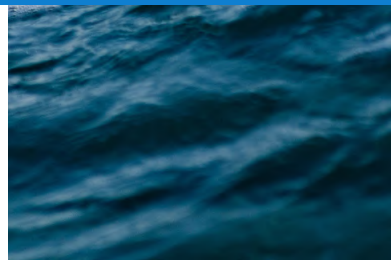




# Tradicionalni recepti slovenske Istre

PORTOROŽ  PORTOROSE  
PIRAN PIRANO

# PEDOČI (KLAPAVICE) NA BUZARO



## PEDOČI (KLAPAVICE) NA BUZARO

### Sestavine

- 1 kg klapavic – pedočev
- 4 žlice oljčnega olja
- 3 - 4 žlice drobtin
- 1,5 dl suhega belega vina
- Piranska sol
- 3 - 5 strokov česna
- 1 šopek peteršilja

### Priprava

S školjkami ravnamo izredno previdno. Sveže školjke morajo biti zaprte. Školjke temeljito očistimo. Česen olupimo in drobno sesekljam. Peteršilj osmukamo in drobno sesekljam.

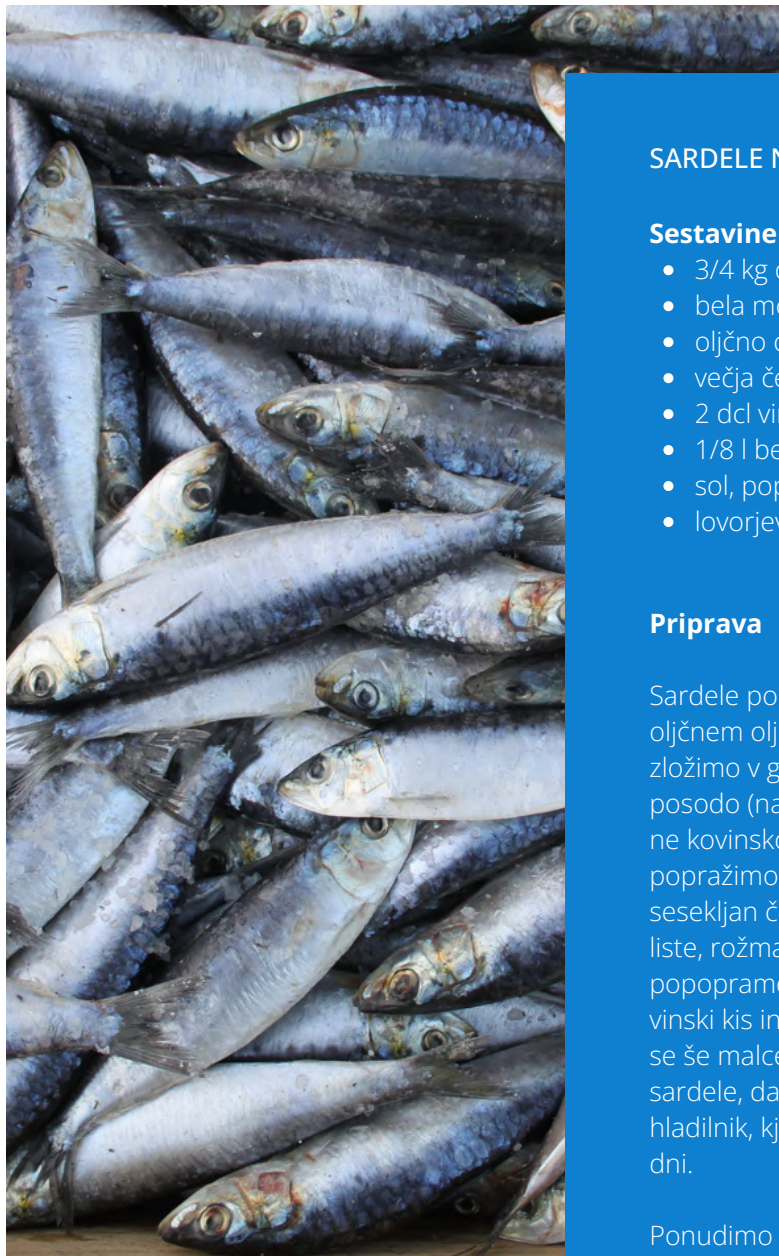
V široki posodi segrejemo olje, na katerem na hitro premešamo sesekljan česen.

Dodamo žlico drobtin, polovico sesekljanega peteršilja in belo vino ter zavremo.

V posodo stresemo školjke, ki jih potresemo s preostalim peteršiljem. Posodo pokrijemo, školjke pa pri visoki temperaturi kuhamo 10 minut. Med kuhanjem posodo nekajkrat potresemo.

