AutorMartina Mudri

ShareTweetSaveEmail
1

Dobar dan.

Patliđan narežemo na ploške, i najveću plošku plitko zarežemo par puta, nauljimo maslinovim uljem, popaprimo, posolimo i stavimo peći na grill tavu. Kada je patliđan pečen sa obje strane izvadimo ga i krenemo pržiti prethodno oprane i posušene gljive bukovače koje se vrlo brzo poprže do zlatno-smeđe boje. Šparoge operemo i stavimo par minuta kuhati u kipuću posoljenu vodu. Nakon par minuta ih vadimo van i stavljamo u hladnu vodu sa kockicama leda (da zadrže boju i hrskavost). Brancina očistimo operemo i isfiletiramo. Filet dobro posušimo ubrusom, posolimo, popaprimo i stavimo peći na maslinovo ulje (prvo strana gdje je koža). Ja volim dodati dva režnja češnjaka u ljusci, malo prethodno dlanom zdrobljena radi arome i kasnije za umak. Kada je kožica fino pečena okreneno filet na drugu stranu na minutu (ne previše peći, da ne ostane suh) i gotovo je, i možemo početi slagati na tanjur. Na pečeni patliđan slažemo šparoge, na njih pečene bukovače, filet brancina. Sve skupa ukrasimo svježim koprom, koktel rajčicom, dodatno posolimo popaprimo i prelijemo sa par kapi maslinova ulja. Uz ovo jelo obavezno ide jednostavni bijeli umak od dvije žlice vrhnja, dvije žlice Zvijezda light majoneze, par kapi limuna, sol, papar i pečeni češnjak u ljusci koji sami umak podigne na sasvim novu razinu. Eto
Dobar tek.

Kraljeva lađa u moru okusa

1 kom. patliđana
2 kom. šparoga
100 g gljiva bukovača
1 kom. Jadranski brancin
1 kom. koktel rajčice
5 g svježeg kopra
2 jušna žlica maslinovog ulja
2 kom. režnja češnjaka
1 jušna žlica Zvijezda light majoneze
1 jušna žlica kiselog vrhnja
3 g morske krupne soli
1 g svježe mljevenog šarenog papra

NAMIRNICE

1 kom. patliđana
2 kom. šparoga
100 g gljiva bukovača
1 kom. Jadranski brancin
1 kom. koktel rajčice
5 g svježeg kopra
2 jušna žlica maslinovog ulja
2 kom. režnja češnjaka
1 jušna žlica Zvijezda light majoneze
1 jušna žlica kiselog vrhnja
3 g morske krupne soli
1 g svježe mljevenog šarenog papra

Način pripreme

1

Dobar dan.

Patliđan narežemo na ploške, i najveću plošku plitko zarežemo par puta, nauljimo maslinovim uljem, popaprimo, posolimo i stavimo peći na grill tavu. Kada je patliđan pečen sa obje strane izvadimo ga i krenemo pržiti prethodno oprane i posušene gljive bukovače koje se vrlo brzo poprže do zlatno-smeđe boje. Šparoge operemo i stavimo par minuta kuhati u kipuću posoljenu vodu. Nakon par minuta ih vadimo van i stavljamo u hladnu vodu sa kockicama leda (da zadrže boju i hrskavost). Brancina očistimo operemo i isfiletiramo. Filet dobro posušimo ubrusom, posolimo, popaprimo i stavimo peći na maslinovo ulje (prvo strana gdje je koža). Ja volim dodati dva režnja češnjaka u ljusci, malo prethodno dlanom zdrobljena radi arome i kasnije za umak. Kada je kožica fino pečena okreneno filet na drugu stranu na minutu (ne previše peći, da ne ostane suh) i gotovo je, i možemo početi slagati na

tanjur. Na pečeni patlidan slažemo šparoge, na njih pečene bukovače, filet brancina. Sve skupa ukrasimo svježim koprom, koktel rajčicom, dodatno posolimo popaprimo i prelijemo sa par kapi maslinova ulja. Uz ovo jelo obavezno ide jednostavni bijeli umak od dvije žlice vrhnja, dvije žlice Zvijezda light majoneze, par kapi limuna, sol, papar i pečeni češnjak u ljusci koji sami umak podigne na sasvim novu razinu. Eto
Dobar tek.

Kraljeva lađa u moru okusa
NAMIRNICENačin pripreme