

Dolina Soče

*Jedi iz postrvi*

iz reke Soče in njenih pritokov







## »Krasna si, hči planin«

(Simon Gregorčič)

Soča, ta smaragdna reka, je edinstvena. Je biser na sončni strani Alp, ki nudi varen dom endemični ribi soški postrvi (*Salmo trutta marmoratus*). V zgornjem toku sobiva z lipanom, potočno postrvjo, šarenko in drugimi manjšimi rečnimi živalmi. V tem delu je reka izredno čista, bistra in pretočna. Soča je tesno povezana s prebivalci, ki živijo ob njej. Pred izgradnjo cest so po njej tovorili les, njeni pritoki pa so gnali mlinska kolesa. Na reki so postavljene tudi hidroelektrarne, ki so jo korenito in za vedno spremenile.

Postrvi so v preteklosti popestrile zelo monotono in skromno prehrano. V starejših zapisih lahko beremo, da je kmet dovoljenje za ribolov od gospode kupil s sirom. Po prvi svetovni vojni se je začel razvoj ribogojstva. Danes se na območju LAS Dolina Soče nahaja pet ribogojnic, kjer vzrejajo različne vrste postrvi. Najpogostejša med njimi je postrv šarenka, nekateri izmed njih pa gojijo tudi postrv potočno zlatovčico. Soško postrv vzgajajo za namene repopulacije in jo le redko najdemo na krožniku.

## **Zakaj uživati ribje meso?**

Ribe so lahko prebavljivo beljakovinsko živilo. Za razliko od drugih vrst mesa vsebujejo maščobo, ki je s prehranskega stališča sprejemljiva, saj ima ugodno maščobnokislinsko sestavo. Vsebuje tudi več mineralnih snovi kot meso toplokrvnih živali. Meso izstopa po količini fosforja, magnezija, natrija, žvepla in še posebej kalcija. Sladkovodne ribe so bolj bogate z mikroelementi bora, broma in litija, železa pa vsebujejo manj, kot ga je v rdečem mesu. V ribjem mesu ni veliko vitaminov, ki so topni v maščobah (A, D, E, K), je pa pomemben vir v vodi topnih vitaminov B-kompleksa.

## **Kako pripraviti postrv?**

Postrv je v kuhinji zelo hvaležna sestavina. Zaradi neizstopajočega, nežnega okusa jo lahko hitro prikritjemo z drugimi, zato je treba biti pri uporabi sestavin za priloge in marinade zelo previden.

Postrvi lahko pripravimo na številne načine. Tradicionalno in med domačini zakoreninjeno je pečenje cele ribe na žaru, pečenje na ponvi in dušenje. Vse bolj priljubljeni postajajo tudi fileji postrvi, ki so hitreje pečeni in tudi primernejši za otroke. Fileje se pripravlja pečene, dušene, poširane, kuhane ... Ko ribo sfiliramo, se nam odprejo številne nove možnosti. Postrv redko uporabljamo za pripravo tartarjev in paštet. Vse pogosteje pa je na krožniku prekajena postrv, ki je izredno kakovostna in vsestransko uporabna.





## *Predjedi in priloge*

- Postrvji prigrizek z omako ..... 2
- Pašteta iz prekajene postrvi ..... 4
- Pašteta iz sveže postrvi ..... 5
- Marinirana postrv s samoniklimi rastlinami ..... 6
- Tartar z radičem ..... 7
- Ribji tartar s sladko-kislo šalotko ..... 8

## *Na žlico*

- Kruhova juha z dimljeno postrvjo in hrenom ..... 10
- Postrvja juha z ajdovim toastom in ocvirki ..... 11
- Juha iz postrvi z ribjimi kroglicami ..... 12
- Juha iz toplo dimljene postrvi ..... 13

## *Glavne jedi*

- Rezanci s postrvjo, šparglji in čemažem ..... 14
- Polnjeni ravioli z dimljeno postrvjo, skuto in kremo iz špargljev ..... 16
- Postrv z bezgom, ajdovo kašo in orehi ..... 18
- Poširan postrvji file s karameliziranim koromačem in mladim porom ..... 20
- Poširana postrv s poštokljo ..... 22

- Pikantni postrvji file, obložen z zelenjavo ..... 24
- Postrvji kotlet z žara na rižoti z mladimi koprivami, bučkami in popečenim paradižnikom ..... 26
- Postrv po kmečko ..... 28
- Postrv klasično na oglju ..... 30
- Postrv s poštokljo iz mlade blitve, krompirjevo peno in korenjem ..... 32
- Sveži njoki s postrvjo in divjim česnom ..... 34
- Postrv s porom in zelenjavo ..... 36
- File postrvi s fižolovo kremo in čipsom kolerabe... 38
- Postrv na macesnovi deski z zelenjavo in česnovo omako ..... 40
- File postrvi z omako iz masla in sezonsko zelenjavo ..... 42
- Odprta postrv na žaru z ričoto ..... 44
- Postrvji duo na čemaževemu pireju ..... 46
- Postrvji file na žaru s krompirjevo peno in domačimi ocvirki ..... 48
- Postrvji file na žaru s popečeno polento, črno ocvrto akacijo in sušenimi paradižniki ..... 50

## *Sladice*

- Yukina sladica ..... 52
- Hruška z žara z nadevom bovških krafov na karamelizirani rabarbari s prelivom domače ribezove marmelade ..... 54

# Postrvji prigrizek z omako

(Alenka Žagar)

## Sestavine

### za postrvje ocvirke

- kosti postrvi (brez glave), ki ostanejo po filiranju
- oljčno olje
- začimbe po okusu (mi smo dodali mleta koriandrova semena)
- sol
- peki papir

### za omako s kopro

- 100 ml kisle smetane
- 1 čajna žlička gorčice dijon
- šopek svežega kopra
- ščepec soli
- poper

### za akacijo v tempuri

- akacijevi cvetovi
- 2 dl ledene vode
- 150 g namenske moke
- rastlinsko olje za cvrtje
- ½ čajne žličke jedilnega oglja

## Priprava

### Postrvji ocvirki

Pri filiranju postrvi ostane glava in kosti, ki jih običajno porabimo za ribji fond ali juho. Lahko pa pripravimo tudi prigrizek iz hrbtnih kosti in repa, ki ju osušimo s papirnato brisačo. Položimo jih na pekač s peki papirjem, solimo, začimimo in pokapamo z oljčnim oljem. Pokrijemo z drugim kosom peki papirja in obtežimo s pekačem enake velikosti. Pečemo na 150 °C približno eno uro.

