiti preko pasutic. Niš bolje od tega. A uni još siromašneji, ki nimaju šolde nanke za slane srdele, načine pasutice z zeljen. Ako je zelje ofurija mraz-sve je jako dobro- a vero i zdravo.

Za Vilju božiju (Badnjak), dan uoči Božića, svi kršćani jedu ribu, a toga dana bogati uživaju u bakalaru na bijelo i pasuticama. Siromasi koji nemaju novca za bakalar, skuhamu pasutice, ali sa slanim srdelama. Pasutice, kako bi rekli Zagrepčani, je tijesto u obliku malih rombova. Dok se pasutice kuhaju, u tavu s domaćim uljem se stave 3-4 slane srdele, ali ne dugo, jako kratko, pak se taj "šugo" (preljev/umak) prelije preko pasutica. Nema bolje od toga. Oni još siromašniji, koji nemaju novca čak ni za za slane srdele, sprave pasutice sa zeljem. Ako je zelje ofurija mraz- sve je jako dobro- a stvarno i zdravo.

Frigana riba z zejon na teću

Ribu učistimo, uperemo, ucidimo, pusolimo, utaćemo u fjoret i frigamo (pržimo) u uju ud ulike, tr vadimo na tavajo ud harte. Pusebi skuhamo zeje u slanoj vodi, tr pofrigamo u pršuri na luku i česnu, začinimo i puslužimo zuz ribu.

Ribu očistimo, operemo, ocijedimo, posolimo, uvaljamo u brašno i pržimo u maslinovom ulju, te vadimo na papirnati ubrus. Posebno skuhamo zelje u slanoj vodi, te popržimo u teći na luku i češnjaku, začinimo i poslužimo uz ribu.





/// Deserti ///

Supice

Kruh zrežemo na fetice. Jaja stučemo z malo mleka. Kruh namočimo z oba dve strani va jaja z mlekom i frigamo va malo dubjen uje al maste. Pofrigane pospemo s cukaron va prahe al kristalon.

Kruh izrežite na kriške. Razmutite jaja u malo mlijeka. Obje strane kruha namočite u jaja s mlijekom i pržite u dubokoj masnoći. Popržene supice pospite šećerom u prahu ili kristalnim šećerom.



Pohane jabuki z medon



Va malo vode ocedimo jedan lemuncin. Olupimo jabuku i zamočimo ju va tu vodu da ne ocrneje. Onda jabuku narežemo na fetice i ovajamo ju va cvet, jaja i mrvice pa pohamo va ujen al na maste.

U malo vode ocijedite jedan limun. Ogulite jabuku i umočite je u tu vodu da ne bi pocrnjela. Zatim jabuku narežite na ploške i uvaljajte u brašno, jaja i mrvice te pohajte u ulju ili masti.

Frituli (ulenjaki)

Skupa se zmešaju jogurt, jaje, 5 žlic cukara, 1 vanilin cukar, pol pecilnega prahe, malo soli i ruma. Temu se dodava cveta toliko da se dobije lepo, gusto testo. Ulenjaki se frigaju va duboken ujen.

Izmiješajte jogurt, jaje, 5 žlica šećera, 1 vanilin šećer, pola praška za pecivo, malo soli i ruma. Postupno dodajte brašno dok ne dobijete lijepo gusto tijesto. Fritule pržite u dubokoj masnoći.



Siromašni / škrtavi presnac



na mići kuščići. Nutra se doda mleka i jeno jaje. To se zmeša i doda se još 5 žlic kristal cukara i jenu žlicu vanilin cukara i pešćicu cizib. Stavi se peć va formu uru vremena. Potle se dela sirup. Jedan žutnjak se zmeša z malo konjaka, va pol otopjenega putra se zmeša 3 žlice finega cukara. Kad se cukar rastopi onda se nutra doda žutnjak i konjak. Sprotu se meša da se ne store grudice. Kad je presnac pečen, zreže ga se na kvadri i preleje z ten sirupon.

Istrgajte pola starog kruha na male komade, dodajte mlijeko i jedno jaje. Izmiješajte i dodajte još 5 žlica šećera, jednu žlicu vanilin šećera i šaku grožđica. Pecite u pećnici sat vremena. Potom napravite preljev. Jedan žumanjak izmiješajte s malo konjaka, a u pola otopljenog maslaca umiješajte 3 žlice šećera u prahu. Kad se šećer otopi, dodajte žumanjak i konjak. Potrebno je miješati da se ne bi napravile grudice. Kad je presnac ispečen, izrežite ga na na kocke i prelijte preljevom.

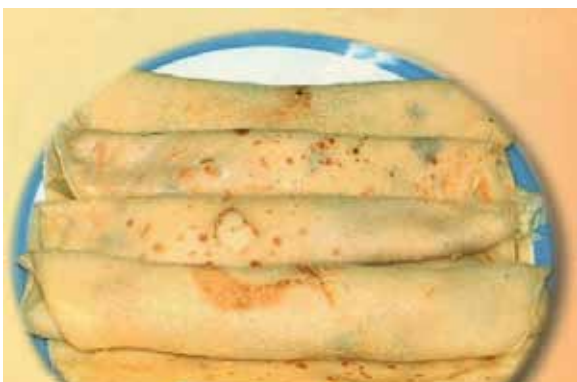
Grašnjaki

Testo je kot za pogaču. Kad je zmešano, ne pusti ga se zdignut nego se razvaja na tanko i puni filon od maruna, cukara, kafa, ruma i kakaa. Drugi tanki del testa se stavi zgora, žmujon se zirežu grašnjaki, kot da bi, okrugli kušinići i frigaju se na vrelen uje.

