



Универзитет у Новом Саду
Природно-математички факултет
Департман за географију, туризам и хотелијерство



Српски Национални Гастрономски Производи

Ѧ ДРУГИ ДЕО



Предавање. 12.05.2020

Проф. др Милијанко Ј. Портић

Црни лук пуњен пасуљем



Потребно је:

- ❧ 12 главица црног лука
- ❧ 300 г пасуља
- ❧ 3 свеже паприке
- ❧ 4-5 ченова белог лука
- ❧ Алева паприка
- ❧ Уље, бибер и со



www.blogoye.org/kuhinjica

Слика 99: Црни лук пуњен пасуљем



Начин припреме:

- ❧ Пасуљ ставити да се кува, додати свежу паприку, ситно исецкану главицу црног лука и мало уља.
- ❧ У другој посуди на уљу испржити ситно исецкан црни и бели лук, додати алеву паприку, бибер и со по укусу.
- ❧ Када је пасуљ куван, саставити са масом прженог лука и пунити издубљене главице црног лука.
- ❧ Тако напуњен црни лук поређати у подмазан плех и запећи у пећници.
- ❧ Овако припремљен црни лук може се служити хладан или топао.

Боранија са сланином



Потребно је:

- ❧ 1 кг бораније
- ❧ 300 г сланине
- ❧ 100 г црног лука
- ❧ 3 главице белог лука
- ❧ 2 кашике масти
- ❧ Алева паприка
- ❧ Со, бибер, лаворов лист



Слика 103: Боранија са сланином-кување



Начин припреме:

- ❧ Боранију очистити, исећи је на више делова а остало поврће ситно исецкати.
- ❧ Све заједно динстати на масти око 15 минута, долити воду, додати исечену сланину на коцке и кувати 2-3 сата.
- ❧ При крају кувања зачинити по жељи и кувати још 30 минута.

Телетина у сосу од рена



Потребно је:

- ❧ 1 кг телетине од бута
- ❧ Бела зелен
- ❧ 100 г црног лука
- ❧ 3 чена белог лука
- ❧ Бибер у зрну
- ❧ Листови целера и першуна
- ❧ 100 г наренданог рена
- ❧ Уље, брашно
- ❧ Кисела павлака
- ❧ Со



Слика 104: Телетина у сосу од рена



Начин припреме:

- ❧ Месо и зелен скувати и зачинити.
- ❧ Кувано месо исећи на веће комаде и порећи по тањиру за служење.
- ❧ Брашно пропржити на уљу, додати рен и налити мало воде.
- ❧ Када проври скинути са ватре, додати павлаку и сосом прелити месо.
- ❧ Служити топло.

Цицвара



Потребно је:

- ❧ 500 г кукурузног белог брашна
- ❧ 1 л воде
- ❧ 250 г кајмака
- ❧ 150 г масти
- ❧ 4 јајета
- ❧ Со



Слика 105: Цицвара



Начин припреме:

- ❧ Воду ставити да проври, додати маст и кајмак и посолити, затим пажљиво сипати кукурузно брашно да се не направе грудвице.
- ❧ Кувати уз стално мешање и додати једно по једно јаје.
- ❧ Служити топло.



Слика 106: Цицвара

Ужичка лепиња-комплет



Потребно је:

- ❧ Лепиња од 20 г
- ❧ 50 г кајмака
- ❧ 50 г сира
- ❧ 50 г претопа
- ❧ 1 јаје



Слика 107: Ужичка лепиња-комплет



Начин припреме:

- ❧ Домаћу лепињу пресећи на пола и мало је удубити на средини где треба ставити надев.
- ❧ Надев се састоји од изгњеченог сира и кајмака са јајетом.
- ❧ Тако припремљену лепињу прелити са претопом и запећи у пећници.
- ❧ Када порумени извадити из пећнице и ставити поклопац од лепиње.



Слика 108: Ужичка лепиња-комплет

Свадбарки купус



Потребно је:

- ❧ 3 средње главице киселог купуса
- ❧ 500 г јунећег меса
- ❧ 500 г свињског меса
- ❧ 200 г димљених ребара
- ❧ 200 г сланине, маст
- ❧ 2 главице црног лука
- ❧ 200 г шаргарепе
- ❧ со, бибер
- ❧ Алева паприка
- ❧ Ловоров лист



Слика 109: Свадбарски купус

Начин припреме:

- ❧ У земљани лонац ставити мало масти и премазати зидове лонца.
- ❧ На дно лонца ставити 2-3 прутића винове лозе или обрнути дубоки тањир.
- ❧ Месо исећи на коцке као и купус, па слагати, и то ред купуса, ред меса, ред исецканог поврћа и зачина, све понављати док се не утроше све намирнице.
- ❧ На врх ставити неколико листова купуса и налити 5 дл воде.
- ❧ На тихој ватри полако крчкати 10 сати док купус и месо добро не омекшају.