### Omaka s kopro

Koper na drobno sesekljamo ter ga v posodici z vsemi sestavinami dobro premešamo. Omako do uporabe hranimo v hladilniku.



***Akacija v tempuri***

Cvetove akacije očistimo. Tempuro pripravimo tako, da v ledeni vodi z metlico dobro zmešamo moko in oglje. Olje segrejemo na 190 °C. Cvetove pomočimo v tempuro in nato vsak cvet posebej hrustljivo ocvremo v segretem olju.



# Pašteta iz prekajene postrvi

(Valentina Berginc)

## Sestavine

- 150 g prekajene postrvi
- 150 g sladke smetane
- sol
- poper
- drobnjak
- limonina lupina
- drobnjak

## Priprava

Prekajeno postrv očistimo, ji odstranimo kosti in kožo, jo na grobo razrežemo, prelijemo s smetano, solimo ter popramo. S paličnim mešalnikom jo na hitro zmešamo. V hladilniku jo pustimo vsaj 4 ure, da se masa lepo poveže.

Nato dodamo še limonino lupino in nasekljan drobnjak. Preden postavimo na krožnik, oblikujemo žličnike.

Za dekoracijo dodamo drobnjak in nekaj koščkov prekajene postrvi.



# Pašteta iz sveže postrvi

(Tomaž Sovdat)

## Sestavine

- 200 g fileja postrvi
- 50 g masla
- 70 g sladke smetane
- kakijev pire
- pehtran
- bučna semena
- sol
- poper

## Priprava

Očiščen file postrvi (brez kože) pocvremo na maslu, nato dodamo smetano. Zmes ohladimo in zmešamo. Po okusu dodamo še sol in poper.

Krožnik lahko dekoriramo z rezino prekajene ali marinirane postrvi in ponudimo. Lahko smo nekoliko drznejši in dodamo kakijev pire s pehtranom ter bučnimi semeni.



# Marinirana postrv s samoniklimi rastlinami

(Tomaž Sovdat)

## Sestavine

- 1 cela postrv
- za omako**
- šop divjih zelišč in plevelov
- za marinado**
- 100 g sladkorja
  - 100 g soli
  - 10 g oljčnega olja
  - 20 g kisle smetane
  - sol
  - poper

## Priprava

Postrv sfiliramo, ji odstranimo kosti in kožo. Fileje mariniramo s soljo in sladkorjem ter pustimo počivati v hladilniku 2,5 ure. Omako pripravimo tako, da polovico zelišč sesekljamo in jih vmešamo v kislno smetano, ki ji dodamo še olje, sol ter poper.

Na krožnik damo omako, nanjo postavimo na tanko narezane lističe mariniranega fileja in jih posujemo z zelišči.



# Tartar z radičem

(Robert Merzel)

## Sestavine

- 300 g svežih postrvjih filejev
- 60 g oljčnega olja
- 40 g bele čebule
- drobnjak
- radič
- limona
- sol
- poper
- maslo
- kruh

## Priprava

Sveže ribe očistimo, sfiliramo, odstranimo drobne koščice in kožo ter drobno nasekljamo. Povežemo z oljčnim oljem, drobnjakom in sotirano belo čebulo (na hitro prepraženo na maslu) ter začinimo s sveže mleto soljo in poprom. Ponudimo z radičem, rezino limone in kruhom, popečenim na domačem maslu.



# Ribji tartar s sladko-kislo šalotko

(Tomaž Sovdat)

## Sestavine

### *za tartar*

- 150 g fileja postrvi
- 10 g oljčnega olja
- pehtran
- sol
- poper

### *za sladko-kislo šalotko*

- 10 g olja
- 8 g sladkorja
- 20 g jabolčnega kisa
- 80 g šalotke
- rdeči poper

## Priprava

### *Tartar*

Tartar postrvi pripravimo le iz sveže postrvi, ki jo očistimo, filiramo in na fino sesekljamo. Dodamo oljčno olje, sol, poper in malo pehtrana. Premešamo in pustimo pol ure, da se okusi povežejo.

### *Sladko-kisla šalotka*

Na maslu prepražimo nasekljano šalotko in dodamo sladkor. Ko se stopi, dodamo malo kisa in kuhamo še 15 minut.

Na krožnik postavimo omako in nanjo zložimo kupčke postrvjega tartara. Okrasimo z rdečim poprom.



# Kruhova juha z dimljeno postrvjo in hrenom

(Robert Merzel)

## Sestavine

- 1 kos dimljene postrvi (približno 180 g)
- 250 g belega kruha
- 60 g masla
- 6 dl sirotke
- 1,5 dl sladke smetane
- sol
- beli poper
- limonov sok
- rumenjaki

## Priprava

Kruhu obrežemo skorje in ga s polovico masla počasi pražimo v ponvi. Posebej zavremo sirotko in v njej prevremo ostanke očiščene dimljene postrvi (kosti, kožo, glavo ...). Tekočino precedimo in prelijemo po praženem kruhu, ki smo mu dodali drobne koščke dimljene postrvi. Prevremo, dodamo  $\frac{2}{3}$  sladke smetane, zmešamo s paličnim mešalnikom in primešamo še stepen rumenjaki. Začinimo (sol, beli poper, limonov sok), okrasimo s koščki maslenega kruha, preostalimi koščki dimljene postrvi in peteršiljem. Pokapamo s preostankom smetane.





