

Gabriele Gugetzer • Karin Stahlhut

# Ribi

19. 2. – 20. 3.

Kuharski recepti za ljubezen, uspeh in srečo

DEBORA

## Vsebina

### Uvod

Ribi: morje čudovitih dobrot . . . . . 8

### Predjedi

<i>Confit de légumes</i> – marinirana zelenjava . . . . .	22
Sveže artičoke s pikantno omako. . . . .	24
Solata ledenka po ameriško . . . . .	26
Nadevani radičevi listi . . . . .	27
Špageti <i>cip-cap</i> – vaš recept za uspeh. . . . .	28
<i>Bulgur</i> z aromatičnim piščancem v listu solate. . . . .	30
<i>Pappardelle</i> v omaki iz jurčkov . . . . .	34
Stročji fižol z japonskim prelivom in tofujem . . . . .	35
Kroglice iz avokada in melone v topli jabolčni omaki . . . . .	36
Juhica iz krebujlice z beluševo zakuho . . . . .	38
Korenčkova juha z zakuho iz paprike . . . . .	40
Ledena paradižnikova juha – <b>vaš recept za srečo</b> . . . . .	42
Bučna juha z medenimi <i>krutoni</i> . . . . .	43
Angleški čaj . . . . .	44
Čaj . . . . .	44
Sendviči z nadevom iz dimljenega lososa . . . . .	44
Sendviči z jajcem. . . . .	45
<i>Scones</i> – škotski kolački. . . . .	46
Ringlojeva marmelada. . . . .	47
Žafranovi kruhki, nadevani s skuto. . . . .	48

## Glavne jedi

<i>Orecchiette</i> – uheljčki z grahom . . . . .	52
Krompirjevi hrustavčki z dimljenim lososom . . . . .	53
Pica <i>quattro stagioni</i> . . . . .	54
Rdeči okun s porom v lešnikovi smetani . . . . .	56
Telečja jetra s šalotkami v rdečem vinu in pirejem iz <i>pastinaka</i> . . . . .	57
Stroganov s <i>pilavom</i> . . . . .	58
Solata iz slanikov z mladim krompirjem . . . . .	60
Popečena cvetača na riževi posteljici. . . . .	61
Ravioli z lososom v smetanovi omaki s koprom in kančkom <i>pernoda</i> . . . . .	62
Svinjske zarebrnice iz Normandije . . . . .	64
Svinjska pljučna pečenka z beluševo solato in krompirjem s krebujico . . . . .	65
Škarpna na koromačevi posteljici. . . . .	66
Limonino olje . . . . .	67

## Poobedki

Valentinovo – vaš ljubezenski recept . . . . .	70
Mini mandeljčki . . . . .	74
<i>Affogato</i> . . . . .	75
Vaniljini rogljički . . . . .	76
Drevesni kolač . . . . .	78
Limonin kolač . . . . .	79
Jabolčna pita z mandljevim nadevom. . . . .	80
Ananasova <i>tarte tatin</i> – ananasova pita . . . . .	82
Sladica bogov – želé za odrasle . . . . .	84

## Posebne strani ribe

Sir z glasbo – recept za “stresti iz rokava” . . . . .	88
Ribin meni za srečo . . . . .	90
Ribin meni za uspeh . . . . .	91
Ribin meni za ljubezen . . . . .	92

## Seznam



## Ribi: morje čudovitih dobrot

Andromeda, Kefej in nenavadna skupina zvezd, t. i. vez, ki povezuje dve ribi, so naši skrivnostni, prelepi, oddaljeni spremljevalci, ki se lesketajo na nebesnem svodu in bodo naše zvezdno znamenje večno upodabljali. In naš astrološki zaveznik Neptun tava nekje v daljavi in nas varuje. Stanovitnost ... kako pomirjujoče, kako ljubkovalno dene ta pojem naši nežni ribji duši, ki se pogosto giblje, ja, včasih celo teče med tem, kar si želi, in kar mora, med pričakovanji in razočaranji, ljubeznijo in trpljenjem, neobveznim in neodvisnim.

Prav v tem trenutku si predstavljamo, kako si na vrtu ali polju postavimo šotor, se uležemo na mehko odejo iz mahu in listja, ure in ure gledamo v nočno nebo ter prisluhnemo glasovom Plejad (ozvezdje sedmih zvezd, v grški mitologiji sedmih sester, hčera Atlasa in Okeanide), ki nam pripovedujejo čudovite, svetu še nerazodete zgodbe.

# Predjedi

# Nadevani radičevi listi

Prefinjeno pripravljene sveže sestavine in nekoliko večja pozornost do maščob – to bi lahko bil idealen način prehranjevanja rib.

12 velikih listov radiča (rdečega – cikorije, treviškega, vitlofa ...)

45 dag italijanskega velikega fižola v pločevinki, splaknemo in odcedimo

3 žlice ekstra deviškega oljčnega olja

sok polovice limone

1 strok česna, olupimo in stisnemo, ali česen *maestro*

morska sol in črni poper *maestro*

10 dag grobo nastrganega trdega sira ali poltrdega sira luka

1 pest rukvice (rukole), očistimo

Pečico segrejemo na 180 °C. Liste radiča pripravimo na pladnju. Fižol, oljčno olje, limonin sok, strok česna, sol in poper ter polovico nastrganega trdega ali poltrdega sira zmečkamo s paličnim mešalnikom. Z zmesjo nadevamo liste radiča. V pečici pečemo 5–8 minut. Potresemo z listi rukole in preostalim sirom. Jed postrežemo še toplo.

