

Helena Kralj

TATINA KUHARICA



Helena Kralj

TATINA KUHARICA

*Zahvaljujem svima koji su na bilo koji način sudjelovali u izradi ove knjige.
Posebno zahvaljujem mojoj obitelji i Ariani Meleš-Miljević na pomoći.*

Helena Kralj
Tatina kuharica

Copyright © Naklada Nika, 2010.

Izdavač

Naklada Nika
Amruševa 10, Zagreb
tel./fax.: 01/557 85 50
e-mail: info@nakladanika.hr
www.nakladanika.hr

Urednica

Kata Ivanković Marić

Dizajn i priprema

DTP - Naklada Nika

Fotografije

Helena Kralj

Fotografija na naslovnici

www.istockphoto.com, Helena Kralj

Dizajn naslovne stranice

Maja Bosanac

ISBN 978-953-7284-31-2

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 727505.



Sadržaj

- 5 Zašto knjiga za tate?
- 7 Kuhanje s djecom
- 8 Prije nego što počnete
- 9 Mali kuharski rječnik
- 13 Tata priprema doručak
- 23 Tata kuha juhe i variva
- 33 Tata priprema meso
- 41 Tata priprema ribu i ostala morska blaga
- 53 Tata priprema tjesteninu i savijače
- 63 Tata priprema krumpir, rižu i palentu
- 77 Tata priprema povrće
- 89 Tata priprema salate
- 97 Tata peče kruh i *pizzu*
- 103 Tata priprema brzu hranu
- 111 Tatini deserti i kolači
- 119 Tata priprema roštilj
- 125 Tata priprema dječji rođendan
- 131 Tata priprema romantičnu večeru za dvoje
- 139 Tata kuha za goste

Recept za bakin sladoled

Ovo je vrlo jednostavan recept za vruće ljetne dane. Možete upotrijebiti bilo koje voće, ali onom kiselijem, poput ribiza, potrebno je dodati više šećera ili meda. Ovaj put recept su iskušala tri mala kuhara, u pauzi plivanja. Mali su kuhari poredali svoje sastojke, izmjerene mjericom – čašom – i pripremljene nadohvat ruke. Svatko je znao svoj dio posla, jedan će gnječiti voće, drugi pola banane (koju su mimo recepta odlučili upotrijebiti, baš kao i limun), treći će sve to miješati... Prstići su bili u smjesi češće nego kuharski pribor, a musava usta izmjenjivala su mmmm s mljac-mljacom.



Posao je raspoređen i više nego pravedno, a najmanji je dječak samo na početku zaključio da on još ništa nije ni gnječio ni miješao, no poslovi dijelili kao na pokretnoj traci. Šećer na kraju bilo je oprezno stavljanje smjese u kalup za sladoled na štapiću. Svatko je smio staviti dvije žlice. Kad je stavljena i posljednja žlica, mali su kuhari odlepršali pa otplivali i ostavili sve na stolu, da netko zamrzne i očisti...

Evo sastojaka za osnovni recept: Priprema

*1 i pol čaša voća
1 čaša šećera
(ili dio zamijeniti medom)
1 čaša jogurta
(ili čak kiselog vrhnja)
pola čaše slatkog vrhnja*

1. Voće zgnječiti vilicom, a mogu se ostaviti i veći komadi voća kao mala iznenađenja kad se zagriže u sladoled. Moguće je koristiti gotovo sve vrste voća, a dopušteno je i eksperimentiranje.
2. Pomiješati sve sastojke i staviti ih u zamrzivač. Nakon 1-2 sata izvaditi, izmiješati mikserom i vratiti u zamrzivač. Ponoviti taj postupak još nekoliko puta kako bi se dobio sladoled kao iz slastičarnice.

Po želji: Dio jogurta može se zamijeniti slatkim vrhnjem, no jogurt je naravno posniji i zdraviji.

Domaći voćni jogurt

Tatin omiljeni brzi desert. Zgnječiti malo jagoda, breskvi, malina ili voća po želji, ostatak sitno narezati ili nasjeckati. Jogurt pomiješati sa žlicom meda i dodati jagodama. U zamrzivaču malo ohladiti i dobili ste vrlo ukusan desert koji će rado pojesti i iznenaadni gosti!

