DIGITALNA KNJIGA RECEPTOV

SLASTNA INVAZIJA



RECEPTI Z MODRO RAKOVICO

Sofinancira Evropska unija

I FEEL SLOVENIA

LASR - FERAL

MARISTRA

MARīnCO

YOU(R)SEA
Sea Oasis



Invazija,
ki je postala
lokalna sestavina.



Iz morja na krožnik.

V severnem Jadranu se modra rakovica (*Callinectes sapidus*) hitro širi. Njena prisotnost pritiska na avtohtone vrste in tradicionalnemu malemu ribolovu prinaša novo negotovost.

A isto vrsto lahko razumemo tudi kot lokalno hrano. Z njenim ciljnim izlovom lahko zmanjšujemo pritisk na morsko okolje, hkrati pa ustvarjamo novo priložnost za lokalne ribiče, kuharje in gostince.

Kar je v morju invazivna vrsta, lahko na krožniku postane odlična lokalna surovina.

CALLINECTES SAPIDUS

Modra rakovica

Močne klešče.
Trden, bodičast oklep.
Nežno, sladko meso.
Vrsta, ki spreminja morje in jedilnik.



10

KUHINJ

RIZIBIZI ↗

VINSKA KLET SANTOMAS ↗

STARA GOSTILNA ↗

TERAVIVA CATERING ↗

GOSTILNA BELI KRIŽ ↗

HOTEL PIRAN ↗

RESTAVRACIJA KAMIN ↗

MARINA PORTOROŽ ↗

MAŽININ ↗

PICERIJA VESUVIO ↗

Recepti iz slovenske Istre.

18

RECEPTOV

01 JUHA IZ MODRE RAKOVICE Z LIMONSKO TRAVO, KOKOSOM IN LIMETO ↗

02 MODRI RAVIOLI ↗

03 POLPETI IZ MODRE RAKOVICE S POROVO KREMO IN KOROMAČEM ↗

04 ZAVITEK MODRE RAKOVICE Z RIKOTO, BUČKO IN MASLENO-POMARANČNO OMAKO ↗

05 SOLATA IZ MODRE RAKOVICE, TOPINAMBURJA IN GORČIČNIH SEMEN ↗

06 SOLATA Z MODRO RAKOVICO, KUMARO IN ZELENIM JABOLKOM ↗

07 FRITTO MISTO Z MODRO RAKOVICO ↗

08 TESTENINE Z MODRO RAKOVICO, PARADIŽNIKOM IN BELIM VINOM ↗

09 RAVIOLI Z MODRO RAKOVICO, ŠPARGLJEVO OMAKO IN KREMO KOROMAČA ↗

10 DOMAČI RAVIOLI Z MODRO RAKOVICO IN CVETAČO ↗

11 SIPINI OZKI REZANCI Z MODRO RAKOVICO ↗

12 SPOMLADANSKA KREMNA RIŽOTA Z MODRO RAKOVICO ↗

13 MLAD SIR S TARTUFI IN PRAHOM MODRE RAKOVICE ↗

14 ŠPARGLJEV TATAR Z MODRO RAKOVICO, ZELENO IN CITRUSI ↗

15 RAVIOLI Z MODRO RAKOVICO, REGRATOM IN GUANCIALOM ↗

16 POŠIRANA ORADA FONDA Z BISQUEOM MODRE RAKOVICE ↗

17 SURF & TURF BURGER Z MODRO RAKOVICO ↗

18 PIZZA GRANCHIO Z MODRO RAKOVICO ↗



»

Iz morja, z idejo, na krožnik.

«

Vsaka jed je drugačen odgovor na isto spremembo v morju. Skupaj tvorijo uporaben kuharski zemljevid z istrskim pridihom.

OD ULOVA DO KROŽNIKA

Ta zbirka je nastala ob srečanju lokalnih ribičev, kuharjev in poznavalcev morja.

Recepti ne iščejo enega pravilnega odgovora. Pokažejo, kako se lahko modra rakovica uporabi v juhi, testeninah, rižotah, solatah, burgerju ali na pici.

Vsak recept ohranja osebni rokopis svojega avtorja, skupaj pa pokažejo, koliko kulinaričnih možnosti ponuja modra rakovica.

Vsaka jed je drugačen odgovor na spremembo v morju, ter povabilo, da jo razumemo, okušamo in spreminjamo v lokalno vrednost.

Juha iz modre rakovice z limonsko travo, kokosom in limeto

Kuha: Tomaž Bevčič
Količina: za približno 6 oseb
Čas priprave: približno 1 uro in 50 minut

Aromatična juha uporablja tako meso kot oklepe modre rakovice ter jih poveže z limonsko travo, kokosom, staranim rumom, belim vinom in limeto.

Rizibizi ↗



Juha iz modre rakovice z limonsko travo, kokosom in limeto



SESTAVINE

modra rakovica — **3 kg**
voda — **1 l**
šalotka — **80 g**
česen — **1 strok**
paradižnikova omaka — **100 g**
limonska trava — **20 g**
kokosov pire — **50 g**
staran rum — **20 g**
belo vino — **70 g**
krušne drobtine — **30 g**
maslo — **30 g**
limeta — **1 kos**
pikantna omaka — **po okusu**
sol in poper — **po okusu**
mini profiteroli — **12 kosov**
mascarpone — **120 g**



PRIPRAVA

1 /
V 1 litru vode rakovice po serijah poširajte oziroma kuhajte približno 10 minut. Ohladite jih, očistite in meso shranite za druge jedi oziroma del mesa za serviranje.

2 /
Za pripravo osnove iz modre rakovice vse oklepe in ostanke vrnite v vodo ter kuhajte še približno 1 uro. Za intenzivnejši okus vse grobo zmiksajte s paličnim mešalnikom in nato zelo dobro precedite.

3 /
Na maslu do svetlo rjavega prepražite sesekljano šalotko in česen. Dodajte paradižnikovo omako, na kratko popražite in flambirajte z rumom.

4 /
Prilijte belo vino in pustite približno minuto vreti. Dodajte 500–600 ml rakove osnove in limonsko travo ter kuhajte 20 minut.

5 /
Začinite s soljo, poprom in pikantno omako. Limonsko travo odstranite, dodajte drobtine in kuhajte še 2 minuti, da se juha rahlo zgosti.

6 /
Odstavite z ognja, vmešajte kokosov pire, naribano limetino lupinico in nekaj kapljic limetinega soka.

7 /
Mini profiterole tik pred serviranjem napolnite z mascarponejem.

SERVIRANJE
Juho nalijte v globoke krožnike in dodajte profiterole z mascarponejem. Po želji dodajte nekaj koščkov očiščenega mesa modre rakovice.