Слика 110: Свадбарски купус

Златиборски котлет

Потребно је:

- ❧ 600 г телећег котлета
- ❧ 200 г шампињона
- ❧ 300 г кромпира
- ❧ 300 г парадајза
- ❧ 200 г свеже паприке
- ❧ Корен целера
- ❧ 250 г црног лука
- ❧ 300 г кајмака
- ❧ 2 јајета
- ❧ 2 дл млека
- ❧ 4 љуте папричице
- ❧ Уље, со, бибер и першун



Слика 111: Златиборски котлет



Начин припреме:

- ☞ Телећи котлет исећи на комаде, посолити, испржити и поређати у ватросталну посуду. У другу посуду ставити уље и испржити кромпир, црни лук, паприке исечене на колутове, целер исечен на листиће, ољуштен парадајз и исецкане печурке, све зачинити са исецканим першуновим лишћем и љутом папричицом.
- ☞ Када је поврће упола готово, додати кајмак, све спојити и прелити преко котлета.
- ☞ У међувремену припремити прелив од јаја, млека, сецканог першуновог лишћа и мало соли и прелити преко меса.
- ☞ Запећи у загрејаној пећници.

Качамак на старински начин



Потребно је:

- ❧ 500 г белог кукурузног брашна
- ❧ Вода
- ❧ Со



Слика 112: Качамак на старински начин



Начин припреме:

- ☞ Ставити воду да проври, посолити по укусу и лагано сипати кукурузно брашно уз стално мешање да се не би створиле грудвице.
- ☞ Кувати око 20 минута на тихој ватри уз стално мешање.
- ☞ Овако припремљен качамак служити топао по жељи са кајмаком, сиром или млеком.



Слика 113: Качамак на старински начин- кување

Ужички качамак



Потребно је:

- ❧ 500 г кукурузног белог брашна
- ❧ 250 г сира
- ❧ 250 г кајмака
- ❧ Млеко по жељи
- ❧ Со



Слика 114: Ужички качамак



Начин припреме:

- ❧ У литар посољене воде која је претходно проврила лагано сипати кукурузно брашно уз стално мешање, да се не би угрудвало.
- ❧ Када се брашно добро скува на тихој ватри (потребно је кувати око 20 минута) качамак је готов.
- ❧ Овако припремљен качамак може се сервирати са сиром, кајмаком или млеком по жељи.



Слика 115: Ужички качамак

Српска сарма са Златибора



Потребно је:

- ☞ 700 г листова киселог купуса
- ☞ 500 г млевеног телећег меса
- ☞ 300 г сувог свињског меса
- ☞ 100 г пиринча
- ☞ 100 г црног лука
- ☞ 50 г масти
- ☞ 60 г брашна
- ☞ Кашика парадајз пиреа
- ☞ Першун, бибер, со



Слика 116: Српска сарма са Златибора



Начин припреме:

- ❧ Издинстати на масти ситно исецкан црни лук, додати млевено месо, кувани пиринач, со, бибер, алеву паприку, першун и мало топле воде.
- ❧ Масом пунити листове киселог купуса, савијати сарму и слагати у посуду у којој ће се кувати, ставити суво свињско месо , налити водом и кувати на тихој ватри.
- ❧ Када је сарма кувана, направити запршку од масти и брашна, алеве паприке, парадајз пиреа, прелити сарму и оставити да се кува још један сат.

Суве паприке пуњене пилећим месом



Потребно је:

- ☞ 10 сувих паприка
- ☞ 300 г пилетине
- ☞ 100 г сланине
- ☞ 50 г црног лука
- ☞ 2 главице белог лука
- ☞ 5 дл млека
- ☞ Алева паприка
- ☞ 2 кашике брашна
- ☞ 3 кромпира
- ☞ Со, бибер, першунов лист



Слика 117: Суве паприке пуњене пилећим месом



Начин припреме:

- ❧ Суве паприке потопити у млаку воду да омекшају.
- ❧ Пилеће месо скувати, самлети и зачинити по укусу, па пунити паприке.
- ❧ Пуњену паприку затворити колутовма кромпира па сложити у посуду.
- ❧ **Посебно направити сос:** на уљу пропржити брашно и кашичицу алеве паприке, додати 5 дл млека и 1 дл воде и кувати око 15 минута.
- ❧ Сосом прелити паприке и запећи у пећници на 200 степени око 30 минута.



