



УНИВЕРЗИТЕТ У НОВОМ САДУ
ПРИРОДНО- МАТЕМАТИЧКИ ФАКУЛТЕТ
ДЕПАРТАМАН ЗА ГЕОГРАФИЈУ, ТУРИЗАМ И
ХОТЕЛИЈЕСТВО



РЕГИОНАЛНЕ СРПСКЕ ГАСТРОНОМИЈЕ



ПРИМЕР ЕТНО МЕНИ СРБИЈЕ



НОВИ САД, 2019.

ПРЕДЛОГ ПОДЕЛЕ СРБИЈЕ НА 5 СТАТИСТИЧКИХ РЕГИОНА



ПРИМЕР

ЕТНО РЕСТОРАН ЛЕТИЋ



Слика број 30. Етно ресторан Летић

ПРИМЕР-ЕТНО МЕНИ



Кисела бела чорба

•

Цицвара са сиром

•

Шкембићи

•

Баклава

КИСЕЛА БЕЛА ЧОРБА

Потребне намирнице:

1. Јунеће месо
2. Шаргарепа
3. Црни лук
4. Кромпир
5. Грашак
6. Кисела павлака
7. Густин
8. Уље
9. Маслац
10. Зачини

Начин припреме:

На мало уља и маслаца, пропржити сецкани лук, па када је пропржен додати исечену шаргарепу и месо сечено на коцке, па још мало пропржити.

Налити са 2л воде и посолити.

Кувати да месо омекша па додат исечен кромпир и грашак. Помешати густин са мало воде па додати у чорбу да се згусне.

Павлаку такође помешати са мало воде и додати у чорбу.

Додати зачине и пешуна.



Слика број 31. Кисела бела чорба

ЦИЦВАРА

• **Потребне намирнице:**

1. Млеко
2. Вода
3. Маст
4. Кукурузно брашно
5. Сир
6. Кајмак
7. Со



Слика број 32. Цицвара са сиром

Начин припреме:

Воду, млеко и кашику масти ставити да проври.

Додати измрвљен сир и посолити.

У кипућу течност полако сипати кукурузно брашно, непрестано мешајући.

Кувати 10-ак минута на лаганој ватри.

На крају додати кајмак и служити док је вруће.

ШКЕМБИЋИ

• Потребне намирнице:

1. Свињски шкембићи
2. Веза зелени
3. Целер
4. Бели лук
5. Црни лук
6. Ловоров лист
7. Бибер
8. Со
9. Сланина
10. Парадајз пире
11. Маст
12. Брашно
13. Слатка паприка



Слика број 33. Шкембићи

Шкембиће добро очистити и опрати, потом ставити у лонац и налити водом.

Додати сецкану зелен, црни и бели лук, лаворов лист и бибер у зрну. **Све кувати** око 4 сата.

Куване шкембиће охладити и исећи на шире траке. **У шерпи загрејати маст**, па додати ситно сецкани црни лук.

Додати ситно сечену сланину и пржити око 5 мин. **Потом сипати 4-5 кашика** брашна и мешати док се не упржи и не добије браон боју.

Додати ситно сечен бели лук и слатку млевену паприку и парадајз пире, па кувати још 20-ак минута.

Пред крај кувања зачинити и заљутити по укусу.

БАКЛАВА

• Потребне намирнице:

1. Готове коре
2. Ораси
3. Шећер
4. Вода
5. Лимун

Начин припреме:

У чинији помешати млевене орахе, грожђе и шећер.

На дно теглице ставити 2 коре, па посути смесом од ораса и шећера, потом ређати коре па смесу, све док нам не остану 2 коре.

Њих ставити преко остали кора, намазати уљем, исећи и ставити да се пеку у загрејану пећницу на 200 С.

Када је баклава печена-до златно-жуће боје, оставити се охлади, а за то време скувати лајтер-шербет од воде, шећера и лимуна.

Прелити баклаве – лајтером-шербетом.

Обавезно баклаве морају бити хладне пре преливања.



