

Alberto Pucer

# KO ZADIŠI PO ISTRSKI KUHINJI



Založba Kmečki glas

Istrska kuhinja od A do Ž



## ***Ko zadiši po istrski kuhinji***

*Danes bomo jele  
z veliko žlico.*

*(Istrski pregovor)*



## VSEBINA

- Uvod** 3  
**Buh žegnej!** 5  
**Buh lonej!** 6  
**Slovenska Istra** 7  
Geografska predstavitev 8  
Zgodovinski pregled 8
- Ko zadiši po istrski kuhinji** 11  
**Istrska kuhinja** 12  
**Popotovanje skozi leto** 18  
**Običaji letnega cikla** 22  
**Prazniki (cerkveni in letni)** 24  
**V solinah** 28  
**Osmice** 30  
**Življenjska pot** 31  
**Šavrinke** 33
- A** 37
- Akacija (kacija)** 38  
Akacijevi cvetovi po »pariško« 38  
Akacijevi cvetovi »na sladko« 38  
**Artičoke (artičoke, karčofe)** 39  
Artičoke na »tržaški« način 39  
Artičoke po istrsko 40  
Artičoke z mladim grahom 40  
Artičokine sredice, krompirček in grah 40
- B** 41
- Bakala/polenovka (bakala, štokfiš)** 42  
Bakala na belo 43  
Bakala preprosto 44  
Bakala na rdeče (s paradižnikom) 44  
Bakala na rdeče s krompirjem 45  
**Beluši (pitoma šparga)** 45  
Zapečeni beluši 45  
Beluševa juha 46  
Beluši na solato 46  
Omaka (preliv) iz belušev 47  
Rižota z beluši 47
- Bezeg (pokalca, bezguje)** 48  
Ocvrti bezgovi cvetovi 48  
Omleta iz bezgovih cvetov 48  
**Blitva (bledež, bledes)** 49  
Blitva z grahom in svinjino 49  
Blitva s koromačem in svinjino 49  
Blitva s krompirjem 50  
Mineštra z blitvo 51  
Rižota z blitvo 51  
Blitva na solato 52  
Blitva v kozici 52  
Fritaja z blitvo 52  
Blitva na maslu 53  
Bob 53  
Bobova mineštra  
po starem (s tacom) 53  
Bobova mineštra s krompirjem 54  
Bobova mineštra s pršutom 54  
Bob s panceto in vinom 54  
Bob v kozici 55  
**Bobiči (bobići)** 55  
Bobiči 55  
Bobiči s suho koruzo 56  
**Brancin** 57  
Brancin po domače 57  
Brancin v soli 58  
Brancin s krompirjem v pečici 58  
**Breskve (breske)** 58  
Breskve v vinu (bovla) 58  
Pražene breskve 58  
Breskova marmelada 59  
**Brodet** 59  
Brodet 1 59  
Brodet 2 59  
Brodet 3 60  
Brodet 4 60  
Brodet 5 60  
**Brokoli** 61  
Mineštrica z brokolijem 62  
Mineštra z brokolijem in krompirjem 62

Brokoli v kozici 62  
Brokoli v pečici 63  
Brokoli na solato 63  
**Brovada** 64  
Brovada s polento 64  
**Brstični ohrovt** 65  
Brstični ohrovt v kozici 65  
Brstični ohrovt v pečici 65  
**Buče (tagiče)** 66  
Ocvrte buče 66  
Buče v pečici 66  
Buče v kozici 66  
**Bučke (cukete)** 67  
Dušene bučke 67  
Pečene bučke 68  
Fritaje z bučkami 68  
Rižota z bučkami 69  
Panirane bučke 69  
Pastičo z bučkami 69  
Polnjene bučke v kozici 70  
Polpete iz bučk – osnovni recept 70  
Polpete iz bučk z dodatki 71  
Bučke na solato 71  
Omaka iz bučk 71  
Mineštra iz bučk 72  
Ocvrti cvetovi bučk 72

## **C** 73

**Cikorija** 74  
Cikorija na solato 74  
Cikorija v kozici s pršutom 74  
Dušena cikorija 74  
Kavni nadomestek iz cikorije 75  
**Cipelj (čevlji)** 75  
Ciplji na žaru 75  
Ciplji v pečici 76  
**Cvetača (kavolo, karfjola)** 76  
Cvetača z bešamelom v pečici 76  
Cvetača na solato s panceto ali slaniki 77  
Cvetača na solato 77  
Mineštra iz cvetače 77  
Cvetača v kozici 78

## **Č** 79

**Čebula** 80  
Fritaja s čebulo 80  
Čebulna omaka 81  
**Čemaž** 81  
Fritaja s čemažem 81  
Čemaž na solato 81  
Mineštra s čemažem 82  
Česen 82  
**Češnje (čarešnje, črešnje)** 83  
Češnjev štrukelj 83  
Češnjev zavitek 83  
Češnjev zavitek s skuto 84  
Češnjeva marmelada 84  
Češnjeva sladica 84  
Češnjeva torta 85  
Preprosta češnjeva torta 85  
**Čičerka (čeči)** 85  
Mineštra s čičerko in krompirjem 86  
Kuhana čičerka 86  
Mineštra s čičeriko 86