Školjke pretresemo v segreto skledo. Omaki primešamo preostale drobtine in malo soli. Kuhajmo minuto, dve, potem pa omako polijemo po školjkah.

# SARDELE NA ŠAVOR



## SARDELE NA ŠAVOR

### Sestavine

- 3/4 kg očiščenih sardel
- bela moka
- oljčno olje
- večja čebula, česen
- 2 dcl vinskega kisa
- 1/8 l belega vina (malvazija)
- sol, poper
- lovorjev list in rožmarin

### Priprava

Sardele pomokamo in ocvremo na oljčnem olju. Ko so dobro ocvrte, jih zložimo v globlji krožnik ali kako drugo posodo (najbolje glineno, nikakor pa ne kovinsko!). Na ostanku olja popražimo na rezine narezano čebulo, sesekljan česen, dodamo lovorjeve liste, rožmarin, posolimo in popopravimo, premešamo ter dolijemo vinski kis in vino. Ko zavre, pustimo, da se še malce pokuha. To prelijemo na sardele, da jih prekrije. Damo jih v hladilnik, kjer naj stojijo nekaj časa ali dni.

Ponudimo s kruhom in polento.



# ČESNOVA JUHA PO ISTRSKO



## ČESNOVA JUHA PO ISTRSKO

### Sestavine

- 20 strokov česna
- 4 žličke koruznega zdroba
- košček pancete
- 1 jajce
- trdi sir
- 1 žlica masla
- 1 žlica oljčnega olja
- 2 l vode
- sol

### Priprava

Narezan česen operemo v topli vodi, ga odcedimo in skupaj s panceto popražimo na mlačni maščobi. Ko zadiši, dodamo presejan koruzni zdrob, še malo pocvrmo, zalijemo z vročo vodo in kuhamo pol ure. Na koncu dodamo stepeno jajce, ščepec soli, sveže nariban sir in nekaj kapljic oljčnega olja. Okrasimo s pocvrtim česnom in panceto.



# HROŠTULE IN REFOŠKOVE PALAČINKE



## HROŠTULE IN REFOŠKOVE PALAČINKE

### Sestavine

- 500 g bele moke
- 100 g sladkorja
- 0,5 dcl oljčnega olja
- kozarček tropinovca (žganja)
- ščepec soli
- olje za cvrtje
- sladkor za posipanje
- jajca
- moka
- ščepec soli
- nekaj žlic mleka
- refošk
- jabolka
- sladkor
- cimet
- oljčno olje, maslo
- krušne drobtine
- vanilin sladkor

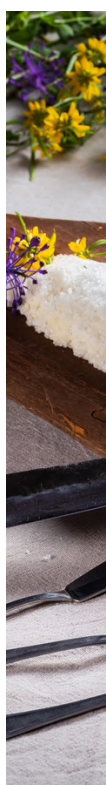
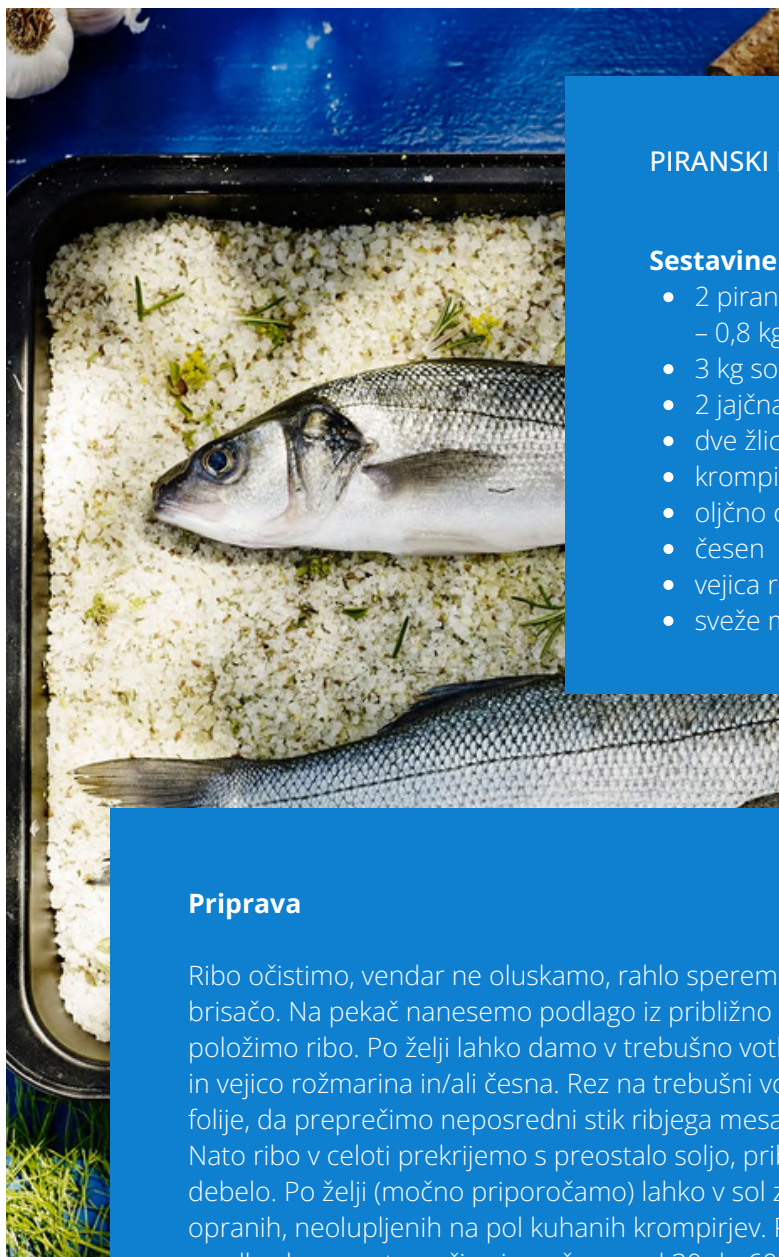
### Priprava Hroštul