Слика 118: Суве паприке пуњене пилећим месом

Хришћански постови



- ❧ Својим прописима о исхрани скоро половину дана у години прописује строги пост. Исхрана по хришћанским прописима, има своју научну подлогу, и добар је путоказ за правилну исхрану људи.
- ❧ Хришћанска вера, прописује својим верницима дане у седмици и вишедневне периоде у току године када треба из исхране да се потпуно искључе намирнице животињског порекла, а намирнице за јело се припремају на води.
- ❧ Верске прописе о исхрани (постове) подупире многовековно искуство па зато пажљивим анализирањем та правила могу да добију своју научну потврду.

Вишедневни постови



- ☞ Са здравствене тачке гледишта неоспорно је корисно за организам да се он вишедневно вегетеријанском исхраном ослободи токсина насталих од масне хране која се у току зимских месеци састојала претежно од: теста, сланине, сухомеснатих производа.
- ☞ Периоди између постова називају се у народу „месојеђа“ (када се пости само средом и петком) јер се и са медицинске тачке посматрано а многовековно искуство доказало корисно за људски организам да током седмице има дневне „одморе“ од тешке мрсне хране.

Ускршњи пост



- ❧ Први вишедневни пост у току године-Ускршњи пост по прописима хришћанске православне цркве, траје 6 недеља (око 40 дана).
- ❧ Почиње у првој декади марта, а завршава се у другој децени априла.
- ❧ Ускршњи пост се завршава Великим петком, када се са Ускрсом на трпезу опет почиње износити храна животињског порекла.

Петровски пост



- ❧ Вишедневни Петровски пост почиње почетком треће декаде јуна, а завршава се на хришћански празник Петровдан, 12 јула.
- ❧ У тим летњим месецима увелико има воћа и поврћа па је то прилика да се тело поново прочисти вегетеријанском исхраном.
- ❧ После Петровдана почињу значајни пољопривредни послови (жетва, косидба, орање), те тад треба храна да се појача.

Божихни пост



- ☞ Наредни вишешдневни- Божихни пост пада у касну јесен: траје до прве декаде новембра, а завршава се Божићем у првој декади јануара.
- ☞ Са октобром се завршила сезона тешких пољопривредних радова па нема потребе за „јаком“ храном.

Посне паприке пуњене пиринчем и грашком



Потребно је:

- ❧ 10 паприка
- ❧ 200 г пиринча
- ❧ 200 г грашка
- ❧ 200 г шаргарепе
- ❧ Главица белог лука
- ❧ Главица црног лука
- ❧ 3 кромпира
- ❧ 2 дл уља
- ❧ 2 кашике брашна
- ❧ Веза першуновог лишћа
- ❧ Мајчина душица
- ❧ Со и бибер



**Слика 121: Посне паприке пуњене
пиринчем и грашком**



❧ **Начин припреме:**

- ❧ Грашак и пиринач одвојено скувати а паприке очистити од петелјки и семенки.
- ❧ У посебној посуди на уљу пропржити црни и бели лук и шаргарепу (све то предходно самлевено), додати кувани пиринач и грашак, измешати и зачинити по укусу.
- ❧ Тако припремљеном масом пунити паприке и сваку затворити са колутом од кромпира.
- ❧ Сложити пуњене паприке усправно у посуду и прелити са ређим белим сосом.
- ❧ Сос се припрема тако што се на уљу пропржи брашно, дода вода и ситно исецкани бели лук и зачини.
- ❧ Паприке запећи у пећници око 45 минута на температури од 200 степени.
- ❧ Служити као топло посно јело.

Суве паприке пуњене слатким купусом



Потребно је:

- ☞ 15 сувих паприка
- ☞ Главица слатког купуса
- ☞ Главица белог лука
- ☞ Шоља сирћета
- ☞ Шоља уља
- ☞ Со



coolnarika.com/klub/jelena123

**Слика 122: Суве паприке пуњене
слатким купусом**



Начин припреме:

- ❧ Суве паприке ставити у топлу воду да омекшају.
- ❧ Купус изрендати, додати ситно сецкани бели лук, уље и сирће, посолити по укусу и све добро измешати.
- ❧ Масом пунити омекшале паприке, затим их поређати у одговарајућу посуду и ставити да стоје 2 -3 дана.
- ❧ Овако припремљене паприке могу се сервирати као хладно предјело или уз главно јело.

Посна проја луковача



Потребно је:

- ☞ 800 г белог кукурузног брашна
- ☞ 3 везе младог црног лука
- ☞ 1 дл уља
- ☞ Со и млака вода по потреби



Начин припреме:

- ❧ Млади лук очистити, опрати, исећи и заједно са зеленим перима пропржити на уљу.
- ❧ Брашно сипати у посуду за мешање, на средини брашна направити удубљење и насути мало охлађени пржени лук, додати цо по укусу уз доливање помало воде и уља и замесити тесто.
- ❧ Умешано тесто лепо обликовати, ставити у подмазан плех и пећи у загрејаној пећници на 225 степени.

