

Kozice s pestom iz rukole in lističi polente

ali Gamberi, rukolin pesto in polenta



1 Sestavine za marinirane kozice

- 2 25 dag večjih repkov kozic (zamrznjenih)
- 3 1 dcl vode
- 4 2 žlici olivnega olja
- 5 1 žlica limoninega soka
- 6 poper

7 Sestavine za pesto iz rukole

- 8 50 g rukole
- 9 1 strok česna
- 10 1-2 žlički balzamičnega kisa
- 11 7 žlic olivnega olja
- 12 3 žlice krušnih drobtin
- 13 četrtina pripravljene polente
- 14 sol

15 Sestavine za polento

- 16 80 g instant polente
- 17 3 dcl vode
- 18 1 žlička olivnega olja
- 19 sol

Za pripravo polente slediš proizvajalčevim navodilom. Zgoraj navedene količine ustrezajo navodilom za blagovno znamko polente, ki sem jo uporabil. Za kuhano polento pripraviš pladenj in dva papirja za peko. Enega položiš na pekač, nanj streseš polento, pokriješ z drugim in z valjarjem enakomerno stanjšaš maso (glej fotko). Pladenj prestaviš na hladno, da se polenta ohladi in strdi.

Na vrsti so kozice. Zamrznjene kozice prestaviš v kozico (kozice, kozica, vem ja), doliješ vodo in na velikem ognju kuhaš pribl. 10 minut. Kuhane kozice odcediš (prihrani nekaj žlic tekočine) in ohladiš.

Čas je za pripravo pesta iz rukole. Rukolo opereš, osušiš s papirnato servieto in na grobo narežeš. V mešalnik daš rukolo, četrtno prej pripravljene polente v koščkih, grobo narezan strok česna, žličko ali dve balzamičnega kisa (odvisno od okusa), 3 žlice drobtin, 7 žlic olja in sol po okusu.

Dobro zmiksaš in pesto je pripravljen. Ostalo polento v pečici, segreti na 230 stopinj, zapečeš v pribl. 10 minutah, da bo hrustljava.

Ko so kozice ohlajene, jim primešaš olivno olje, sok limone in 3 žlice tekočine, preostale od kuhanja. Pošteno premešaš in prestaviš v hladilnik za vsaj 10 minut.

Pečeno polento narežeš na trakove in jo zložiš na krožnik. Poleg daš še marinirane kozice in pesto iz rukole. Jed priporočam kot uvod v kakšno glavno morsko jed (npr. [Orada v pečici](#), [Škampi na buzaro](#) ...). Lahko pa je samostojna jed v poletnih dneh, ko ti paše lahek in osvežujoč obrok.

Biftek iz lososa

ali Losos ala tatar



© Alain Šik | KUHAM.SI

1 Sestavine za recept

- 2 0,5 kg lososovega fileja (40 dag očiščenega)
- 3 4 žlice drobnjaka
- 4 20 g čebule (očiščene)
- 5 30 g kaper (odcejenih iz slanice)
- 6 2 žlici olivnega olja
- 7 sok polovice limone (približno 4 žlice)
- 8 sol in poper

Nerad delam free reklamo, tokrat pa si jo zasluži francoski trgovec E.Leclerc. Že mnogokrat sem praznih rok odšel z mestne ribje tržnice in se podal na lov za morskimi dobrotami po nakupovalnih centrih. Manjši marketi me ne zanimajo, ker imajo samo zamrznjene zaloge meni ljubih plavajočih osoljenih bitij. Največkrat sem z izplenom veselo odkorakal prav iz Leclerca. Ribji del po ponudbi marsikdaj prekosi tržnico. Odpade tudi prerekanje s prodajalcem/ko kateri kos bi rad ali standardni prizor, ko mi molijo smrdljive škampe s komentarjem: "Gospod, teli pa so še migal pred minuto!". Verjetno so res, s pomočjo elektrošoka... njihov zadnji samovoljni gib pa verjetno datira vsaj teden dni nazaj. V Leclercu pa so me zadnjič presenetili še z embalažo, v katero roma ribovje. Skratka, vsem ribomanijakom priporočam izlet v morski oddelek Francoza.

Losos je ena taka kul riba. Rodi se v sladki vodi, potem uživa v morju in rakom žvižgat odpotuje spet v sladko vodo. No vedeti moramo, da kupujemo gojene, ki verjetno nimajo privilegija takega izleta. Z uživanjem lososa skrbimo za zdravje, saj je meso bogato z omega3 maščobnimi kislinami in vitaminom D. Ko kupuješ file za lososov biftek si izberi repni del (kot na fotki), ki vsebuje manj maščobe. Meso ne sme smrdeti in izgledati mora "sveže". Naj te ne zavede samo superživooranžnoroza barva. Le ta naj ne bo edino merilo, ker gojenim lososom dodajajo takšno hrano, da ima meso bolj močne barve. File spereš in "potapkaš" s papirnato brisačo, ki popivna odvečno tekočino.

Imaš možnost izbire: lososov biftek ali pa Carpaccio. Obrežeš odvečno maščobo in odstraniš kožo. Tudi temnejši deli mesa lahko romajo v smeti. Če si za karpačo potem meso narežeš na tanke dolge rezine in ga po pacanju z ostalimi sestavinami položiš na svežo rukolo. Za biftek pa lososa narežeš na majhne koščke, ki jih potem v sekljalniku še bolj fino nastrgaš.

Losos v skledi zmešaš z drobno nasekljanimi kaprami, čebulo in drobnjakom. Dodaš limonin sok in olivno olje. Zamešaš in s tem dovoliš limoni, da opravi svoje "kuhanje" in s tem barvno spremembo mesa (iz rožnato oranžne preide v blede rožnato). V hladilniku naj stoji vsaj dve ali tri ure, najbolje pa je, da ga pustiš, da se paca čez noč. Tako prepariran bo užiten dva do tri dni.

Lososov biftek serviraš s popečenimi kruhki, krhljem limone in maslom. Če si se odločil/a za karpačo pa na krožnik razdeliš rukolo in nanjo zložiš lososove trakove. Saj bi napisal na posteljico iz rukole ampak sovražim izraz posteljica pri kuhariji. Posteljica, stolčki, mizice itd. sodijo v drugo branžo ;)