# Postrvja juha z ajdovim toastom in ocvirki

(Alenka Žagar)

## Sestavine

- ostanki filiranja postrvi (kosti z glavo)
- zelenjava za jušno osnovo
- 150 ml sladke smetane
- 1 večji krompir
- 1 list posušene alge kombu
- sol
- poper
- 1 rezina ajdovega kruha
- ocvirki
- koža postrvi



## Priprava

Pristavimo vodo za jušno osnovo, dodamo kosti in jušno zelenjavo. Kuhamo približno 1 uro. Preden je kuhana, dodamo še kombu za nekaj minut. Jušno osnovo precedimo in ponovno postavimo na ogenj, da se lepo reducira (na vsaj polovico tekočine). Olupimo krompir, ga narežemo na kocke in skuhamo. Dodamo ga reducirani juhi in prilijemo smetano. S paličnim mešalnikom zmešamo, dokler ni juha lepo gladka. Solimo in popramo.

Na maslu popečemo rezine kruha do zlatorjave barve. Juho postrežemo v krožniku, pristavimo rezine ajdovega kruha in posujemo z ocvirki. Za obogatitev teksture lahko dodamo hrustljivo popečeno ribjo kožo. Med dvema peki papirjema jo približno 15 minut pečemo na 170 °C.

# Juha iz postrvi z ribjimi kroglicami

(Tomaž Sovdat)

## Sestavine

### za ribjo juho

- ribji ostanki (kosti in glava)
- jušna zelenjava (čebula, korenje, zelena, koleraba, peteršilj)
- poper
- sol

### za ribje kroglice

- file postrvi
- drobnjak
- maslo
- sol
- poper

## Priprava

Ribjo juho naredimo iz ostankov pri filiranju postrvi, ki jih 20 minut pečemo v pečici na 200 °C. Nato jih damo v lonec z jušno zelenjavo in po potrebi začininimo ter zalijemo z vodo. Kuhamo dobri 2 uri in precedimo.

Ribje kroglice pripravimo iz surovega fileja postrvi, ki ga sesekljamo in mu dodamo nasekljan drobnjak, sol, poper in maslo. Zmešamo in iz mase naredimo kroglice, ki jih na koncu skuhamo v juhi.



# Juha iz toplo dimljene postrvi

(Uroš Štefelin)

## Sestavine

- 500 g toplo dimljene postrvi
- 500 g jušne zelenjave (čebula, korenje, zelena, koleraba)
- goveja juha za zalivanje
- 200 g krompirja
- 2 dl sladke smetane
- začimbe (timijan, majaron)



## Priprava

Med praženjem zelenjave dodamo toplo dimljeno postrv in zalivamo z govejo juho. Ko je juha kuhana, dodamo sladko smetano in nato zmešamo z mešalnikom. Lahko serviramo v kozarec in na juho nabrizgamo krompirjevo peno. Za pripravo slednje z mešalnikom zmešamo vroč skuhan krompir. Med mešanjem dodajamo vodo, v kateri smo kuhali krompir, ali sirotko ter smetano in olje.

Za obogatitev teksture dodamo pečeno kožo postrvi. Za dekoracijo smo dodali še nekaj iker, grahovo omako in mlade grahove poganjke.

# Rezanci s postrvjo, šparglji in čemažem

(Luka Gabršček)

## Sestavine

### testo za rezance

- 400 g gladke moke
- 4 jajca

### za špargljevo kremo

- 200 g dimljene postrvi
- 200 g špargljev
- sesekljan čemaž
- čebula
- česen
- olje
- sol
- poper
- 1 dl belega vina
- ribja osnova
- pečena ribja koža

## Priprava

### Rezanci

Moko presejemo na površino, oblikujemo kupček in na sredini naredimo jamico. Rahlo žvrkljamo jajca, jih zlijemo v jamico in maso zgnetemo. Testo gnetemo tako, da ga z dlanjo potiskamo navzdol in naprej. Po 10 minutah gnetenja bo testo gladko in svilnato. Pustimo ga, da počiva 30 minut, nato ga razdelimo na šest delov in zvaljamo na strojčku, na katerem vsakič znižamo eno stopnjo. Na koncu dobimo enakomerno dolge kose, ki niso daljši od 30 centimetrov in jih narežemo na približno 1 centimeter široke rezance.

### Špargljeva krema

V vroči ponvi na olju prepražimo nasekljano postrv, ki smo ji odstranili kožo. Dodamo sesekljan čemaž. Ko zadiši, dodamo belo vino in deglaziramo (pokuhamo). Dodamo špargljevo kremo in pokuhamo. Kožo pečemo v pekaču na peki papirju na 150 °C, dokler ne postane hrustljava (približno eno uro) in jo uporabimo za dekoracijo na krožniku. Špargljevo kremo pripravimo iz narezanih špargljev, čebule in česna, ki jih prepražimo ter zalijemo z ribjo osnovo ali vodo. Začinimo s soljo in poprom. Kuhamo 10 minut in zmešamo s paličnim mešalnikom. Vršičke špargljev blanširamo.

**Priprava krožnika**

V omako premešamo kuhane rezance, ki jih, če so presuhi, zalijemo z malo ribje osnove ali vode. Rezance postavimo na krožnik, nanje nadrobimo ribjo kožo in dekoriramo s sezonskimi dišavnicami.