Modri ravioli

Kuha: Tomaž Bevčič
Količina: za 2 osebi
Čas priprave: približno 2 uri in 30 minut (vključno z 2 urama počivanja testa)

Vijolično-modro testo iz soka rdečega zelja obdaja nežen nadev iz brancina in mascarponeja. Jed dopolnjujeta pena iz modre rakovice in rukolin pesto.

Rizibizi ↗



Rizibizi / Modri ravioli



SESTAVINE

ZA TESTO
moka — **200 g**
sok rdečega zelja — **70 g**
sol — **1 ščepec**

ZA NADEV
file brancina — **100 g**
mascarpone — **50 g**
fond modre rakovice — **približno 50 ml**
oljčno olje — **1 žlica**
sol in poper — **po okusu**

ZA PENO IZ MODRE RAKOVICE
očiščeno meso modre rakovice — **50 g**
fond modre rakovice — **50 g**
sladka smetana — **50 g**
sol — **po okusu**

ZA RUKOLIN PESTO
rukola — **80 g**
orehi — **10 g**
oljčno olje — **40 ml**
sol in poper — **po okusu**

PRIPRAVA

1 /
Iz moke, soka rdečega zelja in ščepca soli zamesite gladko testo. Zavijte ga in pustite počivati najmanj 2 uri.

2 /
Na oljčnem olju zelo nežno prepražite brancina, ne da bi porjavel. Prilijte malo osnove oziroma fonda modre rakovice, začinite in kuhajte, da tekočina skoraj povsem povre. Ohladite ter vmešajte mascarpone.

3 /
Testo tanko razvaljajte, razdelite nadev in oblikujte raviole. Pred serviranjem jih kuhajte 2–4 minute v vreli osnovi oziroma fondu modre rakovice.





4 /
Za peno gladko zmiksajte meso rakovice s 50 g fonda, dodajte smetano in sol, precedite ter vlijte v sifon. Pred serviranjem nežno segrejte.

5 /
Rukolo, orehe, oljčno olje, sol in poper zmiksajte v gladek pesto.

SERVIRANJE
Na krožnik nabrizgajte peno iz modre rakovice, nanjo položite raviole in jih pokapajte z nekaj kapljicami rukolinega pesta.

Polpeti iz modre rakovice s porovo kremo in koromačem

Kuha: Tomaž Bevčič
Količina: za 4 osebe
Čas priprave: približno 50 minut

Sočni polpeti iz modre rakovice so postreženi na svilnati porovi kremi, z dušenim brstičnim ohrovtom, suhim paradižnikom in svežim koromačem.

Rizibizi ↗





Rizibizi / Polpeti iz modre rakovice s porovo kremo in koromačem

SESTAVINE

ZA POLPETE
meso modre rakovice — **300 g**
fond modre rakovice — **200 g**
toast kruh brez skorje, narezan na kocke — **150 g**
jajčni beljak — **40 g**
maslo za peko — **20 g**
sol in poper — **po okusu**

ZA PRILOGO
por, samo beli del — **400 g**
brstični ohrovt — **100 g**
koromač — **150 g**
suhi paradižnik — **20 g**
zelenjavni fond ali voda — **približno 300 ml**
oljčno olje — **30 ml**
sol — **po okusu**

PRIPRAVA

1 /
Kruh navlažite s fondom modre rakovice toliko, da se zmehča, vendar ni razmočen. Dodajte jajčni beljak in meso rakovice, začinite ter nežno premešajte. Oblikujte polpete in jih na maslu pecite približno 3–4 minute na vsaki strani, da zlato porjavijo.

2 /
Por narežite na večje kose. Na oljčnem olju ga počasi pražite, nato po malem prilivajte zelenjavni fond in dušite 20–25 minut, da se povsem zmehča. Zmiksajte v gladko kremo in dosolite.

3 /
Brstični ohrovt po podobnem postopku na kratko podušite, približno 8–10 minut, da se zmehča, vendar ostane čvrst.





4 /
Koromač zelo tanko narežite in ga tik pred serviranjem začinite z oljčnim oljem in ščepcem soli.

SERVIRANJE
Na krožnik razporedite porovo kremo, nanjo položite polpet iz modre rakovice, dodajte prerezan brstični ohrovt, tanke rezine suhega paradižnika in solatko iz koromača.

Zavitek modre rakovice z rikoto, bučko in masleno-pomarančno omako

Kuha: Jure Brumen
Količina: za 2 osebi
Čas priprave: približno 90 minut

Jed združuje nežno meso modre rakovice z rikoto in mediteranskimi zelišči, bučko, zapečenim krompirjem, okisano redkvico, riževim hrustkom ter bogato masleno-pomarančno omako.

Vinska klet Santomas ↗





Vinska klet Santomas / Zavitek modre rakovice z rikoto, bučko in masleno-pomarančno omako

SESTAVINE

ZA ZAVITEK
meso modre rakovice — 150 g
rikota — 30 g
bučka — 1 kos
naribana pomarančna lupinica — od 1/2 pomaranče
timijan — 1 čajna žlička
koprc — 1 čajna žlička
origano — 1/2 čajne žličke
sol in poper — po okusu

ZA ZAPEČEN KROMPIR
krompir — 4 manjši kosi (približno 400 g)
maslo — 30 g
koruzni škrob — 15 g
sol — po okusu

ZA ŽAJBLJEVO KREMO
sončnično olje — 130 ml
jajce — 1 kos
suhi žajbelj — 2 čajni žlički
gorčica — 1 čajna žlička
nekaj kapljic limoninega soka ali kisa
sol — po okusu

ZA OKISANO REDKVICO
redkvice — **100 g**
sladkor — **30 g**
voda — **60 ml**
kis — **90 ml**

ZA RIŽEV HRUSTEK
nevtralno olje — **300 ml**
rižev papir — **2 lista**

ZA OMAKO
oklepi in ostanki modre rakovice — **od uporabljenih rakovic**
pomaranča — **1 kos**
maslo — **150 g**
česen — **1 strok**
čebula — **1 kos**
belo vino — **200 ml**
voda — **300 ml**
tartuf — **približno 5 g**



PRIPRAVA

1 /
Modro rakovico kuhajte 10–15 minut (odvisno od velikosti), ohladite v ledeni vodi in očistite. Meso zmešajte z rikoto, pomarančno lupinico in zelišči ter začinite. Bučko z mandolino narežite na tanke trakove, jih zložite na folijo, po sredini nabrizgajte nadev in zvijte. Dobro ohladite.

2 /
Krompir skuhajte do mehkega, pretlačite z maslom, soljo in škrobom. Maso razporedite v modelčke in pecite pri 220 °C približno 20 minut, da površina lepo karamelizira.