Domaći keksi prema starom bakinom receptu

Potrebno je: Priprema

*620-640 g brašna
3 jaja
pola praška za pecivo (može i bez njega, za one kojima smeta taj okus)
250 g šećera
250 g maslaca*

1. Za početak, najbolje je umijesiti jaja sa šećerom te dodati mekani gotovo otopljeni maslac.
2. Potom dodati brašno u koje ste umiješali prašak za pecivo.
3. Ako je tijesto premekano, potrebno ga je kratko ostaviti u hladnjaku da se stegne.
4. Odvojiti malu kuglu i razvaljati valjkom na debljinu od nekoliko milimetara. Izrezati kekse u raznim oblicima. Ostatak tijesta sačuvati sa strane te iz ostataka napraviti novu kuglu i ponavljati postupak sve dok ne potrošite svu količinu tijesta.
5. Peći desetak minuta na 200 °C, odnosno dok kolačići ne poprime lijepu zlatnu boju.

Prijedlog: Ovi vrlo ukusni keksi idealan su poklon za prijatelje i poznanike kao mali znak pažnje. Može ih se dugo čuvati u metalnoj kutiji za kekse.





Tata priprema roštilj

Iako se čini da se u ovoj zemlji svatko rodio uz vatru i sa šibicama u ruci, odnosno da svi muškarci znaju potpaliti vatru i napraviti roštilj, moja su iskustva drugačija. Stoga su u ovom poglavlju okupljeni savjeti “majstora” roštilja, kako bi se i početnici lako snašli. Omiljena aktivnost gotovo svakog muškarca vezana uz pripremanje hrane i boravak u prirodi vrlo je vjerojatno – roštiljanje.

Prije su se žene brinule o održavanju vatre u špilji, kad su muškarci danima izbiivali u lovu, a danas su vatra i roštiljanje postali muška stvar. Roštilj, gradele, gril – postalo je mjesto gdje većina očeva i muškaraca priprema obrok i u tome uživa, a samo rijetko žele ženi prepustiti tu zabavu. Ono što će joj rado prepustiti najčešće su pripremanje marinade za meso, rezuckanje povrća za priloge, pripremu salata, a potom pranje posuđa i ostalog.

Dolaskom sunčanih i toplih dana, rijetko će koja obitelj odoljeti boravku u prirodi sa svojom djecom, a ima li što bolje od piknika ili pripreme roštilja na kakvoj livadi, brežuljku, uz rijeku ili pak u vlastitom vrtu?

Cijela atmosfera i okupljanje oko vatre daju takvom obroku posebnu notu. Paljenje i potpirivanje vatre u mnogima probudi nestašno dijete koje satima može gledati u plamen, prevrtati drvo ili ugljen i potom slagati i preslagivati komade mesa ili povrća (obično za ženski dio društva) po metalnoj rešetki. Pravilno pripremljena hrana na roštilju vrlo je zdrava jer je pripremljena s vrlo malo masnoća.

Kako odabrati roštilj?

Svatko može imati vlastiti roštilj, pitanje je samo – kakav? Za lakše snalaženje početnicima ili neodlučnima, evo nekoliko riječi o odabiru roštilja.

Pri kupnji roštilja razmislite o potrebama i željama. Koliko ćete ljudi tako nahraniti, gdje ćete pripremati roštilj i na koji način? Nisu svi ljubitelji potpaljivanja vatre i dugotrajnog čekanja da se napravi žar povoljan za pečenje hrane. Postoje razne vrste roštilja: električni, plinski ili oni klasični i najčešće korišteni – na ugljen. Svaka vrsta ima prednosti i mane. Električni roštilj bolji je na područjima na kojima lako može planuti požar, na ograničenom prostoru kao što je balkon ili u prostoru gdje nije moguće paliti ugljen ili drvo. Isto vrijedi i za plinski roštilj.

U trgovinama je, osim vrlo povoljnih roštilja za jednokratnu upotrebu, moguće naći i male prijenosne roštilje u torbi s izolacijskim slojem. Oni su veličine tanjura za pizzu po širini i jednog lonca po dubini. Jednostavno ih se može zapakirati u tu torbu zajedno s vrećicom drvenog ugljena te ponijeti na piknik ili kampiranje. Veće obitelji s djecom ili čestim posjetima prijatelja moraju istovremeno utažiti glad većeg broja usta i potreban im je, naravno, veći roštilj.

Također, uvijek je moguća i improvizacija: od dvije cigle i jedne rešetke isto se može napraviti roštilj, a u nedostatku rešetke uvijek mogu dobro poslužiti drveni ili metalni štapići na koje se nižu namirnice prema želji i ukusu. Tako dobivamo raznjice koji se stavljaju izravno iznad užarenog ugljena!