# Polnjeni ravioli z dimljeno postrvjo, skuto in kremo iz špargljev (Luka Gabršček)

## Sestavine

### *testo za raviole*

- 400 g gladke moke
- 4 jajca

### *za nadev*

- 200 g dimljene postrvi
- 200 g skute
- pest čemaža
- sol
- poper

## Priprava

### *Ravioli*

Za raviole razvaljamo testo (recept za pripravo testa je na strani 14) na primerno debelino in narežemo 12 centimetrov široke trakove. Na eno polovico traka položimo kroglice nadeva v vrsti 5 centimetrov narazen. Ostalo polovico testa prepognemo čez nadev. S prsti nežno pritisnemo testo okrog nadeva in nato z modelčkom izrežemo kroge. Raviole skuhamo v slanem kropu (kuhamo od 3 do 5 minut).

### *Nadev*

Meso dimljene postrvi stremo (nasekljamo) in zmešamo s skuto ter nasekljanim čemažem. Začinimo s soljo in poprom. Pripravimo kroglice in jih za 30 minut postavimo v hladilnik.

### *Priprava krožnika*

Raviole položimo na toplo špargljevo kremo (recept na strani 14), blanširane vršičke špargljev sotiramo (na hitro prepražimo na maslu) in jih položimo zraven. Pečeno ribjo kožo nadrobimo po raviolih in dekoriramo s cvetovi čemaža ter črne detelje.



# Postrv z bezgom, ajdovo kašo in orehi

(Alenka Žagar)

## Sestavine

### za postrv z bezgom

- 2 postrvi
- 1 dl bezgovega sirupa
- 1 žlica oljčnega olja
- 1 žlica masla
- 50 g orehov
- sol
- poper

### za ajdovo kašo

- 150 g ajdove kaše
- 1 šalotka
- 1 žlica masla
- 2 rezini slanine
- 1 čajna žlička suhe prekajene paprike
- sol
- poper

### sveža zelenjava

- 2 redkvici
- cvet drobnjaka
- pest pehtrana
- rdeč radič
- bezgov cvet
- vejica svežega kopra
- oljčno olje
- limonov sok

### za ajdov hrustek

- 50 g ajdove kaše
- 1 čajna žlička chia semen
- 2 žlički vode
- sol
- olje za cvrtje
- orehi za dekoracijo

## Priprava

Postrv sfiliramo, odstranimo kožo in jo prerežemo na pol. Na fileje potresemo prekajeno papriko, pokapamo z oljčnim oljem in utremo v meso. Pustimo počivati vsaj 15 minut. V ponvi stopimo maslo na srednji temperaturi, vzamemo marinirano ribo in jo vsaj 30 sekund pečemo na eni strani. Ko fileje obrnemo, takoj ugasnemo ogenj. Počakamo še nekaj sekund in odstranimo ribo ter jo shranimo na toplem. Isto ponev spet segrejemo. Ko se maslo zapeni, dodamo bezgov sirup, da malo karamelizira. Prelijemo čez ribo. Ajdovo kašo skuhamo po navodilih proizvajalca. Narežemo šalotko in slanino in ju prepražimo v ponvi na maslu. Dodamo kašo, solimo in popramo. Iz ajdove kaše pripravimo tudi hrustek. Kuhano ajdo združimo z gelom iz chia semen, ki smo jih pred tem 5 minut namakali v hladni vodi.



Malo solimo. Z mešalnikom zmešamo vse sestavine. Na peki papir namažemo zmes 2 milimetra na debelo in pokrijemo z drugim kosom papirja. Damo v pečico, segreto na od 65 do 70 °C, dokler papir ne odstopi od hrustka. Olje segrejemo na 170 °C in hrustek ocvreemo, da se nekoliko napihne ter s tem postane bolj hrustljiv.

Svežo solato pripravimo iz sezonskih rastlin in po okusu zabelimo. V našem primeru smo solato sestavili s kombinacijo gojenih in samoniklih rastlin.

Na krožnik serviramo ajdovo kašo, dodamo ribo v sirupu, svežo solato in potresemo z orehi. Zabelimo z limonovim sokom, oljčnim oljem in solimo. Krožniku za teksturo dodamo ajdov hrustek.



# Poširan postrvji file s karameliziranim koromačem in mladim porom (Robert Merzel)

## Sestavine

- 1 postrv (200 g)
- jušna zelenjava (200 g)
- 100 g mladega pora
- 80 g koromača
- 20 g masla
- 10 g sladkorja
- 1 žlica slane bovške skute (40 g)
- sol
- oljčno olje
- jabolčni kis
- solni cvet

## Priprava

V liter vode damo jušno zelenjavo, solimo in dodamo eno žlico domačega jabolčnega kisa. Ko zavre, zmanjšamo ogenj na minimum in v vodo vložimo postrv ter na krhle narezan koromač. Kuhamo v vodi pod vreliščem (poširamo), od 12 do 15 minut. Odstavimo ribo in koromač, ki ga potresemo s sladkorjem in opečemo na maslu.

Por očistimo, prerežemo po dolgem na pol, pokapamo z oljčnim oljem in na hitro popečemo na žaru.

Na krožnik položimo rezine popečenega pora, dodamo karameliziran koromač, čez vse pa podrobimo slano bovško skuto. Fileje očistimo kože in kosti ter naložimo na krožnik, pokapamo z maslom, posolimo s solnim cvetom in ponudimo.



# Poširana postrv s poštokljo

(Tomaž Sovdat)

## Sestavine

### za poširano postrv

- 1 file postrvi
- 1 dl vode
- 1 dl belega vina
- korenje, čebula, zelena, rožmarin

### za poštokljo s sezonsko zelenjavo

- 150 g buče
- 100 g ohrovta
- 100 g korenja
- 450 g krompirja
- maslo
- sol in poper

### za omako

- 1 dl smetane
- 20 g masla
- 1 dl ribjega fonda

## Priprava

Poširan file postrvi pripravimo v ponvi, v kateri zavremo vodo z vinom, ki naj sega do polovice fileja. Tej vodi dodamo zelenjavo in skuhamo file (kuhamo približno 10 minut). File postrežemo s smetanovo omako in poštokljo. Omako pripravimo tako, da stopimo maslo, primešamo kislo smetano in dolijemo ribjo juho. Pazimo na primerno gostoto omake.