## **D** 87

**Divjačina** 88  
Razsol (pajs, marinada) 88  
Divji prašič v omaki 88  
Divjačinski golaž 89  
Divji prašič v pečici 90  
**Drobница** 90

## **E** 91

**Endivija (indivja)** 92  
Endivija na solato 92  
Endivija s panceto 92  
Kuhana endivija na solato 92  
Endivija s krompirjem 93  
Endivija z ocvirki 93

## **F** 95

**Fazan (fadjan ...)** 96  
Fazan v pečici z refoškom 96

Fazan pod črpnjo s krompirjem 97  
**Fige** 97  
Sušenje fig 97  
Figov hlebček 1 98  
Figov hlebček 2 98  
Figov kruh 98  
Figova marmelada 99  
Suhe fige v refošku 99  
Vložene fige 99  
Figov zavitek 100  
**Fižol (fežu, fažu, fižoleti, fažoj)** 100  
Fižol s svinjino in polento 100  
Skrob s fižolom 101  
Močnik s fižolom 101  
Fižol na solato 101  
Fižol s pršutovo kostjo 102  
Fižolova mineštra 102  
Fižol s koromačem 102  
Fižol »in garbo« 103  
Stročji fižol (fižoleti) na solato 103  
Fižoleti v kozici 103  
Fižolova šopa 104  
Stročji fižol s krompirjem (ždrocenik) 104  
Stročji fižol s krompirjem 104  
**Folpi** 105  
Folpi na solato 105  
Folpi v kozici 105  
**Fritaja (firtada, firtalja)** 106  
Fritaja (osnovni recept) 106  
**Fritole/miške (fritle, fritule)** 107  
Fritole 1 107  
Fritole 2 108  
Fritole 3 108  
Fritole 4 109  
Fritole 5 109  
Nekvašene fritole 109  
Fritole piranske 110  
**Fuži** 111  
Fuži 111  
Fuži s tartufi in pršutom 112  
Fuži s pršutom in šparglji 112  
Fuži s tartufi 112

## **G** 113

**Girice (ribalta vapori, čentinboka ...)** 114  
Girice, ocvrte 114  
**Gobe** 115  
Fritaja z gobami 115  
Fritaja z lisičkami 115  
Gobova omaka za testenine 115  
Rižota z gobami 116  
Gobe v kozici 116  
Gobe z refoškom 116  
**Golaž (žgvacet, žvačet ...)** 117  
Golaž (žgvacet) 117  
**Gos (oka ...)** 117  
Pečena divja gos 118  
Pečena gos 118  
**Govedina** 119  
Goveji kotleti z začimbami in refoškom 119  
Goveji kotlet 119  
Goveji golaž (žgvacet) 119  
Goveji golaž s krompirjem 120  
Goveja pljučna pečenka 120  
Goveja (telečja) jetra v kozici 120  
Goveja pljuča v kozici (koradela) 121  
Mesni »ptički« v omaki 121  
**Grah (biži, biš)** 122  
Rižota z mladim grahom 122  
Grah s šalšo 122  
Biži in patatine (mlad grah in mlad krompirček) 123  
Mineštra s suhim olušenim grahom 123  
Riž z grahom in panceto 124  
Grah v kozici 124  
Mlad grah s koromačem 124  
Golaž z grahom in paradižnikom 124  
**Riži-biži** 125  
**Granatno jabolko (šipek)** 126  
Sok iz granatnih jabolk 126  
**H** 127  
**Hobotnica (folpo)** 128  
Hobotnica na solato 128  
Hobotnica s krompirjem pod črpnjo 128

Rižota s hobotnico 129  
Hobotnica s polento 129  
**Hroštote/hroštule** 130  
Hroštote (krhke) 130  
Hroštote (z belim vinom) 130  
Hroštote (z žganjem) 131  
Hroštote (z rumom) 131  
**Hruške (fruške)** 132  
Hruške, kuhane v vinu 132

## I 133

**Inčun (sardon)** 134  
Dušeni sardoni  
s česnom in peteršiljem 134  
Sardoni s paradižnikom 135  
Nasoljeni inčuni – slaniki 135  
Omaka iz slanikov (za pašto) 135  
Sardoni na šavor 1 136  
Sardoni na šavor 2 136  
Ocvrti slaniki v testu 136  
**Istrska supa** 137  
Vinska juha (istrska supa) 137

## J 139

**Jabolka (jabuka)** 140  
Jabolčna čežana 140  
Jabolčna marmelada 140  
Ocvrta jabolka 140  
Pečena jabolka 141  
Jabolčni zavitek s skuto 141  
Jabolčni štrukelj 141  
Sladica z naribanimi jabolki 142  
Jabolčni štrukelj z refoškom 143  
**Jagnjetina (janje, jančić ...)** 143  
Jagnjetina v pečici z začimbami 143  
Jagnje s krompirjem v pečici 143  
Janček  
s krompirjem in začimbami 144  
Jagnjetinino pleče v pečici 144  
Janček v pečici na preprost način 144  
Ocvrti jagneči kotleti 145