Kod običnog roštilja na ugljen, najomiljeniji je drveni ugljen koji ima prednost pred briketom zbog lakše potpale i boljeg okusa koji daje jelu. Briketi duže izgaraju, ali i dulje daju žar, što je pogodno ako se priprema veća količina hrane.

Potpala roštilja na ugljen

Potpala se nekima, pogotovo onima odraslima u gradu, može učiniti zahtjevnom. Vješti će roštiljari ili majstori roštilja za potpalu koristiti malo papira i duge i tanke letvice na koje će, kad se raspale, dodati ugljen. Drugima će biti potrebna pomoć u obliku tekućine ili posebnih kockica za brže potpaljivanje vatre. Time je najbolje potpaliti veću količinu drveta pa tek onda ugljen. Nikako ne koristiti benzin ili slične spojeve za potpalu. Osim što su opasni, utjecat će na okus hrane.

Savjeti i upute

- Uzmite u obzir vrijeme koje vam je potrebno za potpalu i pripremu žara te se pobrinite za predjela i sitnice za grickanje dok se čeka na glavno jelo. Dok se potpali vatra, razgori ugljen i napravi dovoljno žara može proteći od 40 do 50 minuta.
- Prije stavljanja namirnica na rešetku, potrebno ju je dobro očistiti te premazati uljem kako se hrana ne bi lijepila. Za to postoje četka za čišćenje i posebna četkica-kist za ulje. U nedostatku četkice za nanošenje ulja dobra je i korica slanine. Rešetka ne smije biti prslonjena izravno na ugljen i mora se dobro ugrijati prije nego što počnete s pečenjem. Pepeo bacajte nakon uporabe i pokrijte roštilj kako metal ne bi zahrđao (kupite navlaku za roštilj).
- Ako pripremate roštilj za veće društvo u kojemu ima i vegetarijanaca, pripazite na dovoljnu količinu povrća za roštilj i priloga kao što su salate, kako nitko ne bi ostao gladan.
- Također, kako bi se ubrzao dolazak hrane na stol, salate i neke priloge pripremite unaprijed, a dodatna zaduženja možete podijeliti i djeci ili ostalim gostima. Djeca vole sudjelovati u pripremi

hrane. Manja djeca mogu nizati meso i povrće na drvene štapiće i tako raditi vlastite ražnjice ili pomagati u rezanju povrća za salatu.

- Ako roštilj pripremate ljeti, za velikih vrućina, hranu koja se lako kvari (mlijeko, meso i riba, jaja, salate s majonezom) držite na hladnom mjestu kako bi se izbjeglo kvarenje i moguće trovanje hranom.

Mariniranje i priprema

- Meso i povrće moguće je prethodno marinirati u primjerice maslinovu ulju s malo začina (ružmarinom, timijanom ili kaduljom).
- Piletina i neke vrste crvenog mesa trebaju se premazati marinadom kako bi se spriječilo isušivanje. Marinada u kojoj je stajalo svježije meso ili riba ne smije se ponovno upotrijebiti. Bolje je unaprijed odvojiti dio marinade ako se poslije želi prelići preko gotovih namirnica.
- Piletina na perzijski način marinira se u limunu kako bi bila vrlo meka i sočna. Tako je moguće marinirati i puretinu koja je također sklona isušivanju.
- Meso posoliti tek potkraj procesa pečenja, kako bi se izbjeglo isušivanje. Naime, sol uzrokuje gubitak vode. Papar gori pa je također bolje papriti na kraju. Meso za vrijeme procesa pečenja treba premazivati uljem.
- Ako ulje zapali vatru, nikada je ne gasiti pivom ili vodom jer će sitan pepeo vjerojatno poletjeti na sve strane pa i po mesu. Osim toga, i dim koji tako nastaje je – štetan!
- Piletinu s kostima prerezati do kosti kako ne bi ostala sirova. Uvijek najprije peći stranu s kostima, a dio s kožicom ostaviti za kraj. Piletinu je dobro peći polako, na dijelu rešetke gdje je temperatura niža. Isto vrijedi i za povrće.

Što se, osim mesa, može peći na roštilju

- Od povrća na roštilju možete peći sve mesnatije i sočnije plodove, kao što su paprike, patlidžani ili

tikvice. Odlični su i komorač, cikorija i rajčice te gljive.