Na mizo damo moko in na sredini naredimo vdolbino, v katero damo sladkor, oljčno olje, tropinovec in ščepec soli. Zamesimo testo in ga razdelimo na več delov, ki jih razvaljamo, narežemo na trakove in oblikujemo po želji. Cvremo v precejšnji količini vročega olja, dokler ne porumenijo. Nato jih vzamemo iz ponve in potresemo z mletim sladkorjem.

### Priprava Refoškovih palačink

Maso pripravimo tako, da stepemo jajca, sol in malo mleka. Nato izmenično dodajamo moko in refošk ter stepamo, dokler ne dobimo primerno goste mase. Za nadev popražimo naribana jabolka s sladkorjem in cimetom (jabolčna čežana), lahko pa namesto čežane uporabimo marmelado (npr. slivovo). Palačinke spečemo na kapljici oljčnega olja, premažemo z nadevom in zavijemo. Prelijemo jih s prelivom, ki ga pripravimo tako, da na maslu popražimo drobtine, dodamo vanilin sladkor, prelijemo z refoškom, premešamo in malo pokuhamo.

# PIRANSKI BRANCIN V SOLI



## PIRANSKI BRANCIN V SOLI

### Sestavine

- 2 piranska brancina – približno 0,6 – 0,8 kg
- 3 kg soli za peko
- 2 jajčna beljaka
- dve žlici moke
- krompir
- oljčno olje
- česen
- vejica rožmarina, najbolje svežega
- sveže mlet poper

### Priprava

Ribo očistimo, vendar ne oluskamo, rahlo speremo in osušimo s papirnato brisačo. Na pekač naneseemo podlago iz približno 1 cm soli za peko, nanjo položimo ribo. Po želji lahko damo v trebušno votlino ribe malo oljčnega olja in vejico rožmarina in/ali česna. Rez na trebušni votlini prekrijemo s koščkom folije, da preprečimo neposredni stik ribjega mesa s soljo.

Nato ribo v celoti prekrijemo s preostalo soljo, približno 1 cm ali več na debelo. Po želji (močno priporočamo) lahko v sol zakopljemo tudi nekaj opranih, neolupljenih na pol kuhanih krompirjev. Pekač prestavimo v predhodno ogreto pečico in pečemo od 30 do 60 minut pri 200 do 220 stopinjah (odvisno od velikosti ribe). Med peko sol nekoliko porjavi in otrdi. Po končani peki skorjo – slani oklep razbijemo z nožem ali s kuhinjskim klavdom in sol čim bolj odstranimo z ribe, tako da se vidi celotna polovica brancina. Nato odstranimo kožo (ki ni užitna, saj vsebuje luske), tako da jo z nožem ali vilicami zarežemo na hrbtu od hrbtnih plavutih od glave do repa, na trebušni strani odstranimo folijo in kožo zarežemo tik ob trebušnih plavutih do repa. Kožo, ki se z lahkoto odlepi od mesa, nato enostavno dvignemo ali navijemo na vilice (pri tem pazimo, da nam ne pade preveč soli na izpostavljeno meso). Ko je zgornja stran ribe olupljena, lahko meso s te strani ribe serviramo. Nato odstranimo kosti in glavo in tako očistimo meso še z druge strani ribe.

Če je riba ravno prav kuhana/pečena, se meso ne prijema kosti. V kolikor želimo, da bo slani oklep, ki nastane okoli ribe po peki, še trši in nekoliko bolj rjavkast naredimo v skledi iz soli za peko in dveh jajčnih beljakov grobo maso. Dodamo lahko tudi dve žlici moke. V vseh primerih se riba speče enako dobro, razlika je le v trudu, ki ga moramo vložiti v razbijanje in odstranjevanje slanega oklepa med serviranjem.