Jagnjetinini kotleti z grahom 145  
**Jagode (fragoloni, fragole)** 145  
Jagodna marmelada 146  
Jagode z limono 146  
**Jajca (jejca)** 146  
Jajčni (lažni) vampi 147  
Jajčna šopa 147  
Jajce za župo (juho) 147  
Zavajon 147  
Jajca na »brodet« 148  
**Jajčevci/melancane (marancani)** 148  
Melancane v kozici 148  
Melancane, pohane 148  
Melancane, ocvrte 149  
Pečene melancane (na žaru) 149  
Melancane v pečici 150  
Pastičo z melancani (mesni) 150  
Vložene melancane 1 150  
Vložene melancane 2 151  
**Jastog** 151  
Jastog na žaru 151  
**Ječmen** 152  
Ječmen (ječmenova mineštra) 152  
Ječmen z vrtninami 153  
Ječmen s paradižnikom 153  
Ječmen s kislim zeljem 154  
**Jegulja (bižat)** 154  
Jegulja v kozici ali pečici z refoškom 154  
Jegulja z grahom 155  
Jegulja na žaru 155  
**Jerebica** 155  
Jerebica v omaki z malvazijo 155  
**Jota** 156  
Jota brez krompirja 156  
Jota s prežganjem 157  
Jota z oljčnim oljem 157  
Jota na preprost način 157  
**Juha (župa, župca)** 158  
Kokošja juha 158  
Kokošja juha z jetrci 159  
Goveja juha 159  
Ribja juha 159

Pršutova juha 160  
Svinjska juha 160  
Juha po starem (župa po starine) 160

## K 161

**Kaki (kakić)** 162  
Kakijeva marmelada 162  
Kakijev zavitek 162  
Polnjeni kakiji 163  
Kakijeva krostata 163  
**Kalamari – lignji (karamaj)** 164  
Kalamari v kozici 164  
Polnjeni kalamari 164  
Kalamari, ocvrti 164  
Rižota s kalamari 165  
Kalamari na žaru 165  
Kalamari z vinom 166  
Omaka iz kalamarov za testenine 166  
Kalamari s krompirjem 166  
Kalamari s paradižnikom in polento 166  
**Kapesante/pokrovače (kapešante)** 167  
Gratinirane kapesante 167  
Kapesante v pečici 167  
Kapesante z limono 167  
Kapesante na žaru 168  
Pražene kapesante 168  
**Klapavice/dagnje (pedoči, pidoči)** 169  
Klapavice v kozici z belim vinom 169  
Klapavice po istrsko 169  
Klapavice na buzaro 170  
Rižota s klapavicami (in sipami) 170  
Klapavice na žaru 170  
**Klobase (klubase)** 171  
Fritaja s klobaso 171  
Kožarice (krodigini) 171  
Klobase v vinu (refošku ali malvaziji) 172  
Kuhano-pečene domače klobase 172  
Fižol s kožaricami 172  
Golaž s klobasami 172  
**Kokoš (kakuš)** 173  
Rižota s kokošjimi jetrci 173  
Nadevana kokoš (petelin, raca) 173  
Kokoš pod črpnjo 174  
Kokoš s krompirjem v pečici 174  
Kokošji žgvacet 174  
**Koprive (pokrive)** 175  
Koprive na solato 175  
Dušene koprive 175  
Fritaja iz kopriv 175  
Koprivina omleta 176  
Koprive s krompirjem 176  
Koprivova mineštra 176  
**Koromač (kormač, finočo ...)** 177  
Fritaja s koromačem 177  
Gomolj kormača na solato 177  
Koromač, blitva in grah s svinjino 177  
Koromač s svinjino,  
fižolom in polento 178  
Gomolj koromača v kozici 178  
Praženi gomolji koromača 179  
**Koruza (farmanton, fmanton)** 179  
Kuhani koruzni storži 179  
Koruza, pečena 180  
**Koštrun** 180  
Pajsano koštrunovo stegno v pečici 180  
Koštrun na preprost način 181  
Koštrun s krompirjem pod črpnjo 181  
Koštrun v omaki 182  
Koštrunova rebra 182  
**Kovač – riba (šampiero)** 182  
Kovač s krompirjem v pečici 182  
Kovač v pečici z zelenjavo 183  
**Kozliček (kozlić)** 183  
Kozliček z refoškom v kozici 183  
Kozliček s krompirjem v pečici 184  
**Krompir (kamper)** 184  
Pečen krompir 185  
Krompirjeva mineštra 185  
Krompirjevi kiflji 185  
Krompirjev golaž 186  
Krompir v »zeljanci« 186  
Krompir na solato 187  
Krompir na solato po starem 187  
Krompir v kozici (pražen) 187

**Kruh (kreh)** 188  
Beli kruh 1 189  
Beli kruh 2 189  
Kruh s črnimi oljkami 1 190  
Kruh s črnimi oljkami 2 190  
Ržen kruh (pan de šegala) 191  
Mlečni kruh 191  
Kuncan kruh 192  
Koruzno-pšenični kruh 192  
Sladki oljnato-mlečni kruh 192  
Ocvrt kruh z refoškom 193  
**Krvavice (mulce, mulice)** 193  
Sladke krvavice 194  
Zelenjavne krvavice 194  
**Kutine (kutne)** 195  
Kuhane kutine z medom 195  
Kutine v refošku (teranu) 195  
Marmelada iz kutin 195