Poštoklja ali štokan krompir je preprosta lokalna priloga. Omogoča nam številne kombinacije, zato je zelo uporabna kot priloga k številnim jedem. Skuhamo krompir, ga olupimo in narežemo na koščke ter vrnemo v posodo, kjer smo ga kuhali.

Dodamo malo masla in sezonsko zelenjavo, ki jo predhodno prepražimo. Začnimo s soljo in poprom.

Krožnik okrasimo z zelenjavo, ki smo jo uporabili za pripravo poštoklje, in prelijemo z omako.



# Pikantni postrvji file, obložen z zelenjavo

(Tomaž Sovdat)

## Sestavine

- 1 postrv (200 g)
- 40 g oljčnega olja
- 1 rdeči feferon
- 1 zeleni feferon
- 10 g ingverja
- 140 g cvetov cvetače
- 20 g masla
- 60 g sladke smetane
- 40 g kolerabe
- 40 g korenja
- 40 g zelenih špargljev
- 20 g mladega graha
- 10 g graha
- sol

## Priprava

Postrv filiramo, odstranimo kosti in koščice. Na fileje naložimo na trakce oziroma palčke narezane pekoče feferone in ingver, solimo, pokapamo z oljčnim oljem, zavijemo v PVC-folijo in za pol ure postavimo v pečico, segreto na 68 °C.

V tem času pripravimo cvetačni pire. Cvetove cvetače približno 10 minut kuhamo v slani vodi, jih odcedimo, dodamo malo sladke smetane in zmešamo s paličnim mešalnikom v pire. Nanesemo ga na krožnik, nanj dekorativno postavimo kuhano in na maslu sotirano zelenjavo (rumeno kolerabo, korenje, zelene šparglje, mladi grah in grah). Poleg serviramo ribji file, na katerega postavimo del pikantne zelenjave in olja.



# Postrvji kotlet z žara na rižoti z mladimi koprivami, bučkami in popečenim paradižnikom (Robert Merzel)

## Sestavine

- 1 večja postrv
- 80 g riža
- 20 g bele čebule
- 0,5 dl belega vina
- 2 dl ribje jušne osnove
- 20 g poganjkov mladih kopriv
- 2 paradižnika
- 60 g bučk
- maslo
- sol
- beli poper
- muškatni orešček
- limonov sok
- oljčno olje
- peki papir

## Priprava

Postrv očistimo in narežemo na širše kotlete, jo v notranjosti posolimo ter pokapamo z limonovim sokom in oljčnim oljem. Tako pripravljen kotlet spečemo na žar plošči na peki papirju.

Riž zasteklenimo na oljčnem olju skupaj s seseklano belo čebulo, dodamo belo vino, ga izparimo in zalijemo z ribjo jušno osnovo. Posebej na maslu ovenemo poganjke mladih kopriv in jih na koncu, ko je riž že mehak, vmešamo v rižoto. Po okusu dodamo sol, beli poper, muškatni orešček in maslo.

Prilogo pripravimo iz paradižnika in bučk. Paradižnik narežemo na krhle, jim odstranimo sredico, solimo in popramo. Bučke narežemo na rezine in zavijemo v rolce ter jih skupaj s krhli paradižnika v ponvici opečemo na oljčnem olju.

Sestavimo krožnik. Za dopolnitev okusa in popestritev lahko jed pod stekleno posodo podimimo s hrastovim dimom ter ponudimo.





# Postrv po kmečko

(Antonija Ivančič in Robert Merzel)

## Sestavine

- 1 postrv
- 240 g krompirja
- 150 g ohrovta
- 80 g čebule
- oljčno olje
- limonov sok
- nekaj rezin domače slanine
- 60 g korenja
- drobnjak

## Priprava

Postrv filiramo, solimo, pokapamo z limonovim sokom in oljčnim oljem ter spečemo v vroči ponvi (od 3 do 5 minut na vsaki strani).

Krompir olupimo, narežemo na kose in solimo. Ko je kuhan do polovice, mu dodamo narezano poljubno zelenjavo (ohrovt, zelje, regrat ali stročji fižol) in kuhamo dalje. Odcedimo in dodamo prepraženo čebulo, premešamo ter po okusu začinimo.

Krompir naložimo na krožnik, dodamo ribji file in obložimo s pocvrto domačo slanino. Dodamo še na maslu praženo korenje, narezano na trakce, in potresemo z narezanim drobnjakom.



# Postrv klasično na oglju

(Peter Domevšček in Robert Merzel)

## Sestavine

- 1 večja postrv (350 g)
- 100 g cvetov cvetače
- 160 g mladega krompirja
- 1 kos paradižnika (120 g)
- 60 g zelenih špargljev
- 40 g oljčnega olja
- sol
- drobnjak
- koper

## Priprava

Postrv očistimo, obrišemo, solimo v notranjosti in pokapamo z oljčnim oljem. Rahlo naoljimo rešeto žara in postrv ter jo položimo na vroč žar. Sledi počasno pečenje. Obrnemo jo enkrat in pazimo, da ostane koža nepoškodovana ter hrustljava. Med pečenjem ribo večkrat premažemo s koprovo vejico, namočeno v oljčno olje.

Pečeno postrv skupaj s pečenim krompirjem naložimo na ploščo, obložimo s kuhano cvetačo, popečenimi krhlji paradižnika in blanširanimi ter na maslu popečenimi zelenimi šparglji.



# Postrv s poštokljo iz mlade blitve, krompirjevo peno in korenjem

(Robert Merzel)

## Sestavine

- 1 postrv (300 g)
- 320 g krompirja
- 150 g mlade blitve
- 60 g čebule
- limonov sok
- oljčno olje
- 40 g korenja
- drobnjak
- hrustek iz sušene koruzne polente
- 1 dl sladke smetane
- sol

## Priprava

Postrv očistimo, narežemo na kose, solimo, pokapamo z limonovim sokom in oljčnim oljem ter spečemo v ponvi.