3 /
Za žajbljevo kremo v visoki posodi združite jajce, gorčico, žajbelj, limonin sok in sol. Med miksanjem postopoma prilivajte olje, da nastane gosta emulzija.

4 /
Redkvice tanko narežite. Sladkor, vodo in kis zavrite, prelijte čez redkvice in pustite stati vsaj 20 minut.

5 /
Olje segrejte na 160 °C. Rižev papir nalomite na manjše kose in jih cvrite nekaj sekund, da se napihnejo; odcedite na kuhinjskem papirju.

6 /
Oklepe rakovice zalijte z belim vinom in vodo, dodajte čebulo in česen ter kuhajte približno 15 minut. Precedite, dodajte pomarančni sok in reducirajte. Na nizkem ognju postopoma vmešajte hladno maslo, da dobite gladko, svilnato omako.

SERVIRANJE
Na krožnik razporedite zapečen krompir, rezine zavitka, okisano redkvico in rižev hrustek. Dodajte žajbljevo kremo, masleno-pomarančno omako in sveže nariban tartuf.



Solata iz modre rakovice, topinamburja in gorčičnih semen s peno iz rjavega masla

Kuha: Kristjan Zule
Količina: za 4 osebe
Čas priprave: približno 60 minut

Hladna predjed poudari naravno sladkost rakovega mesa z vloženimi gorčičnimi semeni, tankimi rezinami topinamburja in lahko peno iz rjavega masla.

Stara Gostilna ↗





Stara Gostilna / Solata iz modre rakovice, topinamburja in gorčičnih semen s peno iz rjavega masla

SESTAVINE

ZA SOLATO
očiščeno meso modre rakovice — **320 g**
domača majoneza — **55 g**
vložena gorčična semena, odcejena — **35 g**
svež drobnjak — **8 g**
limonin sok — **5 g**
oljčno olje — **2 žlici**
sol — **po okusu**

ZA VLOŽENA GORČIČNA SEMENA
rumena gorčična semena — **50 g**
voda — **100 g**
beli vinski kis — **70 g**
sladkor — **30 g**
sol — **po okusu**

ZA DOMAČO MAJONEZO
rumenjak — **1 kos**
dijonska gorčica — **10 g**
limonin sok — **10 g**
nevtralno olje — **100 g**
oljčno olje — **20 g**
sol — **po okusu**

ZA TOPINAMBUR
topinambur — 120 g
ledena voda — po potrebi
limonin sok — nekaj kapljic

ZA PENO IZ RJAVEGA MASLA
maslo — 80 g
sladka smetana — 160 g
lahek ribji fond ali fond modre rakovice — 40 g
limonin sok — 5 g
sol — po okusu



PRIPRAVA

1 /
Rakovico skuhajte v osoljeni vodi in jo takoj po kuhanju ohladite v ledeni vodi. Previdno izberite meso in odstranite vse delce oklepa. Večje kose mesa grobo narežite.

2 /
Gorčična semena dva- do trikrat zavrite v sveži vodi in vsakokrat odcedite. Nato zavrite vodo, kis, sladkor in sol, dodajte semena ter kuhajte 20–30 minut. Ohladite v tekočini.

3 /
Za majonezo zmešajte rumenjak, gorčico in limonin sok. Med stalnim mešanjem v tankem curku dodajajte obe olji, da nastane stabilna emulzija. Dosolite.

4 /
Topinambur zelo tanko narežite in do serviranja hranite v ledeni vodi z nekaj kapljicami limoninega soka. Pred uporabo ga dobro osušite.





5 /
Maslo počasi segrevajte, da mlečne beljakovine porjavijo in razvijejo lešnikasto aromo. Dodajte topel fond in smetano, kuhajte 3–5 minut, začinite, precedite in pred serviranjem spenite s paličnim mešalnikom.

6 /
Rakovičje meso nežno povežite z majonezo, gorčičnimi semeni, drobnjakom, limoninim sokom in oljčnim oljem.

SERVIRANJE
Solato oblikujte na krožniku, prekrijte s tankimi rezinami topinamburja in zaključite z mlačno peno iz rjavega masla.

Solata z modro rakovico, kumaro in zelenim jabolkom

Kuha: Patricija Bonifacio
Količina: za 2 osebi
Čas priprave: približno 25 minut

Sveža hladna predjed združuje kompaktno meso iz klešč modre rakovice, hrustljavo kumaro in zeleno jabolko z izrazitejšimi slanimi notami sardona in kaper.

Teraviva catering ↗





Teraviva catering / Solata z modro rakovico, kumaro in zelenim jabolkom

SESTAVINE

meso modre rakovice iz klešč — **100 g**
sveža kumara — **približno 100 g**
zeleno jabolko — **približno 80 g**
jabolčni kis — **20 ml**
slani sardon — **1 file**
kapre — **10 g**
šalotka — **20 g**
oljčno olje — **20 ml**
solni cvet — **po okusu**
sveže mleti poper — **po okusu**
hrustljava zelena solata — **4 večji listi**



PRIPRAVA

1 /
Meso modre rakovice očistite in ohladite.

2 /
Kumaro in jabolko narežite na majhne enakomerne kocke. Jabolko takoj pokapajte z jabolčnim kisom, da ohrani svežino in barvo.

3 /
Sardon, kapre in šalotko drobno sesekljajte. Zmešajte z rakovico, kumaro in jabolkom, dodajte oljčno olje, poper in po potrebi malo solnega cveta.

4 /
Solatne liste operite in dobro osušite.

SERVIRANJE
Solato ponudite na hrustljavem listu zelene solate.



Fritto misto z modro rakovico

Kuha: Patricija Bonifacio
Količina: za 2 osebi
Čas priprave: približno 45 minut

Ocvrta jed združuje ribje fileje, polnjene z začinjeno modro rakovico, in hrustljave polpetke iz preostale rakove mase.

Teraviva catering ↗





Teraviva catering / Fritto misto z modro rakovico

SESTAVINE

ZA RAKOVO MASO
meso modre rakovice — **100 g**
šalotka — **20 g**
salikornija (morski špargelj) — **30 g**
slani sardon — **1 file**
kapre — **10 g**
pinjole — **15 g**
oljčno olje — **10 ml**

ZA POLNJENE RIBJE FILEJE
fileti sardel — **4 večji fileti**
ali file brancina — **2 tanjša fileta**
ostra moka — **50 g**
jajce — **1 kos**
krušne drobtine — **80 g**

ZA POLPETKE
preostala rakova masa — **po pripravi ribjih filejev**
ostra moka — **20 g**
koruzni kosmiči, zdrobljeni — **40 g**

ZA CVRTJE
nevtralno olje — **približno 500 ml**

PRIPRAVA

1 /
Meso rakovice na hitro segrejte na oljčnem olju. Šalotko, salikornijo, sardon, kapre in pinjole drobno sesekljajte in vmešajte v meso rakovice.