Посна сарма са орасима



Потребно је:

- ☞ 20 листова киселог купуса
- ☞ 3 струка празилука
- ☞ 100 г пиринча
- ☞ 200 г шаргарепе
- ☞ 50 г сецканих ораха
- ☞ Кашика алеве паприке
- ☞ Зачини, со и бибер



Начин припреме:

- ❧ Празилук ситно исецкати и ставити на уље да се пржи.
- ❧ Пиринач скувати, опрати и оцедити.
- ❧ Док се пазилук пржи, додати наредану шаргарепу, зачине, со, бибер, пиринач, алеву паприку и ситно сецкане орахе.
- ❧ Све добро измешати, затим узимати по лист купуса, у сваки ставити припремљену масу и савијати мале сарме.
- ❧ Тако припремљене сарме служити у земљану посуду и кувати.

Вариво од боба



Потребно је:

- ❧ 500 г варива од боба
- ❧ Уље
- ❧ Брашно
- ❧ Главица црног лука
- ❧ 3 чена белог лука
- ❧ Алева паприка
- ❧ Ловоров лист
- ❧ Бибер и со



Слика 123: Вариво од боба

Начин припреме:

- ☞ У посуду ставити боб, налити топлом водом да огрезне до сутра.
- ☞ Сутрадан оцедити боб, налити новом топлом водом и ставити да се кува.
- ☞ Када боб буде куван процедити и пропасирати кроз ђевђир тако да се опна одвоји.
- ☞ На врелом уљу испржити ситно сецкани црни лук, додати брашно и алеву паприку и на крају пасирани боб.
- ☞ Масу кувати уз непрекидно мешање и доливање млаке воде, зачинити по укусу, налити још мало воде и кувати још мало на тихој ватри, скинути са ватре и додати ситно исецкан бели лук.



Слика 124: Вариво од боба

Посни ђувеч



Потребно је:

- ❧ 500 г кромпира
- ❧ 100 г парадајза
- ❧ 100 г шаргарепе
- ❧ 300 г куване пшенице
- ❧ 200 г црног лука
- ❧ 10 ченова белог лука
- ❧ Кашика алеве паприке
- ❧ Зачини, со и босиљак



Начин припреме:

- ☞ На уљу пропржити ситно исецкани црни лук и бели лук, кромпир исечен на четири дела и остало поврће.
- ☞ У посебној посуди скувати добро опрану пшеницу, па сјединити са пропрженим поврћем.
- ☞ Све заједно измешати, посолити, зачинити босиљком и додати алеву паприку.
- ☞ Пећи у пећници око један сат на 200 степени.

Посна пита од празилука



Потребно је:

- ☞ 1 кг брашна
- ☞ 3 струка празилука
- ☞ 250 г пиринча
- ☞ 2,5 дл уља
- ☞ Со,бибер
- ☞ Ким



Слика 125: Посна пита од празилука

Начин припреме:

- ❧ Брашно просејати и додати кашику уља, мало соли и замесити тесто са мало топле воде.
- ❧ Тако замешено тесто поделити да четири дела и сваки део развући у виду коре, премазати уљем и оставити да стоји око 20 минута.
- ❧ Бели део празилука ситно исећи на коцкице и пропржити на уљу да омекша.
- ❧ У сланој води скувати пиринач, оцедити и помешати са празилуком.
- ❧ Сваку развијену кору попрскати уљем и филовати припремљеном масом, савити у ролну, поређати у плех и пећи у добро загрејаној пећници.



Слика 126: Посна пита од празилука

Ловачки гулаш



Потребно је:

- ❧ 2 кг меса од дивљачи
- ❧ 4 главице црног лука
- ❧ 2 главице белог лука
- ❧ 2 кашике масти
- ❧ 2 кашике брашна
- ❧ Алева и туцана паприка, жалфија, ким и со



Слика 127: Ловачки гулаш



Начин припреме:

- ❧ Месо од дивљачи (срнеће, зечије или од дивље свиње) исећи на коцке и обарити око 30 минута.
- ❧ На пропржено рендано поврће додати прокувано месо, налити водом, и кувати на лаганој ватри у котлићу четири сата.
- ❧ Пред крај кувања додати размућену алеву паприку и брашно и уз лагано мешање процедити у гулаш.
- ❧ Посебно додати зачине по жељи и укусу, такође со и туцану паприку, зависно од тога колико се жели постићи пикантан укус.



