



Korisnik: Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu Pula  
Naziv projekta: KLIK Pula- Centar za kompetentno cjeloživotno razvijanje inovativnih znanja i vještina u sektoru ugostiteljstva i turizma Pula  
Šifra projekta UP.03.3.1.05.0005



*Program usavršavanja:*  
**SUVREMENI NAČIN PRIPREME JELA  
OD LOKALNIH NAMIRNICA**



***Voditelj: Igor Ciceran, majstor kuharstva***

Škola za turizam, ugostiteljstvo i  
trgovinu, Pula RCK u turizmu i  
ugostiteljstvu  
listopad 2023.





Korisnik: Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu Pula  
Naziv projekta: KLIK Pula- Centar za kompetentno cjeloživotno razvijanje inovativnih znanja i vještina u sektoru ugostiteljstva i turizma Pula  
Šifra projekta UP.03.3.1.05.0005



Edukativni materijal za edukativnu gastro radionicu  
*Suvremeni način pripreme jela od lokalnih namirnica*

Popis jela:

1. Šugo od boškarina s kruhom od kaka i spužvom od sipe
2. BBQ svinjski vrat s krumpirom pečenim u maslacu
3. Buzara od škampi u bisku
4. Botunčini s mesom iz šuga boškarina
5. Poširano jaje na pjenu od krumpira s mikro rastlinjem
6. Pečeno zelje sa sirom u papru i krumpirom
7. Salata od sipe s bižima i ljubičastom kapulom u soli
8. Janjeći kare u vakumu s kremom od celera i kruškom
9. Konfi jabuke u crvenom papru, pjena od jogurta, krambl od ružmarina

Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu, Pula  
Kandlerova 48, 52 100 Pula, Istarska županija, Republika Hrvatska  
+385 52 218 787

<https://lipa-pula.com/>





Korisnik: Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu Pula  
Naziv projekta: KLIK Pula- Centar za kompetentno cjeloživotno razvijanje inovativnih znanja i vještina u sektoru ugostiteljstva i turizma Pula  
Šifra projekta UP.03.3.1.05.0005



### **1. Šugo od boškarina s kruhom od kakaa i spužvom od sipe**

Za šugo:

- 3 kg plećke boškarina
- 1,5 kg kapule
- 1 kg mrkve
- 0,5 kg celera glavice
- 0,25 kg koncentrata rajčice
- 1l crnog vina
- 2 g lovorovog lista
- sol, papar
- 1 l maslinovo ulje
- 0,25 kg maslaca

Kapulu očistimo, izrežemo na sitne kockice i pirjamo na ulju. Mrkvu i celer očistimo, izribamo najsitnijim ribežom te dodamo kapuli i nastavimo pirjati. U međuvremenu otkoštimo meso, izrežemo meso na kocke. Kad je kapula pirjana, dodamo meso, nastavimo pirjati dok meso pušta vodu. Kad tekućina nestane dodamo koncentrat rajčice, kratko popržimo, dolijemo vinom, pustimo da ukuha. Zatim dolijemo temeljcem ili vodom, začinimo i kuhamo dok meso ne omekša. Provjerimo okus i po potrebi začinimo. Glatko šugo bez zgušnjivača, na kraju montirati sa hladnim maslacem.





Korisnik: Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu Pula  
Naziv projekta: KLIK Pula- Centar za kompetentno cjeloživotno razvijanje inovativnih znanja i vještina u sektoru ugostiteljstva i turizma Pula  
Šifra projekta UP.03.3.1.05.0005



Za kruh od kakaa:

- 0,5 kg brašna t 550
- 30 g kvasca svježeg
- 50 g maslaca
- 25 g kakao prah
- 15 g kakao nibbsa
- 2 g šećera
- 2,5 – 3 dcl mlijeka
- soli po potrebi
- 1 kom jaja za premazivanje

Kvasac, šećer i dio brašna pomiješati, dodati manju količinu mlakog mlijeka i pustiti da kvasac krene bubriti. U međuvremenu s brašnom izmiješati kakao prah, rastopljeni maslac, dodati nabubreni kvasac i umijesiti glatko tijesto. Na kraju dodati kakao nibbs i sol, sve dobro izraditi da se svi sastojci sjedine u glatko tijesto. Pustiti tijesto da odmara i bubri pokriveno dok ne udvostruči svoj volumen. Premijesiti i oblikovati tijesto u formu za pečenje, pustiti da ponovo nabubri. Prije pečenja premazati jajem razmućenim sa malo vode, te peći na 180°C – 200°C. Vrijeme pečenja ovisi o obliku i veličini kruha.