Po želji lahko čez očiščeno ribje meso prelijemo malo nežnega oljčnega olja, ki še poudari odličen a zelo blag okus brancina v soli.

Kot priloga se odlično prileže krompir, pečen v soli, ali blitva s krompirjem.

# FUŽI S TARTUFI



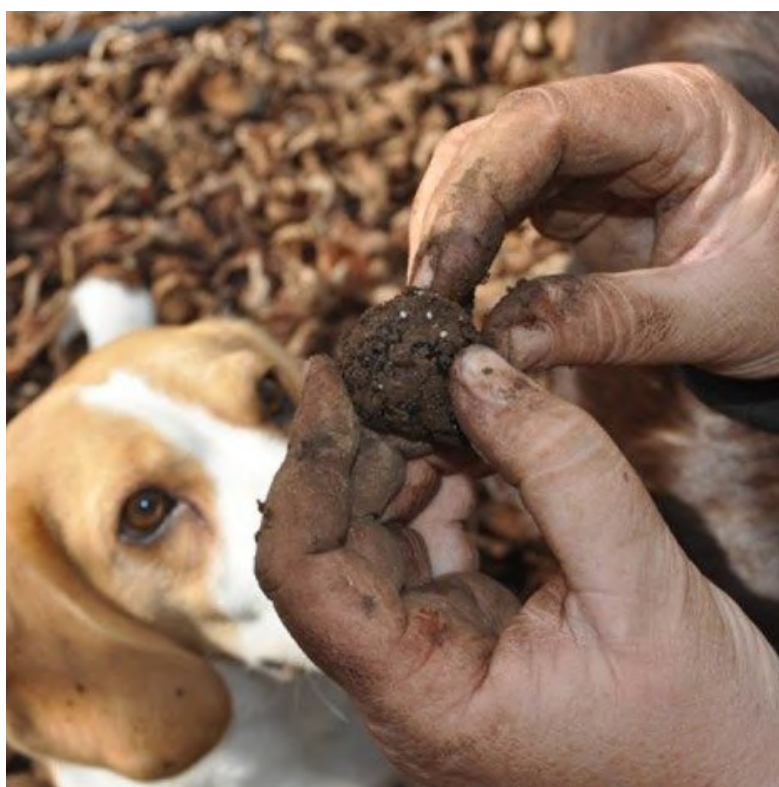
## FUŽI S TARTUFI

### Sestavine

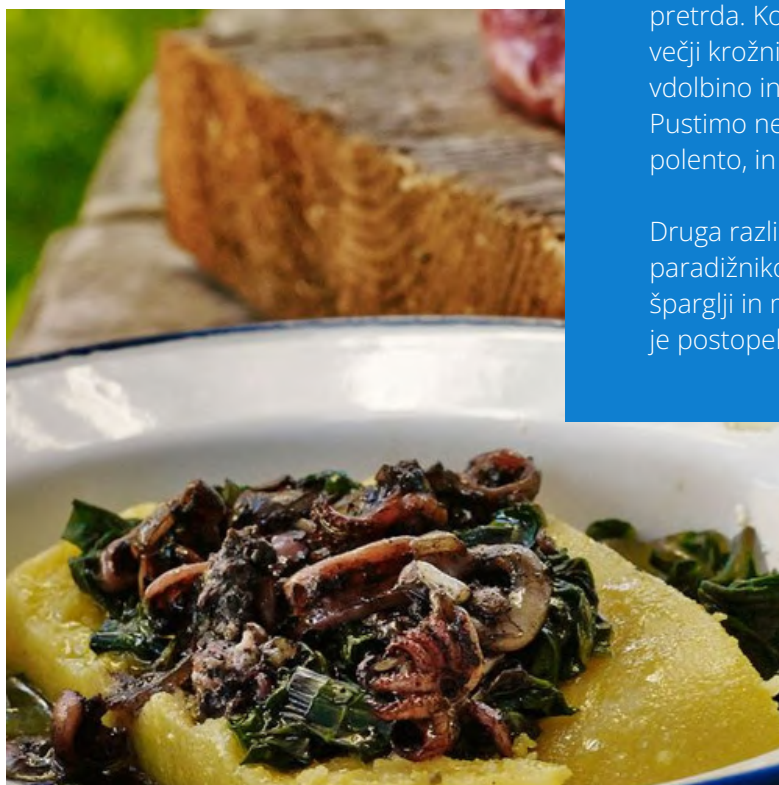
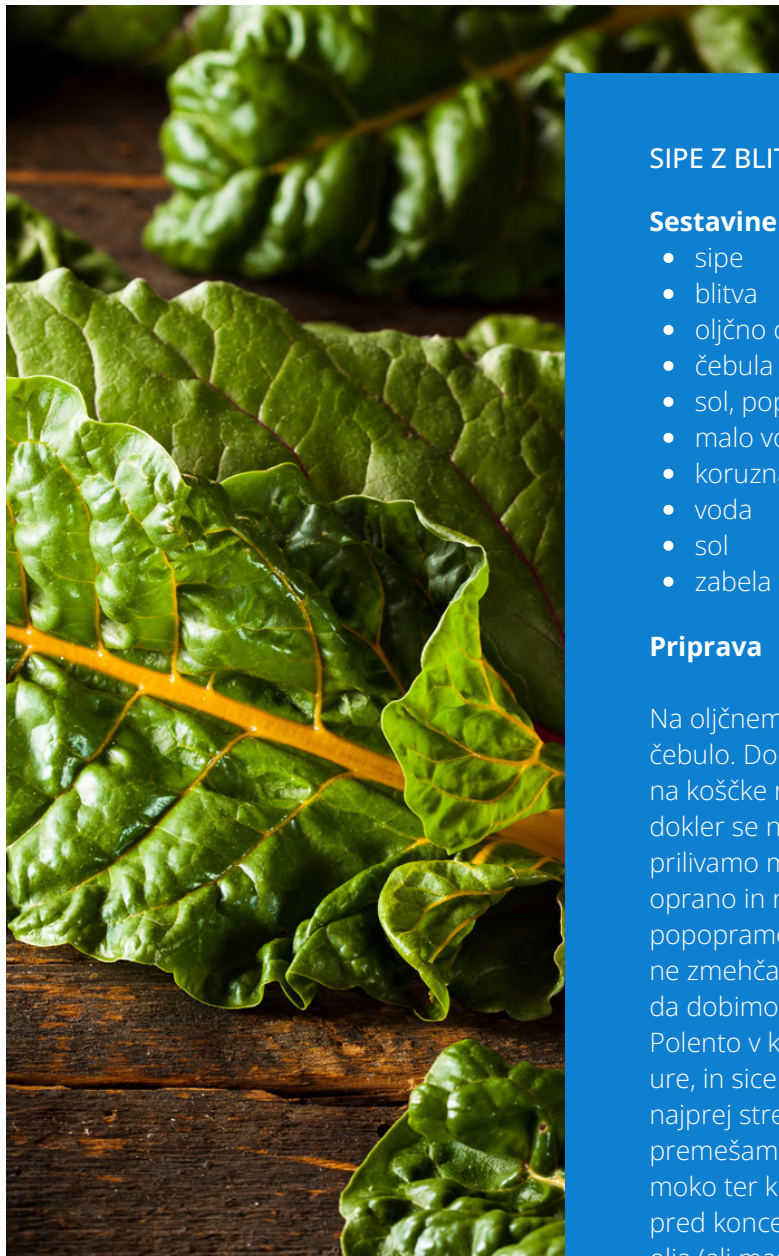
- 500 g testenin fuži
- poper
- Piranska sol
- parmezan
- oljčno olje
- rumenjak
- sladka smetana
- 25 g masla
- 80 g tartufov

### Priprava

V slanem kropu, ki smo mu dodali kanček olja, skuhamo fuže. Kuhane odcedimo, oplaknemo s toplo vodo in jim dodamo žlico olja in malo vode, v kateri so se kuhali, ter premešamo. Medtem naribamo tartufe, ki jih nato v ponvi na maslu nekaj minut pražimo, nato pa jih zalijemo s sladko smetano. Ko se smetana zgosti (če se vam preveč zgosti, dodajte vino), začинimo, dodamo rumenjak in dobro premešamo. Omako prelijemo po rezancih in potresemo s parmezanom.



# SIPE Z BLITVO IN POLENTO



## SIPE Z BLITVO IN POLENTO

### Sestavine

- sipe
- blitva
- oljčno olje
- čebula
- sol, poper
- malo vode
- koruzna moka
- voda
- sol
- zabela (oljčno olje ali mast)