Слика 128: Ловачки гулаш

Печени зец



Потребно је:

- ☞ Зечје месо (1 зец)
- ☞ 300 г сланине
- ☞ 5 свежих паприка
- ☞ 4 главице белог лука
- ☞ Уље, зачини
- ☞ Со и босљак



Слика 129: Печени зец



Начин припреме:

- ❧ Очишћеног и опраног зеца кувати у цело са паприкама и луком.
- ❧ Када је све то кувано, лук и паприку исећи и са сланином пропржити на уљу.
- ❧ Том масом напунити зеца, посолити, а споља утрљати босиљком и пећи у пећници 1 сат.
- ❧ У току печења повремено месо преливати сланом водом.
- ❧ Печеног зеца извадити из плеха, маказама исећи по изводним деловима (плећка, врат, ноге и груди) и сервирати на овалу.
- ❧ Месо прелити поврћем.



Слика 130: Печени зец

Паприкаш од фазана



Потребно је:

- ❧ 1 фазан
- ❧ Уље или маст
- ❧ 2 дл киселе павлаке
- ❧ 1 кашика љуте паприке
- ❧ Бибер и со



Слика 131: Паприкаш од фазана



Начин припреме:

- ❧ Фазана добро опрати и исећи на комаде.
- ❧ У посуду у којој ће се месо пржити ставити маст и загрејати, затим додати исечено месо.
- ❧ На пола пржења додати црвену љуту паприку, посолити, побиберити и пржити уз повремено преливање водом.
- ❧ Када месо омекша додати киселу павлаку и пржити још 10 минута.
- ❧ Сервирати и декорисати по жељи и служити са неком пикантном салатом.



Слика 132: Паприкаш од фазана

Зец на ловачки начин



Потребно је:

- ☞ 1 зец
- ☞ Маслиново уље или маст
- ☞ Сланина
- ☞ Супа
- ☞ Лимун
- ☞ 1 кашика вињака
- ☞ Ловоров лист, мајчина душица
- ☞ Со и бибер



Слика 133: Зец на ловачки начин

Начин припреме:

- ❧ Младог зеца опрати и ставити у маринаду од маслиновог уља, лимуновог сока, бибера, струка мајчине душице и лаворовог листа и оставити да одстоји око 10 сати.
- ❧ У посебној посуди испржити на врелој масти коцкице сланине да порумене, затим ставити целог зеца и пржити га са свих страна да добије румену боју.
- ❧ Када зец буде упола печен прелити шољом бистре супе и кашиком вињака.
- ❧ Пред служење прелити зеца маринадом у којој је стајао.
- ❧ Сервирати и служити са куглама качамака од кукурузног брашна.



Слика 134: Зец на ловачки начин



Сосеви и умаци

Сос од белог лука



Потребно је:

- ☞ 4 кашике уља
- ☞ 4 кашике брашна
- ☞ 5 ченова белог лука
- ☞ Першуново лишће
- ☞ Со



Слика 135: Сос од белог лука



Начин припреме:

- ☞ На уљу пропржити брашно, додати ситно исецкан бели лук, налити воду и прокувати на тихој ватри.
- ☞ Повремено мешати да не загори, посолити по укусу и додати ситно исецкано першуново лишће.
- ☞ Служити као прелив уз разна меса.



Слика 136: Сос од белог лука

Хладан умак од рена



Потребно је:

- ❧ 500 г рена
- ❧ 1 шољица сирћета
- ❧ Со
- ❧ 1 кашичица шећера



Слика 137: Хладан умак од рена



Начин припреме:

- ❧ Очистити рен и додати једну чашу сирћета разблаженог у води, со, кашичицу шећера и све добро измешати да се сједини у компактну масу, ставити у теглицу, расхладити у фрижидеру и служити уз разна печена и кувана меса.



Слика 138: Хладан умак од рена

Умак од зачинског биља



Потребно је:

- ❧ 100 г маргарина
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ 1 кашичица сенфа
- ❧ 1 кашичица нане
- ❧ Ким
- ❧ Мајчина душица
- ❧ Пршуново лишће
- ❧ Со



Слика 139: Умак од зачинског биља



Начин припреме:

- ❧ Маргарин растопити, додати ситно исецкан црни лук и пржити док не омекша.
- ❧ Када се прохлади, саставити масу од маргарина и лука, све зачине и мешати док се не добије глатка маса.
- ❧ Овај умак је одличан прелив за барено поврће.