2 /
Na ribji file razporedite tanko plast rakove mase in pokrijte z drugim filejem. Najprej povaljajte v moki, nato v stepenem jajcu in drobtinah; za izrazitejšo skorjico paniranje še enkrat ponovite.

3 /
Preostali rakovi masi dodajte malo ostre moke, oblikujte majhne polpetke in jih povaljajte v zdrobljenih koruznih kosmičih.







4 /
Olje segrejte na približno 175 °C. Polnjene fileje in polpetke cvrite v manjših serijah 3–5 minut, da postanejo zlato rjavi in hrustljavi. Odcedite na kuhinjskem papirju.

SERVIRANJE
Postrezite takoj, vroče; okusni pa so tudi hladni.

Testenine z modro rakovico, paradižnikom in belim vinom

Kuha: Matjaž Zakrajšek
Količina: za 4 osebe
Čas priprave: približno 40 minut

Sredozemske linguine z modro rakovico, paradižnikom, mladimi čebulicami in belim vinom. Po želji jed dopolnijo še lignji ali školjke.

Gostilna Beli Križ ↗

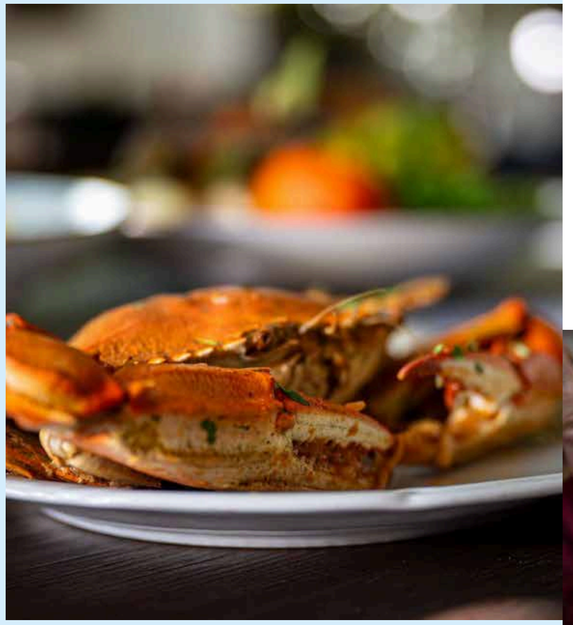




Gostilna Beli Križ / Testenine

SESTAVINE

modra rakovica — **2 kosa**
narezani lignji in lovke — **100 g, po želji**
linguine ali druge testenine — **400 g**
česen — **1 strok**
mlade čebulice — **3 kosi**
ekstra deviško oljčno olje — **6 žlic**
belo vino — **200 ml**
veliki domači paradižniki — **6 kosov**
sesekljan peteršilj — **2 žlici**
peperoncino — **1/2 čajne žličke**
ribji fond — **do 500 ml**
solni cvet in sveže mleti poper — **po okusu**



PRIPRAVA

1 /
Na oljčnem olju na kratko prepražite drobno sesekljano mlado čebulo, česen in peperoncino.

2 /
Po želji dodajte lignje in/ali školjke, na hitro prepražite in prilijte belo vino. Pustite nekaj minut, da alkohol izpari.

3 /
Dodajte drobno narezane paradižnike, sol in poper. Nato dodajte rakovici in toliko ribjega fonda, da dobite sočno omako. Pokrito kuhajte 10 minut.

4 /
Rakovici vzemite iz posode, odstranite klešče in jih vrnite v omako. Iz oklepov izberite vse meso in ga prav tako dodajte v posodo. Kuhajte še približno 5 minut in vmešajte peteršilj.





5 /
Testenine skuhajte skoraj al dente in jih neposredno iz vode prenesite v omako. Dodajte malo vode od kuhanja in vse skupaj kuhajte še približno minuto.

SERVIRANJE
Postrezite takoj, z nekaj kapljicami dobrega oljčnega olja.

Ravioli z modro rakovico, špargljevo omako ter kremo koromača in istrske belice

Kuha: Tadej Petrič
Količina: za 4 osebe (približno 20 raviolov)
Čas priprave: približno 75 minut

Nežni ravioli z nadevom iz modre rakovice in skute so postreženi z gladko špargljevo omako ter aromatično kremo koromača.

Hotel Piran ↗





Hotel Piran / Ravioli z modro rakovico, špargljevo omako ter kremo koromača in istrske belice

SESTAVINE

ZA TESTO
moka tip 500 — **800 g**
rumenjaki — **260 g**
jajca — **3 kosi**
oljčno olje — **1 žlica**
mleko — **1 žlica**

ZA NADEV
meso modre rakovice — **500 g**
skuta — **250 g**
oljčno olje — **1 žlica**
svež koprc, sesekljan — **10 g**
sol in poper — **po okusu**

ZA ŠPARGLJEVO OMAKO
oljčno olje — **1 žlica**
šalotka — **1 kos**
zeleni šparglji — **250 g**
fond modre rakovice — **200 ml**
belo vino — **50 ml**
sol in poper — **po okusu**

ZA KREMO KOROMAČA
maslo — **250 g**
koromač — **250 g**
namiznih oljk sorte Istrska belica — **50 g**
oljčno olje — **1 žlica**
sol — **po okusu**



PRIPRAVA

1 /
Vse sestavine za testo zgnetite v gladko testo in ga pustite 30 minut počivati v hladilniku.

2 /
Za nadev meso rakovice, skuto, oljčno olje, koprc, sol in poper zmešajte do gladke, a še vedno rahlo teksturirane mase.

3 /
Testo tanko razvaljajte, razdelite nadev in oblikujte približno 20 raviolov. Kuhajte jih 2–3 minute v rahlo osoljeni vodi oziroma rakovem fondu.

4 /
Za špargljevo omako na oljčnem olju posteklenite šalotko, dodajte narezane šparglje in prilijte belo vino. Ko alkohol izpari, dodajte fond modre rakovice in začinite. Kuhajte do mehkega, nato gladko zmiksajte in precedite.





5 /
Za kremo na maslu počasi pražite koromač in narezane namizne oljke sorte Istrska belica do popolne mehkobe. Zmiksajte v gladko kremo, dodajte oljčno olje in začinite.

SERVIRANJE
Na krožnik razporedite špargljevo omako, dodajte kuhane raviole in kremo koromača. Po želji zaključite z nekaj kapljicami dobrega oljčnega olja.

