



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



## Гастрономија “МЕНИ” Рашког округа



## Пример МЕНИА Рашког округа



*Српска закуска*



*Јанија (Виноградарска чорба)*



*Мантије*




*Хајдучки ћевап, салата од шаргарепе*




*Старински колач са малинама*




НАЗИВ ЈЕЛА				
Српска закуска				
РЕДНИ БРОЈ	НАЗИВ НАМИРНИЦА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	КОЛИЧИНА	НАПОМЕНА
1.	Ужичка свињска пршута	г	200	
2.	Ужичка говеђа пршута	г	200	
4.	Суве кобасице	г	300	
5.	Српски сир	г	300	
6.	Кајмак	г	300	
7.	Пребранац	г	300	
9.	Парадајз	г	200	
10.	Млади лук	ком	10	
11.	Љута папричица	ком	10	
12.	Зелена салата	ком	10	Листови салате
13.	Ротквице	ком	10	
14.	Краставци	г	200	
15.	Маслине	ком	10	
16.	Першун	веза	1	
<b>ПОТРЕБНА СРЕДСТВА И ИНВЕНТАР ЗА РАД</b>				
Нож, овал				
<b>ПОСТУПАК ПРИПРЕМЕ И СЕРВИРАЊА</b>				
<p>Сухомеснате производе исећи на шните дебљине око <math>\frac{1}{2}</math> cm (за једну особу од сваког по два комада). Српски сир исећи на комаде уједначене величине (за једну особу 1 комад). Кајмак формирати у облику листа (за једну особу 1 комад). Пребранац формираи у облику купце на колуту од свежег парадајза. Припремити остале намирнице: кришке парадајза, лепезе од краставаца, млади лук, љуте папричице, зелену салату, ротквице, маслине и першун.</p> <p>На одабран овал симетрично, укруг, сложити сухомеснате производе, а на средину овала сложити листове зелене салате. Преко зелене салате сложити сир, кајмак, пребранац. На слободном делу овала сложити млади лук и љуту папричицу. Сложену закуску декорисати кришкама парадајза, лепезама од краставаца, маслинама и букетићима першуна.</p>				
<b>БРОЈ ПОРЦИЈА</b>	10			

НАЗИВ ЈЕЛА				
Јанија (Виноградарска чорба)				
РЕДНИ БРОЈ	НАЗИВ НАМИРНИЦА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	КОЛИЧИНА	НАПОМЕНА
1.	Овчије месо	г	500	Од плећке
2.	Парадајз	г	300	
3.	Паприка	ком	2	
4.	Шаргарепа	ком	2	
5.	Црни лук	ком	2	Главица
6.	Целер	ком	1	
7.	Корен першуна	ком	1	
8.	Бели лук	ком	2	Чен
9.	Со	г	5	
10.	Бибер	г	5	
11.	Вода	л	2	
<b>ПОТРЕБНА СРЕДСТВА И ИНВЕНТАР ЗА РАД</b>				
Нож, тигањ, лонац				
<b>ПОСТУПАК ПРИПРЕМЕ И СЕРВИРАЊА</b>				
<p>Исећи месо на комаде величине залогаја, а црни лук ситно исецкати. Пропржити лук, па додати месо и заједно пржити док месо не промени боју. У лонац сипати воду и ставити исечене: шаргарепу, целер, першун, паприке, пропржено месо и лук. Посолити и побиберити. Када је упола скувано, додати ољуштени ситно исецкан парадајз. При крају кувања додати ситно исечен бели лук. Чорбу служити са печеним кромпиром и кајмаком.</p>				
<b>БРОЈ ПОРЦИЈА</b>	5-7			

НАЗИВ ЈЕЛА				
<i>Мантија</i>				
РЕДНИ БРОЈ	НАЗИВ НАМИРНИЦА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	КОЛИЧИНА	НАПОМЕНА
1.	Брашно	г	700	
2.	Со	г	8	
3.	Вода	мл	500	
4.	<b>Надев:</b>			
5.	Маслац	г	40	
6.	Црни лук	г	150	
7.	Телеће месо	г	500	Млевено
8.	Со		5	
9.	<b>За премаз:</b>			
10.	Маслац	г	125	Растопљен
<b>ПОТРЕБНА СРЕДСТВА И ИНВЕНТАР ЗА РАД</b>				
Чиније, тигањ, оклагија, тепсија, нож, пећница				
ПОСТУПАК ПРИПРЕМЕ И СЕРВИРАЊА				
<p>У великој посуди помешати брашно, со и воду па замесити мекано тесто. Посуду прекрити кухињском крпом и пустити да одстоји 30 минута. У тигањ ставити маслац и загрејати га на ватри док се не растопи. Додати ситно исецкан лук и на средњој ватри га пропржити 4–5 минута док не постане стакласт. Додати месо и со, па оставити да се крчка док вода коју је месо пустило не испари. Кркати месо још 2–3 минута, одложити га са стране и оставити да се охлади. Тесто разваљати на побрашњеној подлози, поделити га на 8 једнаких куглица, премазати сваку растопљеним маслацем и оставити их да одстоје око 20 минута. Сваку куглицу растањити оклагијом, па је рукама лагано развући тако да се од ње добије једна кора танко вученог теста (димензије отприлике 50 са 70 цм). Када је прва кора развучена, намазати је растопљеним маслацем, па на њу положити другу кору. Поступак понављати док се све коре не потроше. Добијену кору изрезати на 15 једнаких квадрата величине 4 са 4 цм, по којима се равномерно распореди припремљено месо. Пуњене квадратиће пресавити тако да се споје дијагонални рубови, па спојену страну окренути надоле и ређати их у маслацем премазану тепсију пречника 32 цм. Када се тепсија попуни, премазати их растопљеним маслацем и ставити у претходно загрејану пећницу на 230°C, па смањити на 180°C и пећи око 35 минута. Мантије су печене када упију маслац који се разлива приликом печења.</p> <p>Послужити их топле уз јогурт или киселу павлаку. Мантије се могу направити дан раније и оставити у фрижидеру, па их пећи сутрадан, а погодне су и за замрзавање. Приликом одмрзавања треба их оставити да се полако одмрзну на собној температури.</p>				
<b>БРОЈ ПОРЦИЈА</b>	10			