Слика 140: Умак од зачинског биља

Умак од црног лука



Потребно је:

- ❧ 2 главице црног лука
- ❧ 1 кашика уља
- ❧ 2 кашике брашна
- ❧ Сок од пола лимуна
- ❧ Со, бибер
- ❧ Босиљак



Слика 141: Умак од црног лука



Начин припреме:

- ☞ Направити запршку од уља и брашна тако да брашно порумени, па додати нарендан црни лук.
- ☞ Мало пропржити, налити мало воде и пустити да се лагано кува како би се лук сасвим скувао.
- ☞ При крају кувања посолити и побиберити.
- ☞ Склонити са ватре и зачинити босиљком и соком од пола лимуна.

Умак од мирођије



Потребно је:

- ❧ 50 г маргарина
- ❧ 2 кашике брашна
- ❧ Мирођија
- ❧ 1 шоља воде
- ❧ Кашичица сирћета
- ❧ Со



Слика 142: Умак од мирођије



Начин припреме:

- ☞ На растопљеном маргарину пропржити брашно, налити водом и кувати уз стално мешање, затим додати ситно исецкану мирођију и наставити кување још неколико минута.
- ☞ Скинути са ватре, умешати кашичицу винског сирћета и посолити по укусу.

Кисели умак од рена



Потребно је:

- ☞ 3 кашике наренданог рена
- ☞ 1 кришка белог хлеба
- ☞ 1 шољица јабуковог сирћета
- ☞ Уље
- ☞ Со



Начин припреме:

- ❧ Рен очистити и нарендати, кришку хлеба исећи на комадиће и потопити у сирће.
- ❧ Када хлеб омекша изгњечити га и додати нарендан рен, уље и со.
- ❧ Све добро измешати и служити уз кувано месо.

Умак од парадајза



Потребно је:

- ❧ 2 кг парадајза
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ 1 паприка
- ❧ Уље
- ❧ Брашно
- ❧ 1 кашичица шећера
- ❧ Першуново лишће
- ❧ Оригано
- ❧ Со



Слика 143: Умак од парадајза



Начин припреме:

- ❧ Парадајз ољуштити и исећи на коцкице, додати главицу црног лука, исечену паприку, першуново лишће, све прелити са мало вреле воде и кувати.
- ❧ Када буде кувано извадити першун, паприку и лук и све пропасирати.
- ❧ На уљу пропржити кашичицу брашна, додати парадајз, кашичицу шећера, бибр и со по укусу.
- ❧ Кувати умак око пола сата, склонити са ватре и додати оригано према укусу.



Слика 144: Умак од парадајза

Умак од сувих шљива



Потребно је:

- ❧ 500 г сувих шљива
- ❧ 1 кашика шећера
- ❧ Кора од пола лимуна
- ❧ Мало цимета
- ❧ 1 кашика брашна
- ❧ 1 шољица белог вина



Начин припреме:

- ❧ Шљиве увече потопити у води, а ујутро их прокувати и зашећерити.
- ❧ Тако припремљеним шљивама додати наредану кору лимуна и мало цимета.
- ❧ Куване шљиве процедити кроз ђевђир, мало брашна помешати са белим вином и сипати преко шљива (водити рачуна да се брашно не згрудва) и још мало прокувати.
- ❧ Овај умак се може служити топао или хладан уз све врсте рибе, најбоље уз шарана.



Јела од рибе

Рибљи паприкаш

Потребно је:

- ❧ 250 г шарана
- ❧ 50 г смуђа
- ❧ 250 г сомовине
- ❧ 250 г неке друге рибе
- ❧ 300 г црног лука
- ❧ 300 г свеже паприке
- ❧ 200 г шаргарепе
- ❧ 2 љуте паприке
- ❧ 3 дл уља
- ❧ Першуново лишће
- ❧ Лист жалфије
- ❧ Лимун
- ❧ Алева паприка
- ❧ Со и бибер



Слика 145: Рибљи паприкаш



Начин припреме:

- ☞ Рибу очистити, исећи на комаде, ставити у посуду и прелити соком од лимуна.
- ☞ У котлић налити уље да се загреје.
- ☞ У врело уље ставити сво исецкано поврће и пржити око 5 минута, затим налити 4 л воде и кувати.
- ☞ Када поврће омекша додати исечену рибу и кувати 20 минута, зачинити свим зачинима и кувати још 10 минута.
- ☞ **Напомена:** алеву паприку додати када се стави риба, а љуту по укусу и жељи.