Krompir olupimo, narežemo na kose, solimo in kuhamo. Ko je kuhan do polovice, mu dodamo narezano mlado blitvo.

Za krompirjevo peno vzamemo  $\frac{1}{4}$  kuhanega krompirja z malo vode, zmešamo s paličnim mešalnikom, dodamo sladko smetano, premešamo, nalijemo v sifon in naredimo peno.

Preostali kuhan krompir z blitvo odcedimo, dodamo prepraženo čebulo, premešamo in začinimo. Naložimo na krožnik, dodamo pečen kos ribe, obložimo s praženim korenjem, dekoriramo s krompirjevo peno, sesekljanim drobnjakom in hrustkom, narejenim iz sušene koruzne polente, ter ponudimo.

Hrustek naredimo tako, da polento takoj, ko je kuhana, na tanko namažemo na naoljen peki papir in dehidriramo v pečici na 100 °C.



# Sveži njoki s postrvjo in divjim česnom

(Irena Bric in Robert Merzel)

## Sestavine

- ½ pečene postrvi (brez kosti in kože)
- 1 kg rahlo soljenega krompirja
- 250 g domače mlade kravje ali ovčje skute
- 300 g moke (½ ostre in ½ gladke)
- 1 rumenjaka
- 40 g masla
- 3 dl sladke smetane
- sol
- cvetovi divjega česna
- drobnjak

## Priprava

Ribo očistimo kosti in kože ter fileje v ponvi popečemo na močnem ognju približno 3 minute na vsaki strani. Solimo, odstavimo in natrgamo na koščke. Iz kože lahko pripravimo hrustek tako, da ga dehidriramo v pečici.

Krompir narežemo na koščke, rahlo solimo in skuhamo. Kuhanega dobro odcedimo, pretlačimo čez pasirko in položimo na desko. Nato dodamo pretlačeno skuto, rumenjaka in maslo ter ugnemo v testo. Po potrebi ga posujemo z moko, da dobimo pravo teksturo. Nato ga razdelimo na 4 dele in naredimo svaljke, ki jih zrežemo na enakomerne koščke. Njoke kuhamo v slani vodi. Ko priplavajo na vrh, so kuhani.

Njoke s cedilom poberemo in vložimo v vrelo sladko smetano. Mednje nadrobimo  $\frac{2}{3}$  postrvjeja mesa brez kosti in kože. Prevremo. Bolj, kot jed vre, bolj se gosti. Dobro pregreto serviramo na krožnik, dekoriramo s preostalim postrvjim mesom, s hrustljivo kožo, cvetovi divjega česna in sesekljanim drobnjakom.





# Postrv s porom in zelenjavo

(Tomaž Sovdat)

## Sestavine

- 1 postrv
- 1 večji por
- 20 g oljčnega olja
- 100 g sladkorja
- 100 g češnjevega paradižnika
- sezonska zelenjava
- sol

## Priprava

Postrv sfiliramo, ji odstranimo kosti, zrežemo na 4 enako velike kose in posolimo. Por zrežemo po dolgem in vanj zavijemo kose postrvi.

V ponvi stopimo sladkor, da nastane karamela svetlo rjave barve. V vročo karamelo previdno damo postrv, zavito v por, pečemo še približno 3 minute in jo vmes obračamo.

Paradižnik damo na pekač, ga začinimo s ščepcem sladkorja in soli, pokapamo z oljčnim oljem in za 30 minut damo v pečico, segreto na 150 °C.

Sezonsko zelenjavo na hitro prevremo v slanem kropu, da ostane hrustljava.

Vse skupaj lepo zložimo na krožnik.



# File postrvi s fižolovo kremo in čipsom kolerabe

(Tomaž Sovdat)

## Sestavine

- 1 postrv
- maslo
- sol
- kuhana zelenjava  
(za dekoracijo)

### za fižolovo kremo

- 150 g fižola
- 1 dl sladke smetane
- 50 g masla
- sol
- poper

### za karamelizirano kolerabo

- 1 koleraba
- 50 g masla
- 2 jedilni žlici sladkorja
- 0,3 dl limonovega in korenčkovega soka

## Priprava

Postrv sfiliramo in ji odstranimo kosti. File razrežemo na 3 dele, jih popečemo na maslu in solimo.

### *Fižolova krema*

Fižol čez noč namočimo v vodi, ga skuhamo in odcedimo. Zmešamo ga skupaj z maslom in smetano, po potrebi dolijemo vodo od kuhanja, da nastane gladka krema. Solimo in popramo po okusu.

### *Karamelizirana koleraba*

Celo kolerabo blanširamo (kuhamo približno 20 minut). Narežemo jo na palčke in na maslu popečemo. Ob koncu dodamo dve žlici sladkorja. Ko sladkor karamelizira, zalijemo z limonovim in korenčkovim sokom ter povremo, da se karamela lepo razpusti.

Na krožnik damo fižolovo kremo, nanjo položimo ribo in karamelizirano kolerabo. Dekoriramo s kuhano zelenjavo.



# Postrv na macesnovi deski z zelenjavo in česnovo omako (Tomaž Sovdat)

## Sestavine

- 1 postrv
- macesnova deska
- sezonska zelenjava
- 4 žlice kisle smetane
- 1 glava česna
- 20 g oljčnega olja
- sol

## Priprava

Macesnovo desko 2 dni namakamo v vodi. Postrv vzdolžno razpolovimo, solimo in jo položimo na desko. Desko položimo neposredno na oglje in pustimo približno 30 minut (odvisno od temperature).