НАЗИВ ЈЕЛА				
Хајдучки ћевап				
РЕДНИ БРОЈ	НАЗИВ НАМИРНИЦА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	КОЛИЧИНА	НАПОМЕНА
1.	Свињско месо	г	500	
2.	Телеће месо	г	500	
3.	Љута туцана паприка	г	5	
4.	Црни лук	г	ком	Главица
5.	Бели лук	г	ком	Чен
6.	Парадајз	ком	3	
7.	Уље	мл	30	
8.	Кукурузно брашно	г	50	
9.	Со	г	5	
10.	Бибер	г	5	
ПОТРЕБНА СРЕДСТВА И ИНВЕНТАР ЗА РАД				
<p>Нож, чинија, дрвени штапићи (ражњићи), роштиљ, посуда</p>				
ПОСТУПАК ПРИПРЕМЕ И СЕРВИРАЊА				
<p>Месо исећи на комаде, посолити, побиберити, посути љутом паприком, добро измешати и оставити да нахладном месту одстоји 1–2 сата. На штапиће (ражњиће) ређати месо (наизменично по врсти). Загрејати роштиљ, премазати га уљем и пећи ражњиће. Окретати их и по потреби премазивати уљем. Када месо напола омекша, уваљати ражњиће у кукурузно брашно, па поново пећи. На месу се мора ухватити покорица од брашна. Лук очистити и ситније исецкати, бели лук добро изгњечити, а парадајз опрати и исећи на мање коцке. Све добро измешати или протрести у поклопљеном суду. Печени ћевап скинути са штапића, ставити на припремљени лук са парадајзом, добро протрести и одмах служити.</p>				
БРОЈ ПОРЦИЈА	5			



<b>НАЗИВ ЈЕЛА</b>				
Голијска салата				
<b>РЕДНИ БРОЈ</b>	<b>НАЗИВ НАМИРНИЦА</b>	<b>ЈЕДИНИЦА МЕРЕ</b>	<b>КОЛИЧИНА</b>	<b>НАПОМЕНА</b>
1.	Целер	г	20	
2.	Шаргарепа	ком	3	
3.	Јабуре	ком	2	
4.	Овчји сир	г	250	
5.	Ораси	г	15	Очишћени
6.	Уље	мл	45	
7.	Сирће	мл	15	
8.	Со	г	7	
9.	Бибер	г	5	
<b>ПОТРЕБНА СРЕДСТВА И ИНВЕНТАР ЗА РАД</b>				
Чиније, ренде				
<b>ПОСТУПАК ПРИПРЕМЕ И СЕРВИРАЊА</b>				
<p>На крупно изрендати целер, шаргарепу и ољуштене јабуре. Додати со и бибер, па сирће и уље, и добро промешати. Одозго посути измрвљеним старим овчијим сиром и прекрити орасима.</p>				
<b>БРОЈ ПОРЦИЈА</b>	1-2			

НАЗИВ ЈЕЛА				
<i>Старински колач-патишпањ са малинама</i>				
РЕДНИ БРОЈ	НАЗИВ НАМИРНИЦА	ЈЕДИНИЦА МЕРЕ	КОЛИЧИНА	НАПОМЕНА
1.	<b>За тесто:</b>			
2.	Жуманце	ком	6	
3.	Брашно	г	250	
4.	Шећер	г	50	
5.	Маслац	г	200	
6.	Прашак за пециво	г	10	
7.	<b>За фил:</b>			
8.	Беланце	ком	6	
9.	Шећер	г	300	
10.	Малине	г	300	
11.	Орах	г	100	Сецкани
12.	Ванилин шећер	г	20	
<b>ПОТРЕБНА СРЕДСТВА И ИНВЕНТАР ЗА РАД</b>				
Плех, пећница, чиније, мутилице				
<b>ПОСТУПАК ПРИПРЕМЕ И СЕРВИРАЊА</b>				
<p>Умутити жуманца са 50 г шећера, додати маслац и брашно помешано са прашком за пециво, масу сјединити, а затим тесто равномерно растањити руком у плеху. Пећи у загрејаној пећници на 180 степени. За то време умутити чврст снег од беланаца, 300 г шећера и ванилин шећера. Кад се тесто зарумени посути по њему сецкане орахе, распоредити малине и све прекрити снегом од беланаца. Вратити у пећницу да се суши на 100 степени док се на беланцима не створи корица.</p>				
<b>БРОЈ ПОРЦИЈА</b>	10			

### ЗАКЉУЧАК

Рашка област је увек важила за центар Србије, и то како државотворно, тако и културно и географски. У прошлости је често била уточиште за многе наше сународнике који су живели далеко од географског центра Србије и мање је била подложна утицајима са стране, тако да се и за њену кухињу може рећи да је најаутентичније српска.