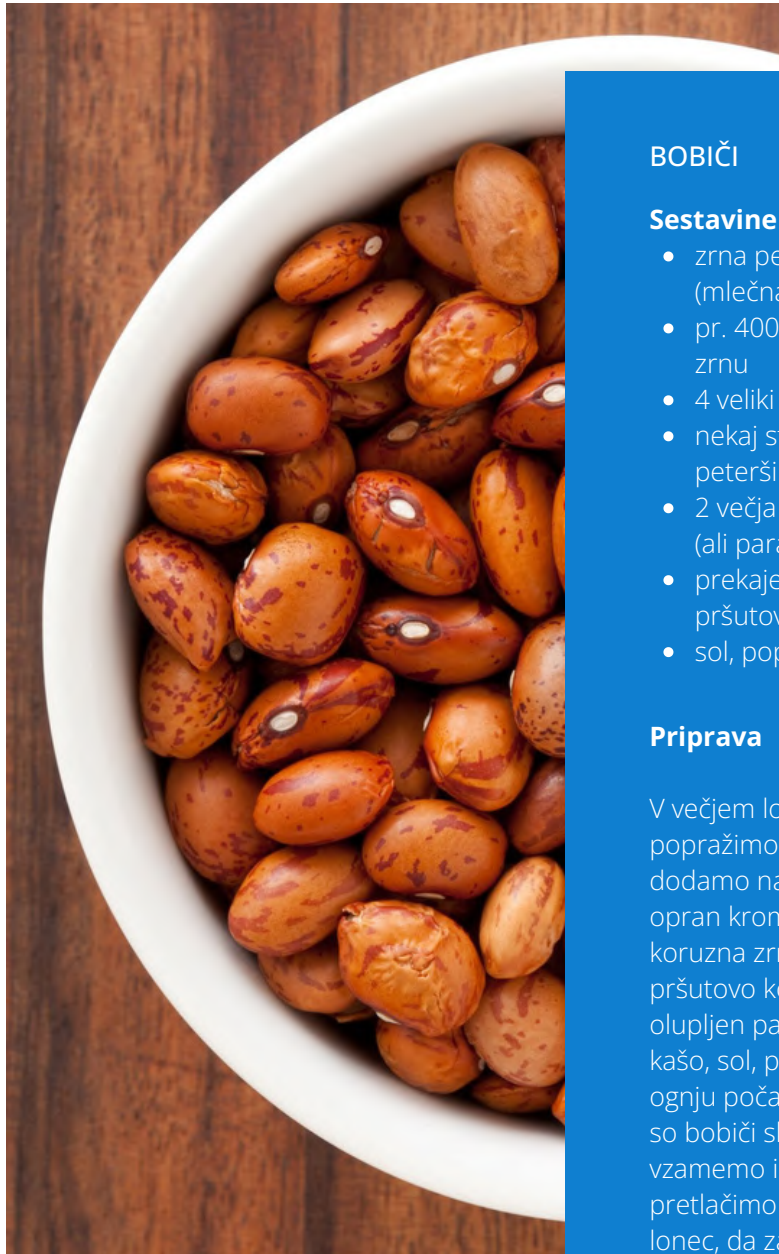
### Priprava

Na oljčnem olju popražimo narezano čebulo. Dodamo očiščene, oprane in na koščke narezane sipe. Dušimo, dokler se ne zmečajo. Občasno prilivamo malo vode, nato dodamo še oprano in narezano blitvo, posolimo, popoprmo in dušimo, dokler se blitva ne zmečča. Po potrebi prilivamo vodo, da dobimo primerno gosto jed. Polento v kotličku kuhamo najmanj pol ure, in sicer tako, da v slan krop najprej stresemo malo koruzne moke, premešamo, nato stresemo preostalo moko ter kuhamo s palantarjem. Malo pred koncem dodamo žlico oljčnega olja (ali masti). Polenta ne sme biti pretrda. Ko je kuhana, jo stresemo na večji krožnik, na sredi naredimo vdolbino in čez prelijemo sipe z blitvo. Pustimo nekaj časa, da se vpijejo v polento, in ponudimo.

Druga različica jedi je z dodatkom paradižnikove šalše. Za pripravo sip s šparglji in mladim oluščenim grahom je postopek enak.