Domači ravioli z modro rakovico in cvetačo, špargljeva omaka in parmezanova pena

Kuha: Igor Delak
Količina: za 4 osebe
Čas priprave: približno 90 minut

Ravioli z bogatim rakovim ragujem, cvetačo in mascarponejem so povezani s svežo špargljevo omako in zračno parmezanovo peno.

Restavracija Kamin ↗





Kamin / Domači ravioli z modro rakovico in cvetačo, špargljeva omaka in parmezanova pena

SESTAVINE

ZA TESTO
moka tip 00 — **300 g**
jajca — **3 kosi**
sol — **1 ščepec**

ZA NADEV
meso modre rakovice — **250 g**
fond modre rakovice — **150 ml**
šalotka — **40 g**
česen — **1 strok**
cvetača — **200 g**
mascarpone — **100 g**
korenje — **50 g**
stebelna zelena — **40 g**
oljčno olje — **20 ml**
malvazija — **50 ml**
konjak — **20 ml**
sol in poper — **po okusu**

ZA ŠPARGLJEVO OMAKO
zeleni šparglji — **300 g**
čebula — **50 g**
česen — **1 strok**
por, beli del — **80 g**
listi zelene — **10 g**
oljčno olje — **15 ml**
rakov ali zelenjavni fond — **150 ml**
sol in poper — **po okusu**

ZA PARMEZANOVO PENO
smetana za kuhanje — **150 ml**
parmezan — **60 g**

ZA ZAKLJUČEK
lepi vršički špargljev in koščki
cvetače — **po potrebi**
oljčno olje — **1 žlica**



PRIPRAVA

1 /
Iz moke, jajc in soli zamesite gladko testo in ga pustite počivati 30 minut.

2 /
Na oljčnem olju prepražite šalotko, česen, korenje in zeleno. Dodajte meso rakovice, prilijte konjak in malvazijo. Ko alkohol izpari, dodajte fond modre rakovice in kuhajte, da tekočina skoraj povsem povre. Ohladite.

3 /
Cvetačo na hitro poparite do mehkega, začinite in zmiksajte v pire. Ohlajen rakov ragu zmešajte s cvetačnim pirejem in mascarponejem v kompaktno maso.

4 /
Testo tanko razvaljajte, nadevajte in oblikujte raviole.

5 /
Za špargljevo omako na nizki temperaturi na oljčnem olju zmehčajte čebulo, česen, por in bele dele zelenjave brez porjavenja. Dodajte fond, nato zelene dele in šparglje; kuhajte še 2–3 minute in gladko zmiksajte.



6 /
Za parmezanovo peno segrejte smetano in parmezan, da se sir raztopi. Gladko zmiksajte, precedite, ohladite in nalijte v sifon.

7 /
Raviole kuhajte 2–3 minute v fondu modre rakovice. Vršičke špargljev in koščke cvetače na hitro popecite na oljčnem olju.

SERVIRANJE
Na krožnik dajte špargljevo omako, dodajte raviole in zelenjavo ter zaključite s parmezanovo peno.

Sipini ozki rezanci z modro rakovico

Kuha: Igor Delak
Količina: za 4 osebe
Čas priprave: približno 25 minut

Črni sipini rezanci z modro rakovico, rakovim fondom, paradižnikom in buratino povežejo izrazite morske okuse s svežo baziliko.

Restavracija Kamin ↗





Kamin / Sipini ozki rezanci z modro rakovico

SESTAVINE

sveži sipini rezanci — 400 g
meso modre rakovice — 200 g
fond modre rakovice — 400 ml
paradižnik datterino — 160 g
šalotka — 4 kosi
česen — 4 stroki
korenje — 80 g
buratina — 300 g
oljčno olje — 40 ml
malvazija — 120 ml
konjak — 40 ml
sol in poper — po okusu
sveža bazilika — 40 g
oljčno olje za bazilikin pesto — 15 ml



SLASTNA INVAZIJA / MODRA RAKOVICA

PRIPRAVA

1 /
Paradižnike prerežite in jih z nekaj kapljicami oljčnega olja počasi pecite pri 150 °C približno 35–40 minut, da se rahlo skoncentrirajo.

2 /
Baziliko z 15 ml oljčnega olja in ščepcem soli zmiksajte v preprost pesto.

3 /
Na oljčnem olju prepražite šalotko, dodajte česen in meso rakovice ter vse skupaj na hitro segrejte. Prilijte konjak in malvazijo; ko alkohol izpari, dodajte korenje in fond modre rakovice.

4 /
Dodajte sveže rezance in kuhajte približno 2 minuti, da se omaka oprime testenin. Začinite s soljo in poprom.

SERVIRANJE
Krožnik premažite z bazilikinim pestom, nanj naložite rezance ter dodajte paradižnikov konfit in buratino. Zaključite z oljčnim oljem in lističi sveže bazilike.



Spomladanska kremna rižota z modro rakovico, špinačo, mlado čebulo in šparglji

Kuha: Igor Delak
Količina: za 4 osebe
Čas priprave: približno 40 minut

Kremna spomladanska rižota združuje nežno meso modre rakovice z mladimi šparglji, špinačo in čebulo ter se zaključi z maslom in mladim trdim sirom.

Restavracija Kamin ↗





Kamin / Spomladanska kremna rižota z modro rakovico, špinačo, mlado čebulo in šparglji

SESTAVINE

riž za rižoto (Carnaroli ali Arborio)
najraje Acquerello — **300 g**
meso modre rakovice — **200 g**
fond modre rakovice — **približno 1 l**
šalotka — **1 večja (približno 60 g)**
česen — **1 strok**
mlada špinača — **100 g**
mlada čebula — **3 kosi**
zeleni šparglji — **150 g**
sir Granado/Grana Giovane ali
parmezan — **100 g**
maslo — **50 g**
oljčno olje — **2 žlici**
sol in poper — **po okusu**



PRIPRAVA

1 /
Riž vnaprej kuhajte v delu rahlo vrelega rakovega fonda približno 10–12 minut, da je še čvrst; odcedite in prihranite fond.

2 /
Na oljčnem olju počasi prepražite šalotko, česen, mlado čebulo in narezane šparglje.

3 /
Dodajte meso modre rakovice in prilijte nekaj fonda modre rakovice. Vmešajte predkuhan riž in po potrebi postopoma dodajajte fond, dokler riž ni kremast in al dente.

4 /
Tik pred koncem dodajte mlado špinačo. Odstavite z ognja in vmešajte maslo.

5 /
V še zelo vročo rižoto vmešajte drobno nariban sir, da se stopi in jed dodatno poveže.