Tijesto je kao za pogaču. Kad je izmiješano, nemojte ga ostaviti da se diže, nego ga tanko razvaljate i punite nadjevom od kestena, šećera, kave, ruma i kakaa. Prekrijete drugim dijelom tankog tijesta, čašom izrežete okrugle jastučice koje pržite u vrelom ulju.



Pijane palačinki



Jeno jaje, malo mleka, malo soli i malo cveta zgusnut na kašicu. Razredit z mineralnun vodun da stori balunići. Palačinki ofrigat. Posebe stopit putar, stavit malo kristal cukara i pustit da zavre. Dodat malo konjaka i maraskina - za dih. To namazat na palačinku i ju zavit.

Jedno jaje, malo mlijeka, soli i malo brašna zgusnite u kašicu. Razrijedite mineralnom vodom da se pojave balončići. Ispecite palačinke. Posebno otopite maslac, stavite malo šećera i pustite da zakuha. Dodajte malo konjaka i maraskina - za aromu. Time namažite palačinku i zamotajte je.

Štrudel od jabuk



Štrudl se dela jako ritko. Ko je bio štajun od jabuk, none su znale za kakovu feštu učiniti poveticu ili štrudel. Za lisnato tisto nidan ni zna. Ma je baba napravila lipo debelo tisto u kega je je vrgla domaće jabuke ke su jeno po ure čekale zribane da dojdju meke. Pak su se one zamotale lipo u to tisto i peklo na špaheru jer električnih peći ni bilo. To je za dicu, ka su ritko jela ča slatkega, bila velika fešta.

Savijača se radila jako rijetko. Kada je bila sezona jabuka, none su za kakvo slavlje spravljale poveticu ili savijaču. U to vrijeme ljudi nisu znali za linato tijesto, već

se spravljalo debelo tijesto u kojeg su se stavljale domaće jabuke koje su naribane stajale oko pola sata, da omekšaju. Nakon toga ih s zamotalo u tijesto i peklo na štednjaku jer električnik peći nije bilo. To je za djecu, koja su rijetko imala priliku pojesti nešto slatko, bio pravi praznik.

Pandišpanja z zavajunon

Pinasto izmišati buro, cucker i vanilin cucker, malo po malo dodavati žumanjke. Napro zmišati a zatin zanjno mišajući, dodavati žlicu po žlicu fjureta u kujega je umišana so. Pusebi stući snig ud bilanjka i pumalon ga umišati u mišaduru. Mišaduru zliti u rernu (šaguma za pandešpanju) i peći na debulijen vugnju (160o C – kvarnar i pet menući). Spečeno posipati z cukeron eli uresiti po žeji. Zavajun pripravimo tako da držimo na pari žumance i cucker dokle ne dojde krema, na kraju dodamo bili muškat tr još malo kuhamo na pari. Finjen zavajon prilijemo priko pandešpanje i poslužimo.



Pjenasto izmiješati maslac, šećer i vanilin šećer, postepeno dodavati žutanjke. Dobro izmiješati a zatim uz stalno miješanje dodavati žlicu po žlicu brašna u koje je umiješana sol. Posebno istući snijeg od bjelanjka i lagano ga umiješati u smjesu. Smjesu izliti u namašćenu tepsiju (oblik za torte) i peći na umjereoju vatri (160 o C – 45 min). Pečeno posipati šećerom ili ukrasiti po želji. Zavajon pripravimo tako da na pari tučemo žumanjce i šećer dok ne postane krema, na kraju dodamo bijeli muškat te još malo kuhamo na pari. Gotov zavajon prelijemo preko pandišpanja i poslužimo.



/// Salate ///

Kiseli kapuz na salatu



Kiseli kapuz procedimo, dodamo česna zrezanega na fino, papra i malo uja. Se skupa zmešamo i stavimo va zdelu.

Procijedite kiseli kupus, dodajte mu kosani češnjak, papar i malo ulja. Sve skupa promiješajte i stavite u zdjelu.

Radić z fažolon

Posebe se va kuhani fažol stavi malo soli i papra, malo uja i osta, malo kapuli narežene na fino, česna i petr-sina. Va radić stavimo samo uje, ocat i sol. Na pijat al va zdelu prvo stavimo radić i na njega fažol.

U kuhani grah posebno stavite malo soli i papra, malo ulja i octa, sitno narezanog luka, češnjaka i peršina. U radić stavite samo ulje, ocat i sol. Na tanjur ili u zdjelu prvo stavite radić, a na njega grah.



Radić z jaji na salatu



Črjeni domaći radić se posoli, stavi malo osta i uja i zmeša. Jaja se skuhamu va vreloj vode 8 minuti tako da ostanu malo vlažna va srede. Nakon ča se skuhamu, treba jih olupiti, narezati i posložiti na radić.

Posolite crveni domaći radić, dodajte malo octa, ulja pomiješajte. Jaja kuhajte u vreloj vodi 8 minuta tako da u sredini ostanu malo vlažna. Nakon što se skuhamu, trebete ih oguliti, narezati i posložiti na radić.



Rijeka, travanj 2012.