# BOBIČI



## BOBIČI

### Sestavine

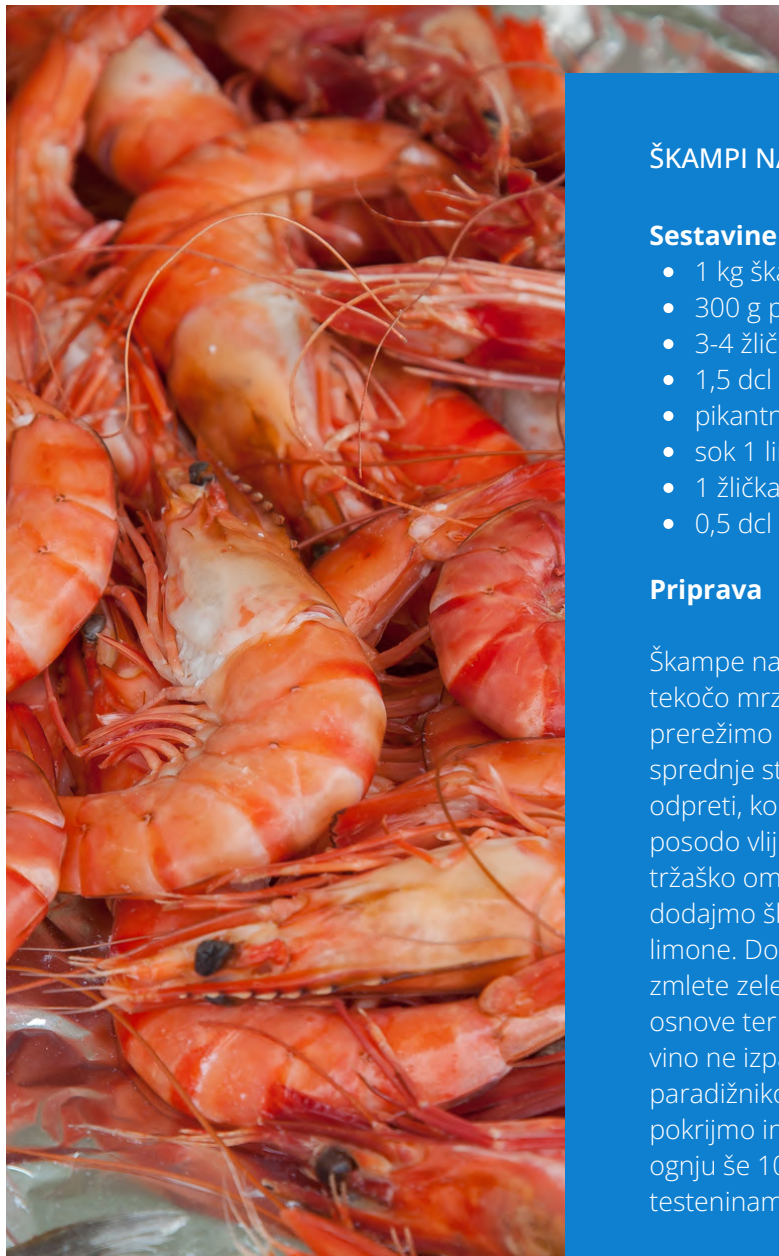
- zrna petih storžev mlade koruze (mlečna)
- pr. 400 g mladega rjavega fižola v zrnju
- 4 veliki krompirji
- nekaj strokov česna, šopek peteršilja
- 2 večja zrela olupljena paradižnika (ali paradižnikova kaša)
- prekajeno svinjsko meso ali pršutovo kost
- sol, poper, oljčno olje za zabelo

### Priprava

V večjem loncu na oljčnem olju popražimo sesekljan česen in peteršilj, dodamo na kose narezan olupljen in opran krompir, mlad olušččen fižol, koruzna zrna, prekajeno svinjino ali pršutovo kost, na koščke narezan olupljen paradižnik ali paradižnikovo kašo, sol, poper, vodo in na zmernem ognju počasi kuhamo 2 do 3 ure. Ko so bobiči skoraj skuhani, s kuhalnico vzamemo iz lonca krompir, ga pretlačimo in ponovno vrnemo v lonec, da zagostimo jed.



# ŠKAMPI NA BUZARO



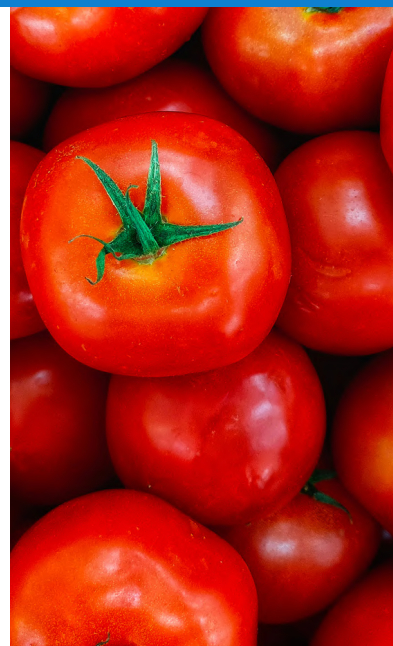
## ŠKAMPI NA BUZARO

### Sestavine

- 1 kg škampov
- 300 g paradižnikove mezge
- 3-4 žličke tržaške omake
- 1,5 dcl belega vina
- pikantna paprika
- sok 1 limone
- 1 žlička dobro zmlete zelenjave
- 0,5 dcl dobrega olivnega olja

### Priprava

Škampe najprej temeljito očistimo pod tekočo mrzlo vodo. Z ostrim nožem prerežimo škampe vzdolž hrbtne ali sprednje strani, tako da jih bo lažje odpreti, ko bodo kuhani. V široko posodo vlijmo olivno olje in dodajmo tržaško omako. Prepražimo, nato pa dodajmo škampe, dolijmo vino in sok limone. Dodajmo še žličko dobro zmlete zelenjave za pripravo jušne osnove ter vse skupaj dušimo, dokler vino ne izpari. Nato dodajmo paradižnikovo mezgo in papriko, pokrijmo in kuhajmo na zmernem ognju še 10 do 15 minut. Postrezimo s testeninami ali rižem.