**L** 197

**Leča (lentikje)** 198  
Leča s panceto 198  
Leča s kožarcami (krodigini) 198  
Lečina mineštra s kožaricami (krodigini) 198  
Lečina mineštra – preprost recept 199  
Lečina mineštra s krompirjem 199  
**Ledenka (salata)** 200  
Ledenka »na solato« 200  
Ledeka s panceto 200  
**Lešnik (lešnjik, lešnjek ...)** 201  
Karamelizirani lešniki 201  
**List (šuoja)** 201  
Morski list z bučkami v pečici 201  
Ocvrt morski list 202  
**Lubenica (langura, angurja ...)** 202

**M** 203

**Mandelj (mandula, mandola, mandorla)** 204  
Mandljeva sladica (star recept po izvirnem besedilu) 204

Praženi mandeljni (mandolat) 204  
Sladki kuhani mandeljni 205  
**Marelice (ramaljine)** 205  
Marelična marmelada 205  
**Mečarica (peše špada)** 205  
Mečarica s tržaško omako 206  
**Med** 206  
**Melona (melon, malon)** 206  
Melone v vinu (bovla) 207  
Menola (menola, minudaja) 207  
Ocvrte menole 207  
Kuhane menole 208  
**Mineštra (meneštra, maneštra)** 208  
Poletna zelenjavna mineštra 209  
Mineštra s prežganko (pužganco) 210  
Pršutova mineštra 210  
»Postna« mineštrica 210  
Pašta fažoj (pašta fižol) – star recept 211  
Pašta fažoj s krompirjem 211  
Pašta fažoj s paradižnikom 212  
**Mlinci** 212  
Mlinci (z oljčnim oljem) 212  
Mlinci (z jajci) 213  
**Močnik (skrob)** 213  
Skrob »povereto« 213  
»Bogat« skrob 213  
Skrob s fižolom 214  
**Moli** 214  
Kuhani moli 1 214  
Kuhani moli 2 215  
Ocvrti moli s tržaško omako 215  
**Motovilec (reče)** 215  
Motovilec na solato 216

**N** 217

**Naklda (nadava, nadova)** 218  
Naklda (osnovni recept) 218  
Nadova 219  
**Nešplje (nešpole)** 219  
**Njoki** 220  
Krompirjevi njoki 1 220  
Krompirjevi njoki 2 220

Močnati njoki 221  
Njoki iz pšeničnega zdroba 221  
Sirovi njoki (štrunjci) 221  
Kruhovi njoki (cmoki) 222  
Polentni »njoki« 222  
Njoki iz pšeničnega zdroba za juho 222  
**Noetove barčice (mušoli)** 223  
Mušole po domače 223  
Mušule na buzaro 223

**O** 225

**Ohrovt (vrzote, zelje)** 226  
Ohrovt v kozici 226  
Ohrovt s panceto 226  
Vrzote s klobaso/pečenico (star recept) 227  
Klobase z ohrovtom ali zeljem in krompirjem 227  
**Oljke in olje (ulke, ulje)** 228  
Štorte v slanici 228  
Oljke, vložene v grobo mleto sol 228  
Pečene oljke 229  
Pohane oljke 229  
Vložene oljke 229  
**Ombolo (raženj)** 230  
Ombolo (svinjska ribica) z refoškovo omako 230  
Ombolo na žaru 230  
Ombolo v omaki (na šugo) 231  
**Orada** 231  
Orada v pečici 231  
Orada v soli 232  
Orada s krompirjem 232  
**Orehi** 232  
Orehovi rogljiči 232  
Kuhan orehov štrukelj 233  
**Oslič** 233  
Ocvrt oslič 233  
**Ostrige** 234  
Ostrige v pečici 234  
**Ovčetina** 234  
Ovčetina v kozici 234

Ovčji golaž s krompirjem 234  
Ovčetina s krompirjem pod črpnjo 235  
Ovčetina s paradižnikom v omaki 235  
Ovnova pečenka 236  
**Ovčice/ribe (mormori)** 236  
Pečena ovčica 236  
Ocvrta ovčica 236

**P** 237

**Palačinke (mlede)** 238  
Refoškove palačinke 238  
Navadne palačinke 238  
**Panada** 239  
Panada z jajci 239  
**Panceta** 240  
Panceta »in garbo« (star istrski recept) 240  
Panceta s šalšo 240  
**Paprika** 241  
Peperonata 1 241  
Peperonata 2 242  
Paprike, polnjene 242  
**Paradižnik (pomidor)** 243  
Paradižnikova omaka 243  
Paradižnikova šopa 243  
Paradižnikova omaka za testenine 243  
Polnjeni pečeni paradižniki 244  
šalša (paradižnikova kaša) 244  
Paradižnik s panceto 245  
Paradižnikova fritaja 245  
**Peski – poganjki mladega česna** 245  
Fritaja s peski in panceto 246  
Fritaja s peski na preprost način 246  
Fritaja s peski in peteršiljem 247  
Praženi peski 247  
**Peteršilj (pedersin)** 247  
Peteršiljeva rižota 248  
Peteršilj z jajci 248  
**Pinca** 248  
Velikonočna pinca 249  
Tičica 249  
Ocvrte rezine pince 249