- Krumpire se može prethodno skuhati (ne savim), umotati u foliju i kratko podgrijati među ugljenom ili na rešetki.
- Također se preporučuje prethodno skuhati kukuruz, ali ne do kraja, te ga dovršiti na roštilju. Kukuruz je pravi hit za djecu!
- Sirove kobasice ili hrenovke.
- Kruh kao prilog, namazati ga maslinovim uljem i nakon pečenja premazati češnjakom.
- Palenta: Nekoliko sati prije skuhati je u vodi i izliti u plitki lim za pečenje da se ohladi. Rezati na četverokute od približno 10x10 cm i peći na roštilju. Palenta mora biti debela najmanje centimetar do dva.

Što se sve može pripremiti prije:

- krumpiri – skuhati u ljusci
- umaci i kreme
- marinirati sir škripavac – *haloumi* (marinada ulja i suhe kadulje)
- razni ražnjići od škampa, mesa, povrća i gljiva (čuvati u hladnjaku do trenutka pripreme)
- punjene lignje
- meso za hamburger i ćevapčići
- marinirati razno meso
- očistiti i marinirati gljive
- skuhati kukuruz
- pripremiti predjela i salate
- krumpir salata

Ne zaboravite:

Evo popisa stvari na koje bi trebalo pripaziti:

1. Broj gostiju – hrane ne smije biti premalo. Ako ste pripremili previše, uvijek se može ostaviti za poslije ili sutradan.
2. Što se jede – odabrati recepte i pripremiti popis za kupnju (meso, prilozi, salate, kruh).
3. Provjeriti imate li sve potrebno za roštilj:
 - roštilj
 - sredstva za potpalu



- šibice ili upaljač
 - ugljen i ima li ga dovoljno
 - aluminijske posude ili folije za sitnije komade i rešetka ako budete pekli ribu
 - metalni ili drveni ražnjići (drvene prije upotrebe stavite 30 minuta u vodu kako na roštilju ne bi izgorjeli).
 - pribor za roštilj: četkica za čišćenje rešetke, četkica za ulje, lopatica za okretanje mesa, rešetka, kliješta za skidanje ili okretanje mesa, rukavice.
4. Provjeriti pribor za jelo:
 - posuđe: za sirove i pečene namirnice
 - čaše, tanjuri, pribor za jelo
 - dekoracija: stolnjak, papirnati ubrusi, salvete.
 5. Piće: Ako je vruće – PUNO obične vode. Za djecu ledeni čaj ili sok od baze s limunom.

SIGURNOST

1. Ako upotrebljavate pokretni roštilj, pripazite da je dobro pričvršćen. Djeci objasnite da ne smiju sama prilaziti jer to nije igračka.
2. Provjerite jeli vatra dobro ugašena prije bacanja pepela.
3. Ne zaboravite djecu namazati kremom za zaštitu od sunca i staviti im šilterice.
4. Ponijeti sprej ili kremu protiv komaraca i eventualno svijeću za tjeranje insekata (ako se roštilj priprema predvečer).
5. Kao i inače za boravka u prirodi s djecom, preporučljivo je imati torbicu prve pomoći kako biste ublažili posljedice nezgoda.



Rolice od patlidžana sa sirom u posebnom umaku

Ovo predjelo obično pripremamo za ženske osobe i povrća željne goste. No svaki put navali i muški dio ekipe i paketića nikad dosta! Rolice pripremite unaprijed, ostavite da malo odstoje i tek kada ste spremni za predjelo – stavite peći na roštilj.

Potrebno je: Priprema

2 velika patlidžana, tanko narezati po dužini (pokušati iz svakog napraviti 8 kriški)

*1-2 kuglice mozzarelle (ili grana padano), oko 230 grama
2 rajčice (duguljaste)*

*16 velikih listova bosiljka
sol, papar, maslinovo ulje*

Za umak izmiješati:

*4 žlice maslinova ulja
1 žličicu balzamičnog octa
1 žlicu koncentrata od rajčice
1 žlicu limunova soka
pinjole*

1. Patlidžane kratko prepeći u tavi s obje strane ili kuhati oko 2 minute u loncu kipuće slane vode. Ocijediti i osušiti.
2. *Mozzarellu* (ili grana padano) narezati na 8 kolutova.
3. Dvije kriške patlidžana staviti jednu preko druge u obliku križa i na sredinu staviti kolut rajčice, posoliti i popapriti te prekriti bosiljkom. Na sve to staviti sir pa bosiljak i ako ostane mjesta – ponovno rajčicu. Iznutra posoliti i popapriti. Krajeve patlidžana preklopiti preko tog punjenja i napraviti paketić. Ostatak podijeliti tako da se može napuniti 8 takvih paketića.
4. Umak preliti preko gotovih i još vrućih paketića. Po želji ukasiti s 2 žlice kratko preprženih pinjola i svježim listovima bosiljka.