# RIŽI-BIŽI



## RIŽI-BIŽI

### Sestavine

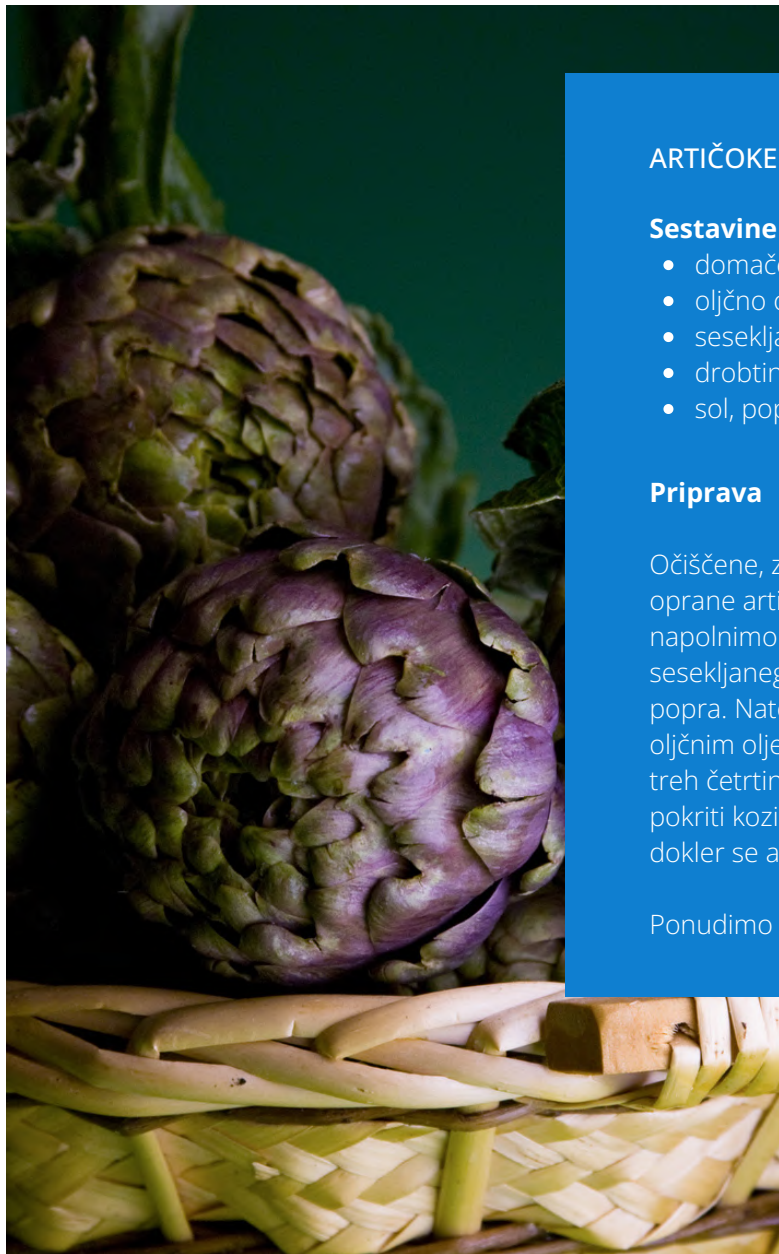
- 150 – 200 g svinjske pancete
- ½ kg svežega oluščene graha
- sol
- poper
- juha ali voda
- peščico riža na osebo

### Priprava

V kozico damo na kose narezano panceto in sesekljan česen, da se nekoliko popeče oziroma popraži. Prilijemo malce vode in kuhamo četrte ure, šele nato dodamo oluščen grah, sol, poper, juho ali vodo in kuhamo, da se zmehča. Malo pred koncem damo še po eno peščico riža na osebo. Ko je riž skuhan, je jed gotova. Ponudimo z naribanim parmezanom.



# ARTIČOKE



## ARTIČOKE

### Sestavine

- domače artičoke
- oljčno olje
- sesekljan česen in peteršilj
- drobtine
- sol, poper

### Priprava

Očiščene, zgoraj malce narezane in oprane artičoke nekoliko odpremo in napolnimo z maso iz drobtin, sesekljane česna in peteršilja, soli in popra. Nato jih zložimo v kozico z oljčnim oljem, dodamo vodo do pribl. treh četrtin višine artičok in kuhamo v pokrtili kozici na zmernem ognju, dokler se artičoke ne zmečajo.

Ponudimo s polento.

