

# RIBE NA ŠOLSKIH KROŽNIKIH

Učenci, pozdravljeni. Za današnji dan sem vam pripravila recepte za ribje jedi in sicer juhe in enolončnice.

Ko boste jed pripravljali, prosim slikajte sestavine, postopek in potem končno jed.

- Prosim, če mi fotografije pošljete na moj elektronski naslov:  
[sanja.valencak@oskrsko.si](mailto:sanja.valencak@oskrsko.si)

# PIKANTNA JUHA IZ LOSOSA S KOKOSOM

Sestavine za 4 osebe

## SESTAVINE:

2 čebuli  
1 strok česana  
2 zeleni papriki  
2 korenčka  
4 jušne žlice olja  
1 jušna žlica karija v prahu  
75 g kokosove moke  
1 nožna konica kajenskega popra  
125 ml ribje osnove ali zelenjavne juhe  
Sol  
1-2 čajni žlički medu  
1 šopek peteršilja  
500 g fileja lososa  
2 jušni žlici popražene kokosove moke



## POSTOPEK:

1. Olupimo in drobno sesekljamo česen in čebulo. Papriko očistimo, operemo, jo prerežemo in odstranimo nastavek za pecelj in semena, nato narežemo na majhne kocke. Olupimo in na majhne kocke narežemo tudi korenček.
2. V loncu segrejemo tudi olje, v njem podušimo čebulo, skupaj z njo popečemo še česen in zelenjavo. Vse skupaj potresemo s karijem ter po minuti dodamo kokosovo moko in poper, nato skupaj pražimo še 1 minuto.
3. Zalijemo z 900 ml vode in ribjo osnovo ter začинimo s soljo in medom. Posodo pokrijemo in juho na srednje močnem ognju počasi kuhamo okoli 15 min.
4. Operemo peteršilj, ga otresemo in na drobno sesekljamo. Ribo operemo, osušimo s prtičem, nato narežemo na za grizljaj velike kose. Juho dobro pretlačimo in precedimo nazaj v lonec.
5. Juho zavremo, dodamo narezano ribo in vse skupaj kuhamo okoli 10 min. Še enkrat jo začinimo in primešamo sesekljani peteršilj, potresemo s kokosom ter ponudimo.

# KREMASTA RIBJA JUHA S PARADIŽNIKOM

Sestavine za 4 osebe

## SESTAVINE:

400 g filejev bele ribe  
1 čebula  
2 stroka česna  
4 krompirji  
3 jušne žlice masla  
400 g paradižnika iz pločevinke  
½ šopka sveže sesekljanega peteršilja  
2 lovorova lista  
sol  
popper  
1 ščepec kajenskega popra  
500 ml ribje osnove  
100 ml smetane za kuhanje  
Koper za dekoracijo



## POSTOPEK:

1. Ribje fileje narežemo na manjše koščke. Olupimo čebulo in česen, oboje sesekljamo na majhne koščke. Olupimo tudi krompir, narežemo ga na tanke rezine.
2. V loncu segrejemo maslo, v njem podušimo česen in čebulo. Dodamo krompir in na hitro popečemo. Prilijemo 100 ml vode in vse skupaj počasi kuhamo približno 10 min.
3. Dodamo paradižnik, peteršilj in začimbe, nato še koščke ribe. Zalijemo z ribjo osnovo in vse skupaj kuhamo še 8 minut.
4. V juho primešamo smetano, začinimo jo s soljo in poprom. Odstranimo lovorov list in okrasimo s koprom. Kremno juho postrežemo s popečenim kruhom.

# RIBJI RAGU

Sestavine za 4 osebe

## SESTAVINE:

600 g ribjega fileja (trska, morski ostriž, oslič)  
1 žlica limoninega soka  
750 g paradižnika  
2 rdeči papriki  
1 čebula  
3 stroki česna  
4 žlice olja  
1 žlička semen komarčka  
1 žlička posušenega origana  
400 ml ribje ali piščančje osnove  
250 ml suhega belega vina ali 250 ml ribje osnove z žlico limoninega soka  
sol  
popper  
bazilika za okras

## POSTOPEK:

1. Ribji file operemo, osušimo, narežemo na večje kose in pokapljamo z limoninim sokom. Paradižnik blanširamo, olupimo in narežemo na manjše kose. Paprike operemo, narežemo na četrtine in nato na trakove. Čebulo in česen olupimo in na drobno sesekljam.
2. V večji kozici segrejemo olje in na njem med stalnim mešanjem približno tri minute pražimo čebulo, česen, semena komarčka in origano. Nato dodamo paradižnik in paprike ter vse še nadaljnji dve minuti dušimo.
3. Dolijemo ribjo ali piščančjo osnovo in vino ter kratko prevremo. Nato posolimo in popoprano.
4. Narezano ribo vložimo v omako in pokrito pri nizki temperaturi kuhamo približno pet minut, da je riba mehka. Medtem operemo in osušimo baziliko, odtrgamo liste in z njimi potrosimo gotovo jed.