SERVIRANJE
Postrezite takoj; po želji dodajte nekaj kapljic oljčnega olja.



Mlad sir s tartufi in prahom modre rakovice

Kuha: Jernej Podpečan
Količina: za 1 osebo
Čas priprave: 20 minut + sušenje oklepa čez noč

Majhen hladni grižljaj, v katerem aromatičen prah iz posušenega oklepa modre rakovice dopolni kremast mladi sir in tartuf.

Marina Portorož ↗





Marina Portorož / Mlad sir s tartufi in prahom modre rakovice

SESTAVINE

mladi sir (svež kozji sir ali rikota) — **30 g**
tartuf, svež ali v olju — **približno 3 g**
prah oklepa modre rakovice — **1 g**



PRIPRAVA

1 /
Modro rakovico skuhajte in očistite. Oklep temeljito očistite, nato ga sušite pri 70 °C čez noč oziroma dokler ni povsem suh. Zmeljite ga v zelo fin prah.

2 /
Mladi sir zmešajte z drobno naribanim tartufom.

3 /
Na žlico ali majhen krožnik oblikujte kroglico iz sira in jo rahlo posujte s prahom modre rakovice.

SERVIRANJE
Postrezite hladno.



Špargljev tatar z modro rakovico, zeleno in citrusi

Kuha: Jernej Podpečan
Količina: za 1 osebo
Čas priprave: približno 20 minut

Sveža hladna predjed združuje blanširane zelene šparglje, meso modre rakovice, stebelno zeleno in citrus v lahki limonino-oljčni emulziji.

Marina Portorož ↗





Marina Portorož / Špargljev tatar z modro rakovico, zeleno in citrusi

SESTAVINE

zeleni šparglji, predvsem vršički — **40 g**
kuhano in očiščeno meso modre rakovice — **30 g**
stebelna zelena — **15 g**
pomaranča ali grenivka — **20 g**
limonino-oljčna emulzija — **10 ml**
sol in sveže mleti poper — **po okusu**
sveža zelišča za dekoracijo — **2–3 g**





PRIPRAVA

1 /
Šparglje olupite, odrežite vršičke in jih 2 minuti blanširajte v osoljeni vodi. Takoj jih ohladite v ledeni vodi in narežite na drobne koščke.

2 /
Meso rakovice, stebelno zeleno in citrus narežite na podobno velike koščke.

3 /
Vse nežno zmešajte z limonino-oljčno emulzijo ter začinite s soljo in poprom.

SERVIRANJE
S pomočjo obroča oblikujte tatar na krožniku in okrasite s svežimi zelišči.

Ravioli z modro rakovico, regratom, guancialom in ovčjim sirom

Kuha: Jernej Podpečan
Količina: za 4 osebe (3–4 ravioli na osebo)
Čas priprave: približno 45 minut

Topla predjed poveže sladkost modre rakovice z rahlo grenkobo regrata, ovčjim sirom in hrustljavim guancialom.

Marina Portorož ↗





Marina Portorož / Ravioli z modro rakovico, regratom, guancialom in ovčjim sirom

SESTAVINE

ZA TESTO
moka tip 00 — 400 g
jajca — 4 kosi
sol — 1 ščepec

ZA NADEV
kuhana modra rakovica — 80 g
ovčji sir — 40 g
regrat, blanširan in ožet — 20 g

ZA ZAKLJUČEK
guanciale — **40 g**
fond modre rakovice — **200 ml**
ali maslo z žajbljem — **80 g**
masla + 8 listov žajblja
sol — **po potrebi**



PRIPRAVA

1 /
Iz moke, jajc in soli zamesite sveže jajčno testo, ga zavijte in pustite počivati približno 30 minut.

2 /
Za nadev zmešajte meso rakovice, drobno nariban ovčji sir in sesekljan blanširan regrat.

3 /
Testo razvaljajte na približno 1 mm debeline, razdelite nadev in oblikujte 12–16 raviolov. Kuhajte jih v slani vodi 2–3 minute.

4 /
Guanciale narežite na majhne kocke in ga pecite v suhi ponvi, da postane hrustljav.

5 /
Raviole na kratko povežite z vročim fondom modre rakovice; alternativa je maslo, odišavljeno z žajbljem.

SERVIRANJE
Raviole razporedite na krožnik, prelijte z omako in potresite s hrustljavim guancialom.



Poširana orada Fonda z bisqueom modre rakovice, špargljevim gratinom in pečenim korenjem

Kuha: Jernej Podpečan
Količina: za 1 osebo
Čas priprave: približno 60 minut

Glavna jed združuje nežno poširano orado z intenzivnim bisqueom iz oklepov modre rakovice, gratiniranimi šparglji in pečenim mladim korenjem.

Marina Portorož ↗





Marina Portorož / Poširana orada Fonda z bisqueom modre rakovice, špargljevim gratinom in pečenim korenjem

SESTAVINE

ZA ORADO
file orade Fonda — **150 g**
sol in beli poper — **po okusu**
aromatični ribji fumet — **približno 500 ml**

ZA BISQUE
oklepi modre rakovice — **od približno 1 rakovice**
maslo — **10 g**
korenje — **20 g**
čebula — **20 g**
paradižnik — **50 g**
konjak — **10 ml**
ribji fond — **150 ml**
sladka smetana — **30 ml**

ZA ŠPARGLJEV GRATIN
zeleni šparglji — **80 g**
sladka smetana — **20 ml**
krušne drobtine — **5 g**
nariban sir — **10 g**
maslo — **5 g**

ZA PEČENO KORENJE
mlado korenje — **40 g**
oljčno olje — **1 čajna žlička**
timijan — **1 vejica**
sol — **po okusu**



PRIPRAVA

1 /
File orade posolite in začinite z belim poprom. Poširajte ga v aromatičnem fumetu pri približno 70 °C 6–8 minut.

2 /
Za bisque oklepe rakovice prepražite na maslu. Dodajte korenje, čebulo in paradižnik, prilijte konjak ter nato ribji fond. Kuhajte približno 30 minut, zmiksajte, precedite in zmehčajte s smetano. Za serviranje odmerite približno 60 ml.

3 /
Šparglje blanširajte, narežite in zmešajte s smetano, drobtinami in sirom. Dodajte maslo in gratinirajte pri približno 200–220 °C 10–15 minut, da vrh porjavi.

4 /
Korenje olupite, premažite z oljčnim oljem, soljo in timijanom ter pecite pri 200 °C približno 15 minut.

SERVIRANJE
Na krožnik nalijte bisque, nanj položite poširano orado ter dodajte špargljev gratin in pečeno korenje.