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Korisnik: Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu Pula  
Naziv projekta: KLIK Pula- Centar za kompetentno cjeloživotno razvijanje inovativnih znanja i vještina u sektoru ugostiteljstva i turizma Pula  
Šifra projekta UP.03.3.1.05.0005



Za spužvu od sipe:

- 150 g cijelih jaja
- 25 g žumanjaka
- 120 g brašna T-550 glatko
- 20 g parmezana
- crnilo od sipe
- kartonske čaše za kavu
- crnilo od sipe po potrebi( ako je tekuće ili krema smanjiti količinu jaja- regulirati masnoću. Ako je u prahu nije potrebno regulirati)

Sve sastojke izmiješamo štapnim mikserom, procijedimo, ulijemo u sifon i ohladimo u hladnjaku. Punimo u kartonske čaše( za kavu) do 1/3, pečemo u mikrovalnoj pećnici na najjače 5x po 10 sec. Ohladimo prije vađenja iz čaša.



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Korisnik: Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu Pula  
Naziv projekta: KLIK Pula- Centar za kompetentno cjeloživotno razvijanje inovativnih znanja i vještina u sektoru ugostiteljstva i turizma Pula  
Šifra projekta UP.03.3.1.05.0005



## **2. Svinjski vrat BBQ s krumpirom pečenim u maslacu**

- 1,5 kg svinjskog vrata
  - 5 l mineralna voda
  - 0,01 kg soda bikarbona
  - 0,03 kg sol fina
  - 0,01 kg papar u zrnu
  - led (otprilike 1 kg)
  - 3 kg maslaca
  - 2 kg krumpira
- meso izrezati na pravokutnike cca 5 cm debljine i 8 cm dužine, posoliti, potopiti meso u min. vodu, sodu bikarbonu, papar i led. Ostaviti u hladnjaku nekoliko sati da se marinira. U međuvremenu prigotoviti BBQ umak. Izvaditi meso iz marinade, oprati ga pod tekućom vodom, vakumirati ga s BBQ umakom i kuhati na pari 65 °C - 18 sati.

Krumpir izdubiti, posoliti, posložiti u pleh ili gastro posudu, preliterati rastopljenim maslacem i peći u pećnici na 175 °C.

### BBQ

- 300 g Ketchup
- 20 g mljevene kave
- 1 g crvene začinske paprike slatke
- 150 g kapule
- 20 g smeđeg šećera
- 20 ml balzamičnog octa
- 30 ml soja umaka
- 10 ml worchestera
- 10 ml tabasca

- kapulu sitno narezati, popržiti kratko na malo maslinova ulja, dodati sve preostale sastojke i kuhati cca 10 min. Ohladiti  
Poslužiti jelo na plitki tanjur tako da meso i krumpir čine skladnu i lijepu cjelinu.





Korisnik: Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu Pula  
Naziv projekta: KLIK Pula- Centar za kompetentno cjeloživotno razvijanje inovativnih znanja i vještina u sektoru ugostiteljstva i turizma Pula  
Šifra projekta UP.03.3.1.05.0005



### **3. Buzara od škampi s prženim porilukom (bisk)**

- 12 kom škampi velikih
- 1 l vino Malvazija
- 0,5kg poriluka
- 0,2 kg mrkve
- 0,2 kg kapule
- 0,1 kg češnjaka
- 0,02 kg koncentrata rajčice
- 1 l sjemenskog ulja za prženje
- 0,2 kg oštrog brašna
- 0,1 kg peršina u listu
- 1 dcl jabučnog octa
- 1 kg kostiju bijele ribe
- led po potrebi
- maslinovo ulje montiranje

Očistiti škampe, sačuvati glave i ljusku repa. Od kostiju ribe, kapule, mrkve, češnjaka, peršina skuhati riblju juhu/temeljac.

Na malo maslinovog ulja popržiti ostatke od škampi, dobro ih izgnječiti, popržiti sa malo koncentrata, dodati led i zakuhati. Usitniti sa štapnim mikserom, procijediti i zatim reducirati tekućinu.



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Korisnik: Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu Pula  
Naziv projekta: KLIK Pula- Centar za kompetentno cjeloživotno razvijanje inovativnih znanja i vještina u sektoru ugostiteljstva i turizma Pula  
Šifra projekta UP.03.3.1.05.0005



Poriluk izrezati juliene, pržiti u dubokom ulju.

Repove škampa kuhati na pari vina.

#### **4. Botunčini punjeni mesom iz šuga boškarina**

Tijesto

- 350 gr glatkog brašna
- 150 g oštrog brašna
- 2 kom jaja
- 2 žumanjka
- vino bijelo po potrebi

Od brašna, jaja i žumanjaka umijesiti glatko tijesto, po potrebi tvrdoću tijesta regulirati vinom.

Pustiti da tijesto odmori 15-20 min.

Razvaljati tanko tijesto, pomoću dva različita prstena oblikovati botune punjene sa nadjevom mesa boškarina.