Punjene lignje

Potrebno je (za 4 osobe):

*1 kg lignji
pola čaše maslinova ulja*

Za nadjev:

*4 češnja češnjaka, nasjeckati
2 žlice peršina
2 žlice kapara, nasjeckati
2 žlice krušnih mrvica (nije obavezno)
sol, papar*

Priprema

1. Lignje očistiti i oprati. Odvojiti krakove i nasjeckati ih te kratko popržiti na ulju.
2. U zdjelici sa strane pripremiti nadjev od nasjeckanog češnjaka, kapara, peršina i krušnih mrvica. Dodati krakove te lagano posoliti i ostaviti da malo odstoji.
3. Smjesom puniti lignje, ali ne tako da nadjev ispada van, već da ostane prostora kako bi se otvor mogao pričvrstiti čačkalicom.

Napomena: Ovo je jelo moguće napraviti i bez roštilja. Nadjevene lignje složiti u širu posudu, jednu do druge, pa preliteri maslinovim uljem. Posudu poklopiti i pirjati na srednjoj temperaturi nekoliko minuta sa svake strane. Poslužiti uz salatu od krumpira, kuhanu blitvu.

Recepti s otoka Mallorce

Evo nekoliko recepata jednog Tate koji dio godine radno provodi na tom mediteranskom otoku, na kojemu se tako pripremljene lignje i kobasice u lokalima poslužuju kao *tapas*.

Lignje ili kobasice u žutom umaku

Slično lignjama, u istom umaku pripremite i kobasice. Kupite kobasice za pečenje ili čak one sirove. Prepecite ih na roštilju, izrežite ih na veličinu zalogaja (oko 2 cm dužine) te odmah ubacite u umak i poslužite.

Potrebno je: Priprema

1 kg liganja

Umak:

*pola čaše maslinova ulja
sok od jednog limuna
žlica svježeg ružmarina, nasjeckati*

1. Pripremiti umak od ulja, limunova soka i ružmarina te ga lagano posoliti i popapriti. Dobro umutiti vilicom i kušati.
2. Lignje očistiti (ako su krupne, narezati ih na komade od približno 2 cm). Inače ih cijele, s krakovima, staviti na roštilj ili u tavu i peći vrlo kratko sa svake strane – oko minutu – te odmah staviti u pripremljeni umak i poslužiti.

Kobasice u crvenom umaku

Kobasice prepeći na isti način, narezati ih i staviti u takozvani crveni umak. Njega možete pripremiti i nekoliko sati ili dan prije.

Za crveni umak potrebno je:

*oko pola kg rajčica (ili konzerva od
oko 400 g oguljenih rajčica)
svježi ili suhi ružmarin
maslinovo ulje, sol i papar*

Priprema

1. Rajčice isjeckane na komadiće kuhati s maslinovim uljem, ružmarinom i začinima. Umjesto ružmarina može se upotrijebiti svježi bosiljak ili origano.

Helena Kralj

TATINA KUHARICA

U ovoj su knjizi prikupljeni recepti mnogo očeva, razne dobi i profesija. Različito im je i bračno stanje, radno vrijeme ali i broj te dob djece. Ono što im je zajedničko jest upravo ljubav prema toj djeci ali i ljubav prema kuhanju. Svima im je zajedničko i to da imaju dva-tri omiljena recepta koja njihova djeca vole te stalno traže još. Mnoge od tih recepata naći ćete u ovoj knjizi.

U knjizi se nalaze i recepti za jela kojih se većina čitatelja vjerojatno sjeća iz djetinjstva i koja se redovito pojavljuju u hrvatskim kuhinjama ali ne nužno i u kuharicama, poput francuskog krumpira, griza na mlijeku ili ćevapčića. Osim što je ova knjiga s jedne strane poput abc početnice, ona nudi i uglavnom jednostavne recepte s raznih strana svijeta za one koji žele proširiti vidike i iskušati nešto novo.

Recepti su vrlo jednostavni, pa neka objašnjenja o pripremi nisu potrebna svakome. No ona su tu zbog onih očeva ali i majki koji su početnici te im takva kuharica pomaže da se ohrabre i počnu uživati u kuhanju.



145,00 kn

ISBN 978-953-7284-31-2



9 789537 284312