

Ribljí savici u povrtnom vrtlogu

Stalni izazov u mojoj kuhinji - kako najdražem mesojedu pripremiti ribu i povrće da bude sit i sretan - ovaj put je dobio savršeno rješenje. Savici od soma i tikvica u ogrtaču od pancete, posluženi uz pire od cvjetače i umak od rajčice, zadovoljit će i one izbirljivije. ;)



Sastojci:

Za savitke:

- cca 400 g filetiranog soma (ili neke druge riječne ribe)
- 1 tikvica
- nekoliko ploški pancete
- soli prema potrebi
- papar
- malo maslinovog ulja

Za umak od rajčice:

- 200 g pasirane rajčice
- 1-2 režnja češnjaka
- do 0,5 dl suhog bijelog vina
- soli prema potrebi
- malo ulja, papra
- peršinov list

Za pire od cvjetače:

- cca 600 g cvjetače
- soli prema potrebi
- 2-3 žlice bučinog ulja
- za dekoraciju bučine sjemenke

Priprema:

1.

Najprije tostirajte bučine sjemenke - kratko ih, uz miješanje, propržite u suhoj tavnici i ohladite. Iskrojite filete soma na 10ak cm duge trake (neka budu malo šire od debljine tikvice). Tikvicu narežite na trake (za svaku traku ribe po jedna) koje propržite na malo ulja, da omekšaju. Lagano ih posolite, popaprite i prohladite.

2.

Trake ribe lagano posolite i popaprite (imajte u vidu da će ih i panceta malo posoliti). Na svaku traku ribe stavite po jednu traku tikvice te uvijte u savitak koji omotajte pancetom. Savitke slažite u vatrostalnu posudu. Pecite ih u prethodno zagrijanoj pećnici cca 20 min na na 190°C. Vrijeme i temperaturu pečenja prilagodite svojoj pećnici; neka riba bude pečena, ali ne presušena.

3.

Za umak, na malo ulja kratko propržite protisnut češnjak (tek da zamiriši). Dodajte pasiranu rajčicu, posolite, popaprite, dolijte vino pa pirjajte na laganoj vatri cca 20 min.

4.

Cvjetaču očistite i razdvojite na manje cvatove. Skuhajte ju na pari (cca 10ak min) ili u što manje lagano posoljene vode (u tom slučaju, dobro ocijedite nakon kuhanja). Maknite s vatre pa, uz dodavanje bučinog ulja, izmiksajte štapnim mikserom u pire. Posolite koliko je potrebno.

Napomene: Poslužite toplo, posuto peršinovim listom, uz dodatak tostiranih bučinih sjemenki. Uz ovo jelo odlično paše lisnata salata i čaša bijelog vina. Kako su fileti soma bili nešto deblji od uobičajenih ribljih fileta koje koristim, malo sam ih istanjila (pa sam ostatke umotala u tikvicu i potom u pancetu). Ako nemate/ne volite bučino ulje, u pire od cvjetače možete dodati žličicu kremastog kikiriki maslaca - bit će podjednako ukusan. ;) Recept je napisan 16.01.2011.