Слика број 34. баклава

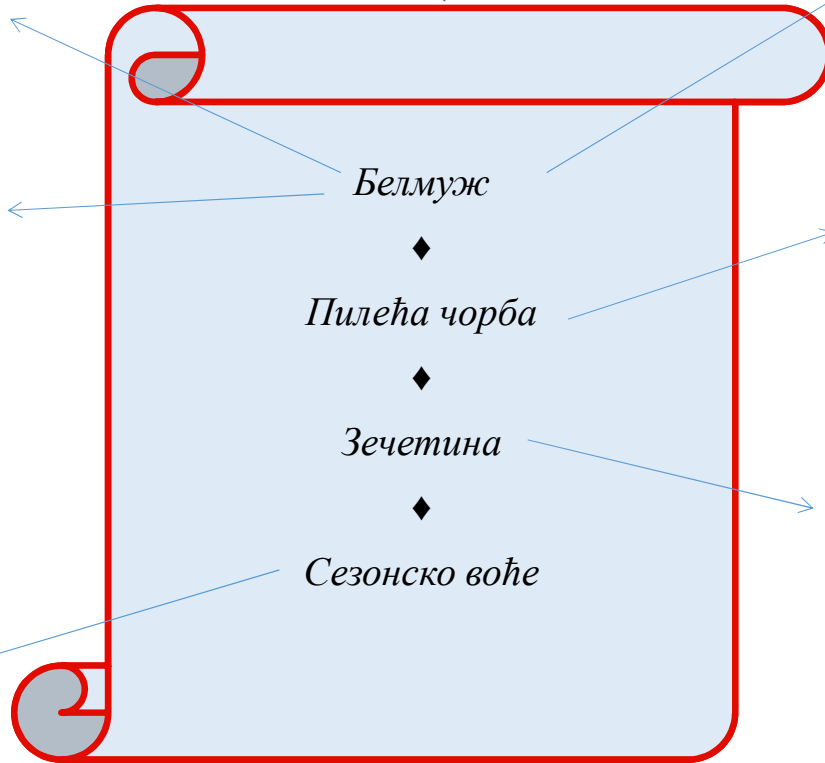
ПРИМЕР ЕТНО КУЋА ТОРЛАЦИ



Слика број 55. Етно кућа Торлаци



ЕТНО АУТЕНТИЧАН МЕНИ



Белмуж



Пилећа чорба



Зечетина



Сезонско воће



БЕЛМУЖ

• Потребне намирнице:

1. Овчији сир
2. Кукурузно брашно
3. Со



Слика број 56. Белмуж

Начин припреме:

У посусу са дебљим дном, ставите овчји пуно-масни сир, и на лаганој ватри мешајте док се сир не растопи и почне да конча.

Потом, додавати брашно, уз стално мешање, да масноћа изађе на површину.

Треба да се добије смеса налик на качамак, али мекша.

Послужити топло!

ПИЛЕЋА ЧОРБА

• Потребне намирнице:

1. Пилеће бело б/к
2. Вода
3. Кромпир
4. Першун
5. Грашак
6. Шаргарепа
7. Црни лук
8. Јаја
9. Целер
10. Вегета



Слика број 57. Пилећа чорба

Начин припреме:

Бело месо и поврће исећи на коцкице. Лук очистити али га не сећи, већ га ставити целог да се кува са месом и осталим поврћем.

Када је поврће скувано, извадити лук и бацити га и долијте воде, онолико колико је уврело.

Одвојите мало супе, и у њу размутити брашно, улијте у супу и зачините по укусу.

Склоните чорбу са рингле и мало порхладите.

Размутити јаја у чиниу са млаком супом, јер несме бити врела, да се наби јаја згрушала.

Потом, чорбу посолити, зачинити и легирати умућеним јајима у супиу и топлу послужити.

ЗЕЧЕТИНА

• Потребне намирнице:

1. Зечетина
2. Бело вино
3. Маслиново уље
4. Рузмарин
5. Винско сирће
6. Феферони
7. Бели лук
8. Вегета
9. Бибер



Слика број 58. Зечетина

Начин припреме:

Месо кунџа исећи на комаде и ставити га у мешавину воде и сирћета-маринирати, па га оцедити.