**Piščanec (pulaštro, piščanec)** 250  
Piščanec s krompirjem v kozici 250  
Piščanec »po nonino« 250  
Piščančje meso z mlado koruzo 250  
Piščanec z začimbami 251  
Piščančje meso v pečici 251  
Piščančji zrezki 251  
**Polenta (palenta)** 252  
Polenta na star način 252  
Krvava polenta 253  
Polenta na »šmualc« 253  
Zabeljena polenta 253  
»Izolska« polenta 254  
Polentini žličniki 254  
Krompirjeva polenta – krompirnica 254  
Polenta/polentina skorja z mlekom 255  
**Polpete** 255  
Polpete – enostavne 255  
Polpete v šalši 255  
Polpeton 256  
**Polži (puže, puži)** 256  
Ocvrti polži 256  
Polži v omaki 256  
**Por** 257  
**Postrv** 257  
Ocvrte postrvi na preprost način 257  
**Prepelice** 258  
Prepelice v trtnih listih 258  
Prepelice v omaki s polento 258  
**Prežganka (pužganca)** 258  
Pužganca (pržganca) 258  
Pužganca (prežganka) z jajcem 259  
**Istrski pršut (pršet)** 259  
Ocvrt pršut s polento 260  
Fritaja s pršutom in refoškom 260  
Pršut v vinski omaki z začimbami 261  
Pršut s paradiznikovo kašo 261  
Kuhani štruklji s pršutom 261  
Kuhan velikonočni pršut 262  
Pršut v mediteranski omaki 262  
Pršut v testu 263  
**Puran (purman)** 263

Puran v kozici z refoškom 263  
Puran v pečici 264  
Puraji zrezki, ocvrti 264  
**R** 265  
**Raca** 266  
Nadevana raca 266  
Raca v kozici 266  
**Radič (redič)** 267  
Fritaja z rdečim radičem 267  
Rižota z rdečim radičem 267  
Kuhan radič na solato 268  
Radič »primo tajo« na solato 268  
Divji radič v padeli (kozici) 268  
Sredice rdečega radiča po »pariško« 269  
**Raki (granci)** 269  
Raki s paradiznikovo omako 269  
Potočni raki 270  
**Rakovice (grancijevoli)** 270  
Rakovice na buzaro 270  
Rakovice v pečici 270  
Rakovice na solato 271  
**Raža** 271  
Ocvrta raža 271  
Raža v kozici 271  
Panirana raža 272  
**Rdeča pesa (arbete roše)** 272  
Rdeča pesa na solato 270  
**Regrat (pizdonkola, jajčar ...)** 273  
Regrat na solato  
s krompirjem/kuhanim jajcem 273  
Regrat na solato s panceto 273  
Regrat v kozici 274  
Kuhan regrat na solato 274  
**Repa** 275  
Repa s fižolom  
in klobaso/rebri/pršutom 275  
Jota z repo 275  
Repa v kozici 276  
**Riž (riži)** 276  
Rižota z zelenjavo 276  
Morska rižota 277

Riž na olju 277  
**Rukola (rukija)** 278  
Mešana solata z rukolo 278  
Rukolina omaka 278  
Rižota z rukolo 279  
Krompir z rukolo 279  
Kuhana rukola na solato 279  
**S** 281  
**Sardele (srdele)** 282  
Sardele »na šavor« 1 282  
Sardele »na šavor« 2 282  
Sardele »in šavor« 3 283  
Panirane sardele 283  
Sardele po domače 284  
Panirane sardele s česnom  
in peteršiljem 284  
Pečene sardele 284  
**Sipe** 285  
Sipe s špargo in polento 285  
Sipe z graham in paradiznikom 286  
Sipe z blitvo in polento 286  
Sipe z graham v kozici 287  
Sipice s krompirjem 287  
Pražene sipe 287  
Sipe na brodet 288  
Panirane sipe 288  
Sipe v pečici 289  
Črna rižota 289  
**Sir (sr)** 290  
Sir kot predjed 290  
Ovčji/kozji sir v oljčnem olju 290  
Riban sir z jajcem in polento 290  
Priprava ovčjega sira 291  
**Skorš (škurša)** 291  
**Skuše (škombri)** 282  
Škombri po starem 292  
Škombri z domačimi začimbami  
v paradiznikovi omaki 292  
Škombri z artičokami, graham  
in patatini 293  
Škombri na žaru 293