# Glavne jedi



# Krompirjevi hrustavčki z dimljenim lososom

Nežne, občutljive ribe si včasih preprosto morajo oddahniti. In če je ta kuharska knjiga brez zaslužnega spoštovanja do vas samih, saj si vam upa predlagati, da si skuhate ribo, smo to storili le zato, ker razumemo, da ste pogosto utrujeni. Zato pa vam izjemoma dovolimo, da uporabite kar globoko zamrznjene hrustavčke.

8 zamrznjenih krompirjevih hrustavcev  
5 dag masla  
20 dag dimljenega lososa  
3 žlice gorčične omake s koprom (končni izdelek)  
2 dl *crème fraîche*\*  
1 solata po želji (zeleni radič, sladki klobuk – “štrucar” ali rdeči radič itd.), operemo, očistimo in narežemo na grižljaj velike koščke

Krompirjeve hrustavce pečemo v maslu po navodilih na zavitku. Pripravimo jih na večji pladenj ter dodamo še lososa, gorčično omako s koprom in *crème fraîche*. Vmes zatakujemo še solatne liste za okras. Zraven lahko postrežemo solato.



\* *Crème fraîche* je francoski mlečni proizvod iz pasteriziranega kravjega mleka. Sladki smetani dodajo mlečnokislinsko bakterijo, ki smetano zgosti, hkrati pa ji da značilen oster okus brez kislosti.

# Poobedki

## Mini mandeljčki

Sirna plošča se še posebno dobro prilega kot poobedek, žal pa mnogo rib ne prenaša dobro sira. Ti majhni piškoti niso presladki in se odlično ujemajo s kozarcem desertnega vina ali vaniljinim sladoledom.

Pečico segrejemo na 180 °C. Maslo in sladkor v posodi penasto umešamo. Postopoma primešamo jajca. Dodamo še mandlje. Umešamo moko. V model za *muffine* položimo papirnate modelčke za *muffine* (ponavadi 12). Modelčke napolnimo s testom. Pečemo 15 minut, da *muffini* v sredini niso več vlažni – to ugotovimo tako, da vanje zapičimo zobotrebec. Vzamemo iz pečice, da se ohladijo kar v modlu; tako se bodo še nekoliko zapekli. Piškoti najbolj teknejo še topli. Postrežemo jih lahko tudi s kozarčkom belega vina ali vaniljinim sladoledom.

12 dag masla, na sobni temperaturi  
12 dag kakovostnega sladkorja  
3 jajca  
12 dag zmletih mandljev  
5 dag moke  
1 ščepec morske soli

## Posebne strani ribe

Pohvalno za nas ribe, da smo ohranile tisto, kar je drugih enajst zvezdnih kolegic in kolegov večinoma že zdavnaj izgubilo: sposobnost, da razmišljamo intuitivno.

Vem, kako se drugi počutijo, čutim njihovo energijo, kako so razpoloženi, veseli in obupani – in njihove potrebe –, včasih prej, kot se tega sami zavedajo.

V vsakdanjiku, med elektronskimi sporočili, telefonskimi klici, sestanki in ko odnesem smeti, zaznavam znamenja in simbole, ki ostajajo drugim zakriti. Dobrodošli v mojem svetu čudežev! In vznemirljivih kulinarčnih presenečenj ...



## RIBI. Astrorecepti. Kuharski recepti za ljubezen, uspeh in srečo.

Avtorici: Gabriele Gugetzer, Karin Stahlhut

Ilustrirala: Josephine Warfelmann

Prevedla: Mojca Žvajker

Slovensko izdajo priredil: Janislav Peter Tacol

Lektorirala: mag. Breda Sivec

Izdala in založila: DEBORA, Ljubljana

Za založbo: Janislav Peter Tacol

Grafična priprava: DEBORA, Ljubljana

Tisk in vezava: SCHWARZ, Ljubljana

© 2005 Neuer Umschau Buchverlag GmbH, Neustadt an der Weinstraße

© 2006 Debora, Ljubljana za izdajo v slovenskem jeziku

Avtorici in založba so nasvete v tej knjigi skrbno preučili in preverili, vendar za vsebino knjige ne jamčijo. Avtorici in založba ne odgovarjajo za telesne poškodbe ter osebno, materialno in premoženjsko škodo.

Vse pravice, še posebno pravici razmnoževanja in prevajanja, so pridržane. Noben del te knjige se brez pisnega dovoljenja založbe (lastnice avtorskih pravic za slovensko izdajo) ne glede na odločitve avtorjev izvirnika ne sme v nobeni obliki reproducirati (s fotokopiranjem, z mikrofilmanjem ali drugim postopkom) ali z uporabo elektronskih sistemov predelovati, kopirati, tiskati, razmnožiti ali razširjati. Brez pisnega dovoljenja založbe (lastnice avtorskih pravic za slovensko izdajo) je prepovedano javno objavljati knjige ali njenih delov, distribuiranje in dajanje v najem.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

641.55:133.52(083.12)

GUGETZER, Gabriele-Sabine

Astrorecepti : kuharski recepti za ljubezen, uspeh in srečo.  
Ribi / Gabriele Gugetzer, Karin Stahlhut ; [ilustrirala Josephine Warfelmann ; prevedla Mojca Žvajker ; slovensko izdajo priredil Janislav Peter Tacol]. - Ljubljana : Debora, 2007

ISBN 978-961-6525-38-1

1. Stahlhut, Karin

236172288

Spletna knjigarna  
založbe DEBORA:

[www.debora.si](http://www.debora.si)

Spletna stran DEBORE  
o prehrani:

[www.najhrana.si](http://www.najhrana.si)