- 300 g maslac
- kadulja/ timijan/ majčina dušica

Nadjev:

- meso iz šuga usitniti u kuteru sa maslacem ( po potrebi dodati malo tekućine).
- Začiniti.

Kuhati botune u slanoj vodi, kuhane začiniti aromatiziranim vrelin maslacem.



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.





Korisnik: Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu Pula  
Naziv projekta: KLIK Pula- Centar za kompetentno cjeloživotno razvijanje inovativnih znanja i vještina u sektoru ugostiteljstva i turizma Pula  
Šifra projekta UP.03.3.1.05.0005



## **5. Poširano jaje na pjenu od krumpira s mikrorastlinjem**

- 10 kom jaja( s klasa)
- 1 kg krumpir
- 250 ml vrhnje za kuhanje mliječno
- 250 ml mlijeko
- sol, papar
- mikrorastlinje – mix od Istrafruta (elektromlin)
- 0,2 l jabučnog octa

Skuhati 400 g očišćenog krumpira s 100 g vrhnja i mlijeka, izmiksati štapnim mikserom, procijediti, uliti u sifon, 1-2 doze plina.

Jaja poširati u kiseloj slanoj vodi, isprati ih u vreloj vodi nakon poširanja, izrezačem oblikovati, u duboki tanjur staviti pjenu, dodati jaje i ukasiti mikrorastlinjem.



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Korisnik: Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu Pula  
Naziv projekta: KLIK Pula- Centar za kompetentno cjeloživotno razvijanje inovativnih znanja i vještina u sektoru ugostiteljstva i turizma Pula  
Šifra projekta UP.03.3.1.05.0005



## **6. Pečeno zelje sa sirom u papru i krumpirom**

- 1 glavica zelja cca 1,5 kg ( papir za pečenje)
- 1 kg sira u papru
- sol
- 0,5 l maslinovo ulje
- 0,5 l vrhnje mliječno
- 2 kom jaja
- 1,5 kg krumpir
- 2 l maslinovog ulje za prženje

Glavicu zelja očistimo, zamotamo u papir za pečenje i pečemo na 75°C, 24 sata. Sir usitnimo, zagrijemo s vrhnjem dok se ne otopi, dodamo žumanjak, procijedimo i ulijemo u sifon. Krumpir oljuštimo, izrežemo na tanki Juliene, dobro ga oprati pod tekućom vodom, pržimo naglo u vreloom dubokom ulju, uklonimo višak masnoće. Pečeno zelje izrežemo na medaljone, po potrebi kratko popržimo na maslinovom ulju.

U duboki tanjur serviramo pjenu od sira, na pjenu položimo medaljon zelja i ukrasimo s juliene prženim krumpirom.



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Korisnik: Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu Pula  
Naziv projekta: KLIK Pula- Centar za kompetentno cjeloživotno razvijanje inovativnih znanja i vještina u sektoru ugostiteljstva i turizma Pula  
Šifra projekta UP.03.3.1.05.0005



## **7. Salata od sipe s bižima i ljubičastom kapulom u soli**

- 1 kg sipe svježe neočišćene
- sol i papar p potrebi
- 0,5 kg mladog graška- 25 g soli + 7 g šećera
- 0,5 kg ljubičaste kapule (2 kom srednje veličine)
- 1 kg sitne soli
- 1 kg krupne soli
- 0,2 l maslinovog ulja

Sipu najprije usitnimo u kuteru, zatim s štapnim mikserom te zatim protisnemo kroz finu cjediljku. Manju količinu protisnute sipe stavimo u vakum vrećicu, razvaljamo tanko sa valjkom, zatvorimo vakum, te kuhamo u vodi na 75°C 10- 12 min. Nakon kuhanja naglo ohladimo.

Kapuli uklonimo vanjske, suhe listove, na dno pleha ili posude složimo 1/3 izmiješane soli (sitnu i krupnu), na sol posložimo kapulu. Sa preostalom solju prekrijemo kapulu i stavimo peći na 185°C 1,5 do 2 sata. Kad je kapula pečena, ohladimo je, očistimo i po potrebi izrežemo na manje kriške ili komade za serviranje.

Grašak zakuhamo sa vodom, solju i šećerom, ocijedimo, usitnimo štapnim mikserom te protisnemo. Dobivenu kremu začinimo , ohladimo i na kraju prije serviranja montiramo sa maslinovim uljem.

Na plitki tanjur serviramo kremu, na kremu složimo kapulu, začinimo i na kraju serviramo ohlađenu sipu. Ukrasimo.