Fileti škombrov 293  
**Skuta** 294  
Skutin zavitek 294  
Kuhan skutin štrukelj 294  
Skutina sladica 294  
**Sladice** 295  
Busolai/bucolai/buzolai ... 295  
Busolai 1 295  
Busolai 2 296  
Sladki kvašeni busolai 296  
Koprski busolai 296  
Parpanjak 297  
Parpanjaki (trdi medenjaki) 297  
Domači piškoti 297  
Piškoti (paštine) 298  
Navadni piškoti 298  
Mandljevi (orehovi) piškoti 298  
Piškoti z žganjem 299  
Sladki piškoti/istrski cukarini 299  
Masleni piškoti 299  
Mešani kolački 300  
Potica 1 300  
Potica 2 300  
Torta 301  
Pandišpanja 301  
Pandišpanja 1 302  
Pandišpanja 2 302  
Krema 302  
Paštakreme (kremne rezine) 303  
Ocvrta krema 303  
Rogljīči/kiflji 304  
**Slive (češpe)** 305  
Njoki s slivami 305  
Slivova marmelada 305  
**Solata (salata)** 306  
Solatina primo tajo 306  
Solata»na solato« 306  
**Srna/srnjak** 307  
Srna (srnjak) v omaki 307  
Srnini zrezki 307  
**Supe** 308  
Supa 308

Pečena supa 308  
Supa na še en način 308  
Močič 308  
**Svinjina** 309  
Svinjski kotleti z refoškom 309  
Svinjska jetra s polento 310  
Svinjski žgvacet po starem 310  
Šopa s svinjino 310  
Svinjski jezik s koromačem in blitvo 311  
Svinjski golaž – šugo (črn) s polento 311  
Svinjska pljuča (koradela) 311  
Svinjske ledvice v omaki 312  
Svinjski možgani 312

## Š 313

**Škampi** 314  
Škampi na žaru 314  
Škampi na buzaro 314  
Rižota s škampi (repki) 315  
**Škarpina (škarpena)** 315  
Kuhana škarpena s tržaško omako 315  
Pečena škarpena 316  
Kuhana škarpena 316  
Škarpena s krompirjem 316  
Škarpena z malvazijo 316  
Škarpena v pečici 317  
**Školjke** 317  
Rižota s školjkami 317  
Školjke v loncu (ali kotličku) 318  
Vongole (sl.: kočica, domače: kaperocoli) 318  
Vongole v kozici 318  
Pražene vongole 318  
**Šnjur (šur)** 319  
Ocvrti šnjurji 319  
**Šparglji (šparga, šparoga)** 319  
Špargljeva »mineštra« 320  
Fritaja s špargo 320  
Omaka iz šparge 320  
Rižota s špargo 321  
Špargljev zavitek 321  
**Špinača (špinaca, špinjača ...)** 321

Špinača na prepost način 321  
Špinača v kozici z jajci 322  
Špinača v kozici 322  
Špinača na solato 322  
Omlete s špinačo 323  
Špinača s krompirjem 323  
**Štruklji** 324  
Istrski štrukelj (ena od različic) 324  
Štruklji (domači) 324  
Kuhani štruklji 325  
Kuhani štruklji s pršutom ali plečetom 325

## T 327

**Tartufi** 328  
Pršut s tartufi 328  
Fritaja s tartufi 328  
Fuži s tartufi 328  
Fuži s tartufi in pršutom 328  
**Teletina** 329  
Telečji kotleti z belim vinom 329  
Telečja jetra 329  
Telečja prsa (ali stegno) pod črpnjo 329  
**Testenine (pašta)** 330  
Domača pašta (testenine) 330  
Vlivanci 330  
Krmoni 331  
**Testa** 331  
Vlečeno testo 331  
Vlečeno testo z jajcem 331  
Krhko testo 332  
Listnato testo 332  
Kvašeno testo 332  
**Trlje (trilje)** 333  
Ocvrte trlje 333  
Trlje v kozici na rdeče 333  
Trlje v omaki 333  
**Trobentice** 334  
Trobentice na solato 334  
**Tun (ton)** 334  
Tunina omaka za testenine 334  
Pečeni/ocvrti tun 335

## U 337

**Ugor** 338  
Ugor na brodet 338  
Paniran ugor 338

## V 339

**Vampi (tripe)** 340  
Tripe s peštom in šalšo 340  
Vampi 1 340  
Vampi 2 341  
Vampi po starem 341  
**Vina** 342  
Malvazija 342  
Rumeni muškat 343  
Refošk 343  
Refoškov liker 343

## Z 335

**Zajec in kunec (kunič)** 346  
Kunec po domače 346  
Kunčji golaž (žgvacet) 346  
Kunčje meso s polento 346  
**Zdravilne rastline (začimbe in zelišča)** 347  
Pešto iz bazilike 348  
Fritaja (omleta)  
z baziliko in sirom 348  
Bazilika s paradižnikom in skuto/mocarelo 348  
Brinovo vino 349  
Omaka iz kaper 350  
Omaka za špagete (testenine) z origanom 351  
Fritaja z meliso 352  
Panirani žajbljevi lističi 354  
Fritaja z žajbljevimi lističi 354  
Zeliščne polepete 354  
Fritaja iz zdravilnih rastlin in zelenjave 355  
Spomladanska zeliščno-zelenjavna omleta 355

**Zelena (šelin)** 357  
Gomolj zelene, paniran 357  
Gomolj zelene na solato s fižolom 357  
**Zelje (zelje, kapus)** 358  
Kislo zelje z ocvirki 358  
Kislo zelje na golaž (segedin) 358  
Zeljnat zavitek brez mesa 359  
Kislo zelje – kapus 359  
Kislo zelje in fižol 359  
Zelje s krompirjem v kozici 360  
Zeljната mineštra 360  
Nadevani zeljnati listi 361  
**Zobatec (dentiče)** 361  
Zobatec, pečen 361  
Zobatec v soli 362  
Zobatec s krompirjem v pečici 362