### *Česnova omaka*

Celo glavo česna damo za 1 uro v pečico, segreto na 150 °C, da se zmehča. Potem jo olupimo in zmešamo z oljčnim oljem ter kisló smetano.

Ko je postrv pečena, jo postrežemo s kuhano zelenjavo. Pazimo, da zelenjave ne kuhamo predolgo, da ohrani čvrstost. Dodamo česnovo omako.



# File postrvi z omako iz masla in sezonsko zelenjavo

(Valerio Lutman)

## Sestavine

- |                      |                          |                              |
|----------------------|--------------------------|------------------------------|
| • file postrvi       | <b>za omako iz masla</b> |                              |
| • sezonska zelenjava | • 30 g masla             | • 1 žlica smetane za kuhanje |
| • krompir z žafranom | • 30 g moke              | • 145 g hladnega masla       |
| • maslo              | • 4 dl ribjega fonda     | • limonov sok                |
| • sol                | • 2 rumenjaka            |                              |

## Priprava

File postrvi narežemo na kose, solimo in pečemo na oljčnem olju. Najprej približno 4 minute pečemo na strani s kožico, nato za 2 minuti obrnemo še na drugo stran.

Krompir olupimo, oblikujemo v kroglice in skuhamo v slani vodi. Preden serviramo, ga popečemo na maslu in dodamo žafran.

Za prilogo smo pripravili brstični ohrovt, ki smo ga približno med 5 in 10 minut kuhali v soljeni vodi.

### **Omaka iz masla**

Maslo in moko na svetlo prepražimo. Dodamo ribji fond. Rumenjake in smetano zmešamo ter dodamo zmesi. Na koncu umešamo na kose narezano hladno maslo in dodamo limonov sok. Hranimo v hladilniku.





# Odprta postrv na žaru z ričoto

(Robert Merzel in Tomaž Sovdat)

## Sestavine

- 1 postrv (približno 300 g)
- 100 g ješprenja
- 300 g jušne zelenjave (pora, kolerabe, korenja, koromača, rumenega korenja)
- lovor
- rožmarin
- sol
- poper
- oljčno olje

## Priprava

Postrv očistimo, ji odstranimo hrbtenico in razpremo. Solimo, pokapamo z oljem in pritrdimo na leseno rogovilo, na kateri jo spečemo nad ogljem. Med peko jo premažemo z oljčnim oljem.

Dan prej namočimo ješprenj, ga operemo in skuhamo v slani vodi z dodatkom jušne zelenjave, lovorja ter rožmarina. Nato ga odcedimo in na hitro popražimo na oljčnem olju. Solimo, popramo, naložimo na krožnik in obložimo s kuhano zelenjavo. Vse skupaj pokapamo z rožmarinovim oljem. Pripravimo ga tako, da damo svežo rastlino v pogreto olje (55 °C) in jo pustimo 15 minut. Potem ga zmešamo s paličnim mešalnikom in precedimo skozi gosto sito.



# Postrvji duo na čemaževemu pireju

(Robert Merzel)

## Sestavine

- 1 postrv (približno 300 g)
- 80 g koruznega zdroba
- sol
- limonov sok
- oljčno olje
- 320 g krompirja
- 60 g v olju vložnega mladega čemaža
- rezina kuhane polente
- 40 g mladega graha
- drobnjak
- 1 dl sladke smetane

## Priprava

Postrv očistimo, filiramo, narežemo na kose, solimo, pokapamo z limonovim sokom in oljčnim oljem. Polovico kosov ribe povaljamo v koruznem zdrobu in spečemo v ponvi, drugo polovico pa spečemo na žaru.

Krompir olupimo, narežemo na kose, solimo in skuhamo. Kuhanega pretlačimo in mu dodamo vložen čemaž (blanširane liste mladega čemaža zmešamo, solimo in zmešamo z oljčnim oljem). Čemažev pire uporabimo kot podlogo za pečeno ribo. Del krompirja porabimo za krompirjevo peno iz sifona (za pripravo glej recept Postrv s poštokljo iz mlade blitve, krompirjevo peno in korenjem na strani 32).

Lahko dodamo rezino kuhane polente in poljubno kuhano zelenjavo. Dekoriramo s sušenimi češnjevimi paradižniki in potresemo z drobnjakom. Zraven serviramo kislo smetano z drobnjakom.



# Postrvji file na žaru s krompirjevo peno in domačimi ocvirki

(Robert Merzel)

## Sestavine

- 1 postrv (300 g)
- 250 g krompirja
- 60 g čebule
- oljčno olje
- 40 g sušene slanine
- 1 dl sladke smetane
- 20 g praženega ješprenja
- sol
- limonov sok
- domači drobni ocvirki

## Priprava

Postrv očistimo, narežemo na kose, solimo, pokapamo z limonovim sokom in oljčnim oljem ter spečemo na žaru.

Krompir olupimo, narežemo na kose, solimo in skuhamo. Polovico ga z malo krompirjevke zmešamo s paličnim mešalnikom, mu dodamo sladko smetano, premešamo, nalijemo v sifon in naredimo peno. Preostalemu krompirju dodamo praženo čebulo, premešamo in začinimo. Na krožnik naložimo sušeno slanino, krompir s praženo čebulo, pečen kos ribe, dekoriramo s krompirjevo peno in potresemo z mešanico domačih drobnih ocvirkov in praženega ješprenja.



# Postrvji file na žaru s popečeno polento, črno ocvrto akacijo in sušenimi paradižniki (Robert Merzel)

## Sestavine

- 1 postrv (300 g)
- 60 g koruznega zdroba
- oljčno olje
- 4 cvetovi akacije
- 1 dl sladke smetane
- 1 dl ribjega fonda
- sušeni češnjevi paradižniki
- sol
- limonov sok
- domača bovška slana skuta
- drobnjak
- za žvrkljano testo**
- 125 g moke
- 1 jajce
- 2 dl mleka
- 40 g olja
- sol
- oglje v prahu
- olje za cvrenje

## Priprava

Postrv očistimo, narežemo na kose, solimo, pokapamo z limonovim sokom in oljčnim oljem ter spečemo na žaru.