Слика 146: Рибљи паприкаш

Домаћа пастрмка



Потребно је:

- ❧ 4 пастрмке
- ❧ 1 лимун
- ❧ 50 г маргарина
- ❧ 1 кашичица вињака
- ❧ 1 кашика исецканог першуна
- ❧ Со, бибер
- ❧ Ворчестер сос



Слика 147: Домаћа пастрмка



Начин припреме:

- ❧ Пастрмку очистити, опрати и осушити.
- ❧ Лимун ољуштити и исећи на колутове.
- ❧ Пастрмку посолити и побиберити са унутрашње и спољашње стране и премазати маргарином.
- ❧ У фолију ставити пастрмку и колутове лимуна, затворити фолију и добро учврстити ивице, па пећи у загрејаној пећници око 25 минута.
- ❧ Умутити маргарин са першуном, бибером, вињаком и ворчестер сосом, посолити по укусу.
- ❧ Пастрмке сервирати на овал и гарнирати са овим преливом и бареним кромпиром.



Слика 148: Домаћа пастрмка



Начин припреме:

- ☞ Рибу очистити, опрати и натрљати са соли и туцаном паприком па напунити исецканим белим луком и прелити уљем.
- ☞ Тако припремљену рибу обложити са опраним лишћем од клипа кукуруза и везати да се омот од лишћа не би распао.
- ☞ Рибу обложити припремљеном глином, ставити на жар и пећи око 50 минута.
- ☞ Печену рибу извадити из кукурузног омота, сервирати и служити са прилогом од кромпира печеног на жару.

Пастрмка на ужички начин



Потребно је:

- ☞ 4 пастрмке од 200г
- ☞ 200 г кајмака
- ☞ 160 г меснате сланине
- ☞ 500 г младог кромпира
- ☞ 100 г брашна
- ☞ 40 г рибљег зачина
- ☞ Со
- ☞ Першуново лишће
- ☞ Уље



Слика 149: Пастрмка на Ужички начин

Начин припреме:

- ❧ Пастрмку очистити, опрати и осушити.
- ❧ Сланину исећи на танке парчиће и мало пропржити.
- ❧ Ољуштити кромпир и скувати у води у коју смо додали мало рибљег зачина и соли.
- ❧ Пастрмке уваљати у брашно и пржити у уљу и масноћи која је остала од пржене сланине, а онда поређати на овал на који је претходно стављена сланина и прелити уљем у којем се пржила.
- ❧ Гарнирати бареним кромпиром, а затим прелити истопљеним кајмаком и сецканим першуновим лишћем.
- ❧ Сервирати топло.



Слика 150: Пастрмка на Ужички начин

Пастрмка у вину



Потребно је:

- ❧ 1 кг пастрмке
- ❧ 100 г сланине
- ❧ 1 главица белог лука
- ❧ 2 дл црног вина
- ❧ Уље
- ❧ 1 веза першуновог лишћа
- ❧ Со
- ❧ Рузмарин



Слика 151: Пастрмка у вину



Начин припреме:

- ❧ Пастрмку добро очистити и опрати а поврће и сланину ситно исецкати.
- ❧ Исецкано поврће и сланину пропржити на уљу и са истим напунити пастрмке.
- ❧ Стомак пастрмке пробости са 3-4 чачкалице и тако припремљене пржити на врелом уљу да порумене са обе стране.
- ❧ Пржену пастрмку сложити у одговарајућу посуду, прелити вином и посути ситно исецканим першуновим лишћем, зачинити по жељи и охладити.

Шаран у пиву



Потребно је:

- ❧ 1 кг шарана
- ❧ 1 кашика маргарина
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ ½ шоље исецканог першуновог лишћа
- ❧ 1 шоља ситно исецканог празилука
- ❧ 2 дл црног пива
- ❧ Ловоров лист
- ❧ Каранфилић
- ❧ 1 кашика шећера
- ❧ 1 кашика сока од лимуна
- ❧ 2 кашике брашна
- ❧ Со и бибер



Слика 152: Шаран у пиву



Начин припреме:

- ☞ Шарана добро очистити и опрати (главу и реп одсећи), исећи на 4 дела, посолити и побиберити.
- ☞ Коцкице лука пропржити на маргарину да добије светложуту боју, додати першун и празилук, па пржити још 2-3 минута, затим додати комад шарана и пржити још око 5 минута, потом налити пиво, ставити лист лорбера и каранфилић.
- ☞ Поклопити и кувати на ниској температури око 20 минута.
- ☞ У мањем суду растопити шећер као за карамел, прелити са соком од лимуна и додати мало брашна.
- ☞ Сервирати на овалу и служити.
- ☞ **Напомена:** шећер обаветно растопити у пиву.

Пастрмка на кајмаку



Потребно је:

- ❧ 1 кг пастрмке
- ❧ 300 г кајмака
- ❧ 100 г кукурузног брашна
- ❧ Со



Слика 153: Пастрмка на кајмаку



Начин припреме:

- ❧ Пастрмку добро очистити, опрати и посолити, уваљати у брашно и пећи на жару док не порумени.
- ❧ Пржену пастрмку сложити у одговарајућу посуду и прелити отопљеним кајмаком.