## Ž 363

**Žganja** 364  
Tropinovec (žganje, šnopc, grapa, trapa) 364  
Ruda 364  
Brinovec in brinovo žganje 364  
Suhe fige v žganju 365  
Kutine v žganju 365  
Češnje v žganju 365  
Citronka (erba luigia) v žganju 365  
Orehovec 366  
Liker iz citronke (erbe luigie) 366  
Medeno žganje 366  
Škurševac 366  
Nešplje (nešpole) v žganju 367  
Zeliščni liker 367  
Viška ali biska – žganje iz bele omele 367  
**Žizole (žizule)** 367  
Žizole v tropinovcu 368  
**Žolca (žuca, hladatina)** 368  
Žolca 1 368  
Žolca 2 369

**Viri in literatura** 382



ali pršutovo kost, na koščke narezan olupljen paradižnik ali paradižnikovo kašo, sol, poper, vodo in na zmernem ognju kuhamo počasi, 2 do 3 ure. Ko so bobiči skoraj skuhani, s kuhalnico vzamemo iz lonca krompir, ga pretlačimo in ponovno vrnemo v lonec, da tako jed zgostimo.

**Op. p.:** ponekod bobiče pripravijo iz zrn 5 glav mlade koruze, 1/2 kg krompirja, 20 dag rjavega fižola, 2 korenčkov, 2 paradižnikov, česna, zelene, suhih svinjskih rebrc, kosti in krempljev. Dlje časa kot se kuhajo, boljši so.

## BOBIČI S SUHO KORUZO

Bobiče pa lahko pripravimo tudi s staro, suho koruzo oziroma koruznim zrnjem. Suho koruzo moramo prej potolči, da se nekoliko zdrobi, in namakati celo noč kot suh fižol.

### Potrebujemo:

1/2 kg suhega rjavega fižola, 1/2 kg koruznega zrnja, panceto, 5 srednje velikih krompirjev, česen in peteršilj, sol in poper ter oljčno olje.

### Priprava:

fižol in nadrobjeno koruzo ločeno namakamo v vodi čez noč. Nato vodo odcedimo in damo v večji lonec z novo vodo. Zabelimo s tacom, ki smo ga pripravili iz sesekljane pancete, česna in peteršilja. Po želji lahko dodamo kost prekajene svinjine. Kuha naj se vsaj tri ure. Nato dodamo olupljen in na kose narezan krompir, sol, poper ter nekaj žlic oljčnega olja (po želji). Kuhamo, dokler krompir ne postane mehak. Nekaj ga lahko pretlačimo, da mineštro zgostimo.



## Brancin

Brancin je svinčeno sive barve, po trebuhu pa srebrno bel. Živi ob peščenih obalah, pogosto blizu rečnih izlivov. Zraste lahko do enega metra, navadno pa jih ujamemo dolžine okoli 30 cm. Meso je belo, mehko in odličnega okusa. Pripravlja se predvsem pečenega ali na žaru.