Korisnik: Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu Pula  
Naziv projekta: KLIK Pula- Centar za kompetentno cjeloživotno razvijanje inovativnih znanja i vještina u sektoru ugostiteljstva i turizma Pula  
Šifra projekta UP.03.3.1.05.0005



## **8. Janjeći kare u vakumu sa kremom od celera i kruškom**

- 0,5 kg janjećih leđa bez kostiju = 1 kg leđa sa kostima
- 0,5 kg glavice celera
- 0,5 kg kruške svježe
- 300 g maslaca
- 1 kom kore cimeta
- 5 g mažurana sviježeg
- 5 g kadulje sviježe
- sol, papar po potrebi
- xantana (igoss ili cutecolor)

Janjeći kare očistimo od žilica (po potrebi odkoštimo), lagano začinimo i vakumiramo. Pečemo u vakumu na 54°C 3 sata.

Celer glavu pečemo na 185 °C dok ne omekša, uklonimo vanjsku koru, sredinu i maslac izmiksamo štapnim mikserom, protisnemo i začinimo. Dobivenu kremu kasnije poslužimo toplu.

Kruške oljuštimo od kore, izrežemo na kriške, začinimo mažuranom, vakumiramo i kuhamo u pari 100°C dok ne postane mekana. Nakon pečenja janječeg karea u vakumu, isti izvadimo iz vakuma, sotiramo na vrelom maslacu aromatiziranom sa cimetom, mažuranom i kaduljom.

Kremu od celera poslužimo na plitki tanjur, krušku izrežemo na ploške, složimo na kremu, janjeći kare režemo na odreske debljine do 1 cm, složimo na kremu i krušku, prelijemo sa malo aromatiziranog maslaca iz tave gdje smo sortirali. Poslužimo toplo.



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Korisnik: Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu Pula  
Naziv projekta: KLIK Pula- Centar za kompetentno cjeloživotno razvijanje inovativnih znanja i vještina u sektoru ugostiteljstva i turizma Pula  
Šifra projekta UP.03.3.1.05.0005



### **9. Konfi jabuke u crvenom papru, pijena od jogurta, krambl od ružmarina**

- 1kg jabuka zlatni delišes
- 0,2 l maslinovog ulja
- crvenog papra po potrebi
- ružmarina po potrebi
- 2 kom limuna sok

Krambl

- 0,4 kg maslaca
- 0,5 kg brašna glatkog
- 0,5 kg kristalnog šećera
- ružmarin po potrebi

Pjena od jogurta

- 0,5 l mlijeka
- 0,5 vrhnja mliječnog
- 10 žumanjaka
- 200 g šećera
- 1 kg čvrstog jogurta



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.



Korisnik: Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu Pula  
Naziv projekta: KLIK Pula- Centar za kompetentno cjeloživotno razvijanje inovativnih znanja i vještina u sektoru ugostiteljstva i turizma Pula  
Šifra projekta UP.03.3.1.05.0005



Jabuke oljuštiti koru, prerezati na pola, izdubiti sredinu/ koštice. Tokom rada potopiti ih u vodu sa sokom limuna. Pripremljene polovice jabuka složiti u vakum vrećice, dodati malo maslinovog ulja i usitnjenog crvenog papra i ružmarina. Kuhati u pari na 100 °C, dok ne omekšaju, izvaditi iz pare i ohladiti u hladnoj vodi.

Od jednakih omjera maslaca, brašna i šećera umijesiti krambl, aromatizirati ga sa usitnjenim ružmarinom i sve peći na 195°C pazeći da krambl ne izgori. Ohladiti.

Od mlijeka, žumanjaka, vrhnja i šećera skuhati Englesku kremu. Izliti u drugu posudu, ohladiti i izmiješati sa jogurtom, procijediti ( protisnuti), uliti u sifon.

Jabuke izvaditi iz vakuma, izrezačem ih oblikovati.

U duboki tanjur servirati pjenu od jogurta, na pjenu položiti oblikovanu jabuku, preko svega posuti krupno trgani krambl. Ukrasiti listom - malom grančicom ružmarina.

Engleska krema = kuhati sve u lončiću na 85 stupnjeva ili sve sastojke osim jogurta izmiješati i kuhati u vakumu na istoj temo.



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Evropskog socijalnog fonda.



Korisnik: Škola za turizam, ugostiteljstvo i trgovinu Pula  
Naziv projekta: KLIK Pula- Centar za kompetentno cjeloživotno razvijanje inovativnih znanja i vještina u sektoru ugostiteljstva i turizma Pula  
Šifra projekta UP.03.3.1.05.0005



Izrada edukativnog materijala  
financirana je sredstvima Europske unije  
iz Europskog socijalnog fonda.

*“Sadržaj edukativnog materijala isključiva je  
odgovornost Škole za turizam, ugostiteljstvo i  
trgovinu, Pula.”*



ŠKOLA ZA  
**TURIZAM,  
UGOSTITELJSTVO  
I TRGOVINU**  
— PULA