Слика 154: Пастрмка на кајмаку

Шаран на луку



Потребно је:

- ❧ 1 шаран средње величине
- ❧ Лимун
- ❧ 2 главице црног лука
- ❧ 2 паприке бабуре
- ❧ Алева паприка
- ❧ Уље
- ❧ Бибер и со



Слика 155: Шаран на луку

Јагњетина у млеку



Потребно је:

- ☞ 2 кг јагњетине
- ☞ 1 л млека
- ☞ Со



Слика 168: Јагњетина у млеку



Начин припреме:

- ☞ Јагњеће месо исећи на коцке и кувати у млеку 1 сат да добро омекша. Кувано месо ставити у плех, прелити млеком, посолити и пећи у пећници око 1 сат.
- ☞ **Напомена:** ако се жели прилог уз јагњетину у млеку, ољуштити мање кромпире и ставити да се пеку у исто време кад и месо.

Пресетина испод сача



Потребно је:

- ❧ 2 кг прасећег меса
- ❧ 1 кг кромпира
- ❧ 500 г шаргарепе
- ❧ 1 главица црног лука
- ❧ Со



Слика 169: Прасетина испод сача



Начин припреме:

- ❧ Месо исећи на коцке, ставити у плех, додати на коцке исечен кромпир, шаргарепу и црни лук, налити водом да огрезне, посолити и прекрити алуминијумском фолијом.
- ❧ Пећи око 1 сат, затим скинути фолију и пећи још око 30 минута да месо и поврће порумене.
- ❧ Овако припремљена прасетина се служи у свим приликама, а нарочито у свечаним.



Слика 170: Прасетина испод сача

Божићно прасе



Потребно је:

- ☞ Прасе
- ☞ Со



Слика 171: Божићно прасе

Начин припреме:

- ❧ Заклано прасе добро очистити и опрати, посолити изнутра и ставити две флаше по дужини, па прасе заштити (у прасе обавезно ставити срце и бубреге).
- ❧ Претходно наложити ватру у фуруни, око сат раније.
- ❧ Прасе избоцкати ножем (а за сваки случај првих пола сата завити у фолију), ставити у загрејану фуруну и током печења више пута преливари сопственим претопом (ако се пече у пећима пећи 3 сата на 180 степени).
- ❧ Печеница је најслађа када је јака зима, и печење се смрзне, а најбоље је печење држати у хладној просторији.



Слика 172: Божићно прасе

Јунеће печење са поврћем



Потребно је:

- ❧ 2 кг јунећих ребара
- ❧ 200 г меснате сланине
- ❧ 200 г црног лука
- ❧ 200 г корена паштрнака
- ❧ 500 г кромпира
- ❧ 1 кашичица алеве паприке
- ❧ Љута папричица
- ❧ Со, бибер



Слика 173: Јунеће печење са поврћем

Начин припреме:



- ☞ Јунеће месо исећи на коцке и ставити у посуду (најбоље у земљану).
- ☞ Лук исећи на ребарца, паштрнак нарендати на крупно ренде, сланину исећи на коцке и све измешати са месом, мало посолити и прелити са 2 дл воде.
- ☞ Ставити у загрејану пећницу и пећи око 1 сат, затим ставити кромпир исечен на полутке, зачинити, прелити са 2 дл воде и наставити печење док кромпир добро не омекша.



Слика 174: Јунеће печење са поврћем

Златиборска јагњетина



Потребно је:

- ☞ Јагње
- ☞ Со
- ☞ 30 г ђумура



Слика 175: Златиборска јагњетина

Начин припреме:



- ❧ Припремљено јагњеће месо посолити споља и изнутра. У земљу побити кочиће са рачвама у размаку дужине ражња на који се ставља цело јагње.
- ❧ На чело ражња закуцати једну летвицу од 40 цм како би се ражањ лако окретао. Јагње треба да буде удаљено од ватре 40 цм. Ражањ са јагњетом ручно окретати и пећи на ватри око 3 сата.
- ❧ Јагњетина је печена када се плећке почну одвајати.
- ❧ Исећи и служити.



Слика 176: Златиборска јагњетина

Запечена димљена ребра са кромпиром



Потребно је:

- ❧ 1 кг димљених ребара
- ❧ 2 кг кромпира
- ❧ 2 кашике масти
- ❧ 200 г сира
- ❧ Со



Слика 177: Запечена димљена ребра са кромпиром

ХВАЛА НА ПАЖЊИ



ПРИЈАТНО

Нови Сад, 12.05.2020.

Проф. Портић