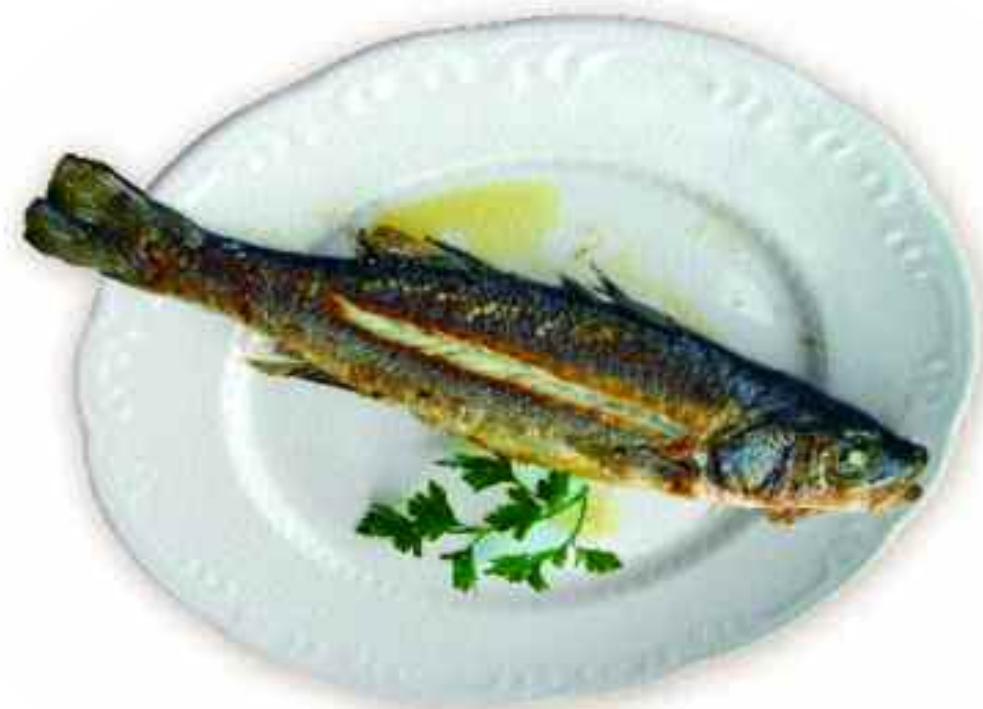
## BRANCIN PO DOMAČE

### Potrebujemo:

brancine, oljčno olje, belo moko, sol, sesekljan česen in peteršilj, 1 kg krompirja, 50 dag gob (jurčkov ali šampinjonov), oljčno olje, kozarec belega vina, 2 do 3 stroke česna, eno večjo čebulo, peteršilj, sol, poper.

### Priprava:

brancina očistimo, operemo, osušimo in natremo s soljo. Po želji ga pomokamo in položimo na oljčno olje v ponev ter ocvremo z obeh strani. Nato ga položimo na krožnik, potrosimo s sesekljanim česnom in peteršiljem ter prelijemo z oljem, v katerem smo ga cvrli.



## BRODET 3

### Potrebujemo:

približno 1 kg mešanih večjih rib, ki imajo malo kosti, kakšen škamp, sipo, školjke, oljčno olje, dve večji čebuli, česen, belo vino (malvazijo), peteršilj, paradižnikovo kašo, lovorove liste, sol in poper.

### Priprava:

v večji kozici ali kotličku na oljčnem olju popražimo narezano čebulo in česen, dodamo na kose narezane ribe, mehkužce in školjke. Premešamo, pokrijemo in kuhamo nekaj minut. Nato dodamo paradižnikovo kašo (šalšo) ali na koščke narezan zrel in olupljen paradižnik, sesekljan peteršilj in lovorove liste. Dolijemo toliko vode, da prekrije ribe, solimo, popramo, pokrijemo ter kuhamo še četr štiri ure. Malo pred koncem prilijemo še belo vino in kuhamo še nekaj minut. Ponudimo s polento.

## BRODET 4

### Potrebujemo:

vsaj 1/2 kg raznih morskih rib, nekaj sipic, čebulo, česen, peteršilj, šalšo (paradižnikovo kašo), rdeče vino, lovor, sol in poper.

### Priprava:

v kozici na oljčnem olju popražimo čebulo, da lepo postekleni. Dodamo očiščene, oprane in na kose narezane ribe, prav tako sipice, sesekljan česen in peteršilj ter šalšo. Posolimo, popopramo in dodamo še lovorove liste ter nekaj časa kuhamo. Ko tekočina izpari, dodamo vodo in vino ter kuhamo v odkriti posodi na zmernem ognju še pol ure. Ponudimo s polento.

## BRODET 5

### Potrebujemo:

približno 1/4 kg mesa škarpine, 1/4 kg mesa drugih rib, 1/4 kg lignjev ali drugih mehkužcev, nekaj škampov (po želji) in školjk, 1/2 kg narezane čebule, 1/4 kg paradižnikove kaše, približno 50 g oljčnega olja, pest sesekljanega česna in peteršilja, približno 1/2 l belega vina, sol, poper, lovor, origano, rožmarin in timijan.

### Priprava:

v večji kozici ali loncu na oljčnem olju popražimo nasekljano čebulo, nato dodamo pest sesekljanega česna in peteršilja. Dodamo očiščeno in razkosano ribje meso, narezane lignje



ali druge mehkužce, škampe, školjke, pokrijemo in kuhamo 10 minut. Dodamo paradižnikovo kašo, začimbe, sol in poper, premešamo ter dolijemo toliko vode, da prekrije ribe. Na zmernem ognju kuhamo še 10 minut, prilijemo vino in še malo pokuhamo. Ponudimo s polento.

## Brokoli



Ta izjemna zelenjava, ki izvira iz Male Azije, je doma ob sredozemskem morju, pri nas raste predvsem na Primorskem in v Istri. Prednika brokolija so na Bližnjem vzhodu gojili že pred približno 8000 leti. Brokoli so prvi vzljubili Rimljani, v Evropi oziroma Franciji pa se prvič omenja v 16. stoletju.

Pri nas ga poznamo od 18. stoletja in je dokaj priljubljena zelenjava. Je bližnji sorodnik cvetače, le da ima intenzivnejši okus. Pri brokoliju sta užitna tako cvetni pecelj kot cvetni popki oziroma glave in listi. Cvetni popki, ki so temno zelene do modrikaste barve, rastejo na razvejenih mesnatih pecljih in tvorijo glavo. Obstaja več vrst brokolija: z vijoličastimi, rumenimi ali belimi glavami.

Brokoli največkrat jemo kuhan, lahko pa uživamo tudi presnega. Steblo brokolija kuhamo nekoliko dlje kot liste in cvetove, za katere zadostuje že nekaj minut kuhanja. Brokoli vsebuje številne hranilne snovi. Bogat je z betakarotenom, vitaminoma C in A, folno kislino in kalcijem. Podobno kot druga zelenjava iz družine križnic brokoli zmanjšuje tveganje za nastanek raka.