Iz koruznega zdroba skuhamo polento, jo nadevamo v model, ohladimo in narežemo na rezine. Pred serviranjem jo dobro popečemo.

Ribjo osnovo rahlo zgostimo z gustinom, vlijemo v sifon in dodamo sladko smetano.

Iz moke, jajca, mleka, olja in soli pripravimo žvrkljano testo, ki mu dodamo malo aktivnega oglja v prahu, da dobimo črno barvo mase. Vanjo pomočimo akacijeve cvetove in jih v vročem olju ocvremo.



Na krožnik naložimo rezine popečene polente, priložimo črno ocvrto akacijo (za pripravo glej recept na strani 3), na polento pa postavimo postrvji file z žara. Ribjo osnovo iz sifona nabrizgamo poleg ribe, čez vse pa nadrobimo domačo slano bovško skuto in sesekljan drobnjak. Dodamo še sušene češnjeve paradižnike in ponudimo.



# Yukina sladica

(Yuki Nakao Sovdat)

## Sestavine

### za testo

70 g indijskih oreščkov  
30 g mandljevih lističev  
6 suhih dateljnov  
7 g kokosovega olja  
1 žlica javorjevega sirupa

### za borovničevo kremo

40 g indijskih oreščkov  
4 g kokosove moke  
70 g borovnic  
150 g kokosovega masla  
1 žlica javorjevega sirupa  
2 žlici limonovega soka

### za limonov žele s koprivami

4 liste koprive  
75 ml limonovega soka  
30 g sladkorja  
4 g želatine  
225 ml vode

Jagode in maline

## Priprava

Vse sestavine za testo zmeljemo in maso potlačimo na dno pekača (brez pečenja).

Za borovničevo kremo damo vse sestavine v mešalnik in jih dobro zmeljemo. Dobljeno maso zlijemo na testo in damo v zamrzovalnik. Pol ure pred serviranjem vzamemo iz zamrzovalnika.

Želatino namočimo v hladni vodi. Vodo s sladkorjem zavremo in vanjo vmešamo namočeno želatino. Dodamo limonov sok in koprivne liste, ki smo jih na hitro skuhalih v vreli vodi in na drobno sesekljali. Želatino zlijemo na pekač, damo v hladilnik, da se strdi in jo postrežemo zraven presne torte. Na krožnik dodamo sveže narezane jagode in maline.



# Hruška z žara z nadevom bovških krafov na karamelizirani rabarbari s prelivom domače ribezove marmelade (Robert Merzel)

## Sestavine

- 2 hruški
- 5 dl hruškovega soka
- 120 g nadeva za bovške krafe
- 60 g sladkorja
- 120 g olupljenih stebel rabarbare
- 60 g domače ribezove marmelade
- limonov sok
- ribez in meta

## Priprava

Hruški olupimo, ju razpolovimo in izdobljemo prostor za nadev. V hruškovem soku ju skuhamo toliko, da se rahlo zmehčata. Nato ju nadevamo z nadevom za bovške krafe in spečemo na rešetki nad ogljem. Posebej v ponvi pripravimo karamelo (stopimo sladkor), na njem prepražimo na rezine narezano rabarbaro, rahlo zalijemo s sokom, kjer sta se kuhali hruški. Karamelno rabarbaro naložimo v krožnik in nanjo položimo pečeno hruško z žara. Domači ribezovi marmeladi primešamo limonov sok in jo prelijemo po nadevu na hruški. Dekoriramo z meto in svežim ribezom.

Nadev za bovške krafe je sestavljen iz suhih tepk, jabolčne čežane, rozin in piškotnih drobtin. Namesto suhih tepk se lahko uporabi pretlačene sveže hruške.



## Jedi iz postrvi iz reke Soče in njenih pritokov

Uvodno besedilo: Peter Domevšček

Avtorji receptov: Robert Merzel, Tomaž Sovdat, Alenka Žagar, Luka Gabršček, Valentina Berginc, Irena Bric, Peter Domevšček, Antonija Ivančič, Valerio Lutman, Yuki Nakao Sovdat, Uroš Štefelin

Fotografije: Katarina Rutar Ipavec, Peter Domevšček, Luka Hojnik

Uredniški odbor: Peter Domevšček, Mateja Kutin in Robert Merzel

Jezikovni pregled: Polona Hadalin Baša s.p.

Oblikovanje: Irenej Luznik s.p.

Tisk: Alfagraf d.o.o.

Izdal in založil: Posoški razvojni center za LAS Dolina Soče

Naklada: 3.000

Tolmin, september 2020



Evropska unija



Evropski sklad za pomorstvo in ribištvo



Republika Slovenija

Knjižica je nastala v okviru projekta Ocenjevanje ribjih izdelkov, ki ga sofinancirata Evropska unija iz Evropskega sklada za pomorstvo in ribištvo ter Republika Slovenija.

Za vsebino je odgovoren LAS Dolina Soče.

Organ upravljanja, določen za izvajanje Operativnega programa za pomorstvo in ribištvo v Republiki Sloveniji 2014–2020, je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano.

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

641.55:637.56(083.12)

JEDI iz postrvi iz reke Soče in njenih pritokov / [avtorji receptov Robert Merzel ... [et al.] ; uvodno besedilo Peter Domevšček ; fotografije Katarina Rutar Ipavec, Peter Domevšček ; uredniški odbor Peter Domevšček, Mateja Kutin in Robert Merzel]. - Tolmin : Posoški razvojni center za LAS Dolina Soče, 2020

ISBN 978-961-93729-8-2

1. Merzel, Robert 2. Domevšček, Peter

COBISS.SI-ID 28343299