DETALJ ISTE JEDI

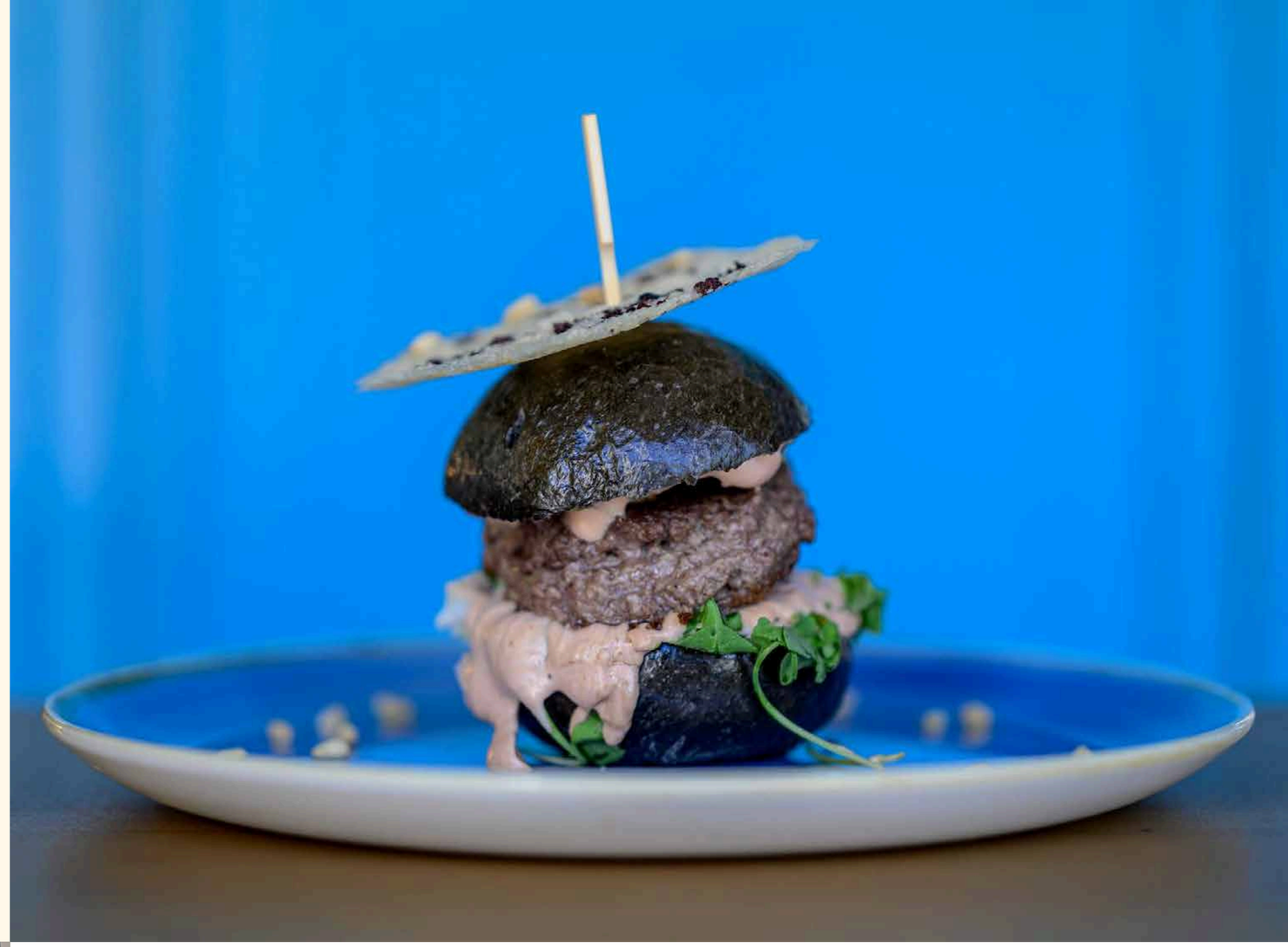


Surf & turf burger z modro rakovico in istrskimi okusi

Kuha: Koni Marchesan
Količina: za 5 oseb (5 burgerjev)
Čas priprave: približno 2 uri

Burger povezuje slovensko govedino in modro rakovico z okusi Istre: sipinim črnilom, refoškom, salikornijo, črnimi oljkami, kaprami, pinjolami in rukolo.

Snack & Wine bar Mažinin ↗





Snack & Wine bar Mažinin / Surf & turf burger z modro rakovico in istrskimi okusi

SESTAVINE

ZA ČRNE BOMBETKE
moka tip 00 — **400 g**
suhi kvas — **1 vrečka (približno 7 g)**
mlačna voda — **100 ml**
mlačno mleko ali pinjenec — **100 ml**
zmehčano maslo — **80 g**
sipino črnilo — **približno 5 g**
pinjole — **1 pest (približno 25 g)**

ZA BURGERJE
100 % slovensko goveje meso — **750 g**
sol — **15 g (2 % mase mesa)**
kuhana in očiščena modra rakovica — **meso iz 5 rakovic, po 1 rakovica na burger**
rukola — **50 g**

ZA SALSO
majoneza — **120 g**
kečap — **80 g**
refošk — **30 ml**
kapre, drobno sesekljane — **20 g**
sol in poper — **po okusu**

ZA OKISANO SALIKORNIJO
salikornija — **100 g**
alkoholni kis — **100 ml**
voda — **300 ml**
rdeči poper — **1 ščepec**
lovor — **1 list**
česen — **1 strok**

ZA PARMEZANOV HRUSTEK
nariban parmezan — **100 g**
dehidrirane črne oljke — **20 g**

ZA PEKO
oljčno olje — **2 žlici**

PRIPRAVA

1 /
Za bombetke zamesite moko, kvas, vodo, mleko oziroma pinjenec, maslo in sipino črnilo. Testo pustite vzhajati približno 30 minut. Oblikujte 5 bombetk, posujte s pinjolami in jih še 10 minut vzhajajte oziroma parite v konvektomatu. Nato jih pecite 10 minut pri 200 °C z 20 % pare in še 10–15 minut pri 190 °C brez pare.

2 /
Rakovice kuhajte približno 10 minut v vreli vodi, ohladite v ledeni vodi in iz oklepa ter klešč previdno izberite meso.

3 /
Za salso zmešajte majonezo, kečap, refošk in sesekljane kapre. Začinite po okusu.

4 /
Salikornijo prelijte z mešanico kisa in vode v razmerju 1 : 3, dodajte rdeči poper, lovor in česen ter pustite marinirati vsaj 30 minut.





5 /
Za hrustek na peki papir oblikujte tanke kupčke parmezana, posujte z dehidriranimi oljkami in jih v mikrovalovni pečici segrevajte približno 30 sekund oziroma do hrustljavega.