У маслиново уље ставити, бели лук и рузмарин, па прелити преко меса.

Покријте и оставите у фрижидеру најмање два сата, а најбоље преко ноћи.

Након тога, на том уљу сотирати месо, лук и поврће, по потреби доливати месни фонд, док месо не-омекша до 80%, посолити, зачинити, по потреби згуснути сос и сервирати са кнедалама од гриза.

СЕЗОНСКО ВОЋЕ У ЈУГОИСТОЧНОЈ СРБИЈИ



Слика број 59. Курика



Слика број 60. Грожђе



Слика број 61. Малине



Слика број 62. Брескве

ЕТНО РЕСТОРАН БРВНАРА



Слика 75. Етно ресторан Брвнара

АУТЕНТИЧАН ЕТНО МЕНИ



Проја са зељем



Домаћа чорба



Шаран са сувим иљивама



Сладолед од малина



ПРОЈА СА ЗЕЉЕМ

• **Потребне намирнице:**

1. Кукурзно брашно
2. Вода
3. Со
4. Спанаћ
5. Прашак за пециво
6. Уље

Начин припреме:

Спанаћ бланширати-попарити и ситно исећи.

Замесити тесто од:

*кукурузног брашна,
прашка за пециво,
спанаћа,
уља, воде и соли.*

Тесто за проју са зељем треба да буде компактно.

Тесто разлити у подмазан и одговарајући плех на 200С, до златно жуте боје око 30 минута.

Потом проју исећи , на одговарајуће комаде и топлу послужити уз бели мрсс.



Слика број 76. Проја са зељем

ДОМАЋА ЧОРБА

• Потребне намирнице:

1. Телетина
2. Бело вино
3. Уље
4. Шаргарепа
5. Црни лук
6. Целер
7. Павлака
8. Со, першуново лишће,
9. Бибер млевени.

Начин припреме:

Исећи лук и динстати га на уљу, док се не порумени.

За то време исећи телетину на ситне коцкице.

Шаргарепу, целер и пришун у корени исећи на коцкице и додати у шерпу са луком.

Потом, када поврће омекша додати исечено месо и динстати неко време.

Затим, налити топлим фондом или водом и пустити да лагано кува.

На крају посолити и зачинити.

Направити легир: у чинију саставити-измешати, павлаку, бело вино и ситно першуново лишће...

Домаћу чорбу, сервирату у топлу супијеру-чинију, легирати и послужити.



Слика број 77. Домаћа чорба

ШАРАН СА СУВИМ ШЉИВАМА

• Потребне намирнице:

1. Шаран
2. Црни лук
3. Суве шљиве
4. Лимун
5. Уље
6. Со
7. Бибер

Начин припреме:

Шарана очистити и засећи, дубоко на режњеве, с једне стране и зачинити и опећи са обе стране.

Издинстати лук, исечен на ребарца, насути га у ватросталну посуду.

Прокувати суве шљиве шљиве и додати их луку.

Потом, лук и шљиве, пресути у ватросталну чинију.

Преко лука и шљива, ставити шарана, премазати уљем и убацити у топлу пећницу на 200С.

Шарана пећи у рерни док не порумени и сервирајте у истој чинији.



Слика број 78. Шаран са сувим шљивама

ХВАЛА НА ПАЖЊИ УЗ

СЛАДОЛЕД ОД МАЛИНА

• Потребне намирнице:

1. Малине
2. Шећер
3. Лимун
4. Вода

Начин припреме:



Слика број 79. Сладолед од малина

Пропасирати малине, додати воду, шећер и сок од лимуна.

Све измешати добро и ставити у замрзивач.

Када отпочне процес замрзавања, сладолед извадити и поново умутити

(овим поступком се разбијају кристали воде).

Сладолед поново ставити у замрзивач.

Када поново отпочне процес замрзавања, извадити га и по трећи пут га измутити.

Потом саладолед од малина, сервирајући у хладну кристалну чинију-чашу са природним шлагом.