6 /
Iz mesa oblikujte pet 150-gramskih polpetov, posolite z 2 % soli glede na maso in jih specite na žaru. Bombetke prerežite in na prerezani strani na oljčnem olju na kratko popecite.

SERVIRANJE
Spodnjo polovico bombetke premažite s salso, dodajte rukolo, še malo salse, goveji polpet in meso ene modre rakovice. Zgornjo polovico premažite s salso, dodajte okisano salikornijo in burger zaprite. Na vrh dodajte parmezanov hrustek z dehidriranimi oljkami.

Pizza Granchio z modro rakovico

Kuha: Jakob Gašpar Mišič
Količina: za 4 osebe (4 pice)
Čas priprave: približno 49 ur, od tega približno 35 minut aktivnega dela

Pizza z dolgo fermentiranim, visoko hidratiranim testom združuje paradižnikovo omako in fior di latte z nežnim mesom modre rakovice, svežim paradižnikom, baziliko in limonino lupinico. Rakovica se doda po peki, zato ohrani sočnost in čist, sladkast morski okus.

Picerija Vesuvio ↗





Picerija Vesuvio / Pizza Granchio

SESTAVINE

ZA PREIMPASTO – 1. DAN
moka — približno 620 g
hladna voda — približno 360 ml
sveži kvas — približno 0,11 g

ZA KONČNO MEŠANJE – 2. DAN
preostala hladna voda — približno 90 ml
sol — 19 g
sveži kvas — približno 0,5 g

ZA TESTO – 4 KROGLICE PO 270 G
moka — približno 620 g
hladna voda — približno 450 ml
sol — 20 g
sveži kvas — približno 0,6 g
skupna masa testa — približno 1 090 g

ZA 4 PICE
kroglice fermentiranega testa — **4 × 270 g**
paradižnikova omaka — **280 g**
fior di latte — **320 g**
kuhano in očiščeno meso modre rakovice — **280 g**
svež paradižnik datterino — **160 g**
sveža bazilika — **4–8 lističev**
sveže naribana limonina lupinica — **1 limone**
ekstra deviško oljčno olje — **20–30 g**



PRIPRAVA

1 / PRIPRAVA PREIMPASTA – 24 UR
V mešalec dajte moko, približno 355 ml hladne vode in približno 0,11 g svežega kvasa. Mešajte 7–8 minut na prvi hitrosti, toliko da se moka in voda dobro povežeta. Masa ni nujno popolnoma gladka kot končno testo. Posodo pokrijte in pustite preimpasto fermentirati 24 ur. Pri tako dolgi fermentaciji naj bo temperatura približno 18–20 °C.

2 / KONČNO MEŠANJE
Po 24 urah preimpasto vrnite v mešalec. Postopoma dodajajte preostalih približno 89 ml hladne vode, 18,8 g soli in približno 0,43 g svežega kvasa. Mešajte 8–10 minut na prvi hitrosti, nato še 2–4 minute na drugi hitrosti. Ker ima testo približno 72 % hidracije, vodo dodajajte postopoma. Končno testo mora biti gladko, elastično in precej mehko.

3 / POČITEK IN OBLIKOVANJE KROGLIC
Po končanem mesenju pustite testo počivati 20–30 minut. Nato ga razdelite na štiri enake dele po 270 g in oblikujte gladke kroglice. Položite jih v pokrite zabojčke oziroma posode in pustite fermentirati še 24 ur.



4 / OBLIKOVANJE PIC
Vsako kroglico nežno raztegnite v pico premera približno 30–32 cm. Roba ne pritiskajte, da med peko ostane zračen in se lepo napihne.

5 / PRED PEKO
Na vsako pico enakomerno razporedite 70 g paradižnikove omake in 80 g natrganega sira fior di latte.

6 / PEKA
Pico pecite v zelo vroči peči pri približno 360–400 °C 60–90 sekund oziroma toliko časa, da je testo pečeno, rob pa močno napihnjen in ima značilne temne zapečene lise.

7 / PO PEKI
Na vsako sveže pečeno pico enakomerno razporedite 70 g mesa modre rakovice in 40 g svežega paradižnika datterino. Dodajte 1–2 lističa bazilike, malo sveže naribane limonine lupinice ter zaključite s 5–7 g ekstra deviškega oljčnega olja.

SERVIRANJE
Pico postrezite takoj po dodatku rakovice in ostalih svežih sestavin. Za najboljši rezultat naj ostane sredica mehka in prožna, rob pa zračen in dobro zapečen.

DOBER TEK.

Deset kuhinj.
Osemnajst jedi.
Ena invazivna vrsta,
spremenjena v kulinarično doživetje za vse.



Kolofon

Avtorji knjižice:
Knjižica »Recepti z modro rakovico« je nastala v okviru projekta Slastna Invazija v sodelovanju vodilnega partnerja podjetja Mar in co d.o.o., partnerja podjetja Maristra d.o.o. in pridruženega partnerja zavoda YouSea.

Projekt Slastna invazija je bil izbran na Javnem pozivu LASR Feral za izbor operacij sofinanciranih iz Evropskega sklada za pomorstvo, ribištvo in akvakulturo (ESPRA) v letu 2024.

Pri pripravi knjižice so sodelovali:
Jurij Kavčnik, Irena Fonda, Daniela Ivković, Valter Žiža, Lean Fonda, Neža Ivančič, Hana Hanžek-Turnšek, Diana Lorena Rico Velez, Lara Valentić, Boris Balant.

Recepti z modro rakovico
Digitalna knjiga receptov
Avtorji receptov:
sodelujoči kuharji in sodelujoče restavracije ter gostinski ponudniki.
Fotografije:
Danej Benulič
Gorazd Šinik
Arhiv projekta Slastna invazija
Urednik:
Jurij Kavčnik
Oblikovanje:
Studio BALANT
Kraj in leto izida: Portorož, 2026
Izdajatelj in založnik: Zavod YouSea, zavod za ohranjanje biodiverzitete morja

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 294198275
ISBN 978-961-97015-3-9 (PDF)

SLASTNA INVAZIJA



https://www.yoursea.org/delicious-invasion

https://www.mislinamorju.si/slastna-invazija

https://mislinamorju.pixieset.com/

Aktivnosti projekta »Slastna invazija« so sofinancirane s sredstvi Evropske unije iz Evropskega sklada za pomorstvo, ribištvo in akvakulturo (ESPRA) v okviru javnega poziva LASR FERAL.
Vsebina gradiva odraža izključno stališča avtorjev in ne predstavlja nujno uradnih stališč Evropske unije, pristojnih organov ali drugih financerjev projekta.