

BROŠURA S RECEPTIMA BROCHURE CON RICETTE



Sufinancirano sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo.



Europska unija



Operativni program
**ZA POMORSTVO
I RIBARSTVO**



Ribarska noć nezamisliva je bez ribljih specijaliteta, a u Ližnjanu titulu najvažnijeg zauzima brodet kojem je posvećen kup odnosno natjecanje ekipa u spravljanju najukusnijeg brodeta! Natjecatelji "naoružani" loncem, priborom i tajnim sastojcima te raspoređeni u 16 prijavljenih ekipa krenuli su u poduhvat kojim su po 12,5 kg svježe ribe (raža, kadel, grdobina, sipa, kanoče) pretvorili u rapsodiju okusa i mirisa.

Osnovni sastojci: *suncokretovo ulje / maslinovo ulje / sol / papar / luk / češnjak / pasirana rajčica / brašno*

La Notte dei pescatori è impensabile senza le specialità di pesce, e a Lisignano il titolo del più importante occupa il brodetto, a cui è dedicata un torneo, ovvero una gara di squadre in preparazione del brodetto più gustoso! I concorrenti "armati" di pentole, utensili e ingredienti segreti e divisi in 16 squadre iscritte si sono lanciati in un'impresa in cui hanno trasformato 12,5 kg di pesce fresco ciascuno (randagio, pescecane, coda di rospo, seppia, canocchie) in una rapsodia di gusto e odore.

Ingredienti base: *olio di semi di girasole / olio d'oliva / sale / pepe / cipolla / aglio / passata di pomodoro / farina*



EKIPA KONOBA

Brudet Pakleno More

Sastojci: 12.5 kg ribe za brudet (ugor, grdobina, škarpina, kadel, sipa, kalamari, kozice, pedoći), 1kg mesa od kanaštrela, 1kg očišćenih volaka, 1kg konkula, 2kg škampa, 1/2kg kanoča, 1 jastog, 6 kg kapule, pola glavice češnjaka, 2l bijelog vina, 3l ribljeg temeljca, 8 velikih žlica koncentrata rajčice, 1/2l maslinovog ulja, 5 žlica vinskog octa, vezica peršina, sol, papar, čili pasta, brašno i ulje za popržiti ribu



Recept: Ribu očistiti, kadela i sipe oguliti i narezati na fete. Ribu uvaljati u brašno i popržiti.

Ugrijati maslinovo ulje i na njega prvo ubaciti papar pa sitno sjeckanu kapulu i dinstati 15 tak minuta pa dodati sipu, kalamare i volke i nastaviti dinstati uz podljevanje temeljcem dok kapula potpuno ne omekša i posmeđi pa dodati češnjak izrezan na tanke listiće, zatim dodati koncentrat rajčice i kratko ga na kapuli prodinstati pa podliti vinom i ostatkom temeljca, kratko prokuhati, dodati čili pastu

pa ubaciti jastoga, škampe i školjke, kušati pa dodati ocat i začiniti po želji. Nakon 10 tak minuta ubaciti prženu ribu i jos kratko kuhati na laganoj vatri pa posuti peršinom i sve završiti s malo čim kvalitetnijeg maslinovog ulja. Servirati uz grilanu palentu. Ovaj brodet je osvojio prvo mjesto na brodet kupu 2022.

SQUADRA TAVERNA

Brodetto Mare Infernale

Ingredienti: 12.5 kg di pesce per brodetto (anguilla, coda di rospo, scorfano, pescecane, seppia, calamari, gamberi, cozze), 1kg di carne di canestrelle, 1kg di murici pulite, 1kg di vongole, 2kg di scampi, 1/2kg di canocchie, 1 aragosta, 6 kg di cipolla, Mezza testa di aglio, 2l di vino bianco, 3l di brodo di pesce, 8 cucchiari grandi di concentrato di pomodoro, 1/2l di olio d'oliva, 5 cucchiari di aceto di vino, Un mazzetto di prezzemolo, Sale, pepe, crema di peperoncino, Farina e olio per friggere il pesce

Ricetta: Pulire il pesce, sfilare la pelle del pescecane e delle seppie e tagliare a fettine. Infarinare il pesce e friggere. Scaldare l'olio d'oliva e aggiungere prima il pepe e poi la cipolla tritata finemente e soffriggere per circa 15 minuti, poi aggiungere le seppie, i calamari e i murici continuando a soffriggere bagnando con il brodo fino a quando la cipolla non diventa completamente morbida e dorata, poi aggiungere l'aglio tagliato a foglie sottili, dopo di che aggiungere il concentrato di pomodoro e farlo rosolare per un po' sulla cipolla poi coprire con il vino e il resto del brodo, far bollire brevemente, aggiungere la crema di peperoncino e poi aggiungere l'astice, gli scampi e i molluschi, assaggiare e poi aggiungere l'aceto e condire a piacere. Dopo circa 10 minuti aggiungere il pesce fritto e farlo cuocere ancora un po' a fuoco basso poi cospargere il prezzemolo e rifinire il tutto con un filo d'olio d'oliva di primissima qualità. Servire con polenta grigliata. Questo brodetto ha vinto il primo posto al torneo del brodetto 2022.



EKIPA BRNESTRA

Sastojci: tajni sastojak, ljutika ili kapula, češnjak, cherry rajčice, peršin, maslinovo ulje, vino malvazija



Recept: Maslinovo ulje ugrijemo. Lignje, sipe, trilje, kokot uvaljamo u brašno i okrenemo na maslinovom ulju. Izvaditi isfrigate ribe vani i na to ulje ubaciti luk, sitni češnjak pomidore i tajni sastojak. Dodati vino. Kada sve to proključa dodati ostalu ribu. Dodati papar i malo peperoncina za blagu ljutinu. Nakon pola sata dodati škampe, račiće, hlapa, školjke i kuhati još 15 minuta. I na kraju dodati sitni peršin. Za brodet postoje zakoni: Nikada ne miješati samo protresti padelu. Ne stavljati mljeveni papar, nego samo u zrnu.

SQUADRA GINESTRA

Ingredienti: ingrediente segreto, scalogno o cipolla, aglio, pomodorini cherry, prezzemolo, olio d'oliva, vino malvasia

Ricetta: Scaldare l'olio d'oliva. Calamari, seppie, triglie, galinelle di mare infarinare e

girare in olio d'oliva. Togliere il pesce fritto e aggiungere nello stesso olio le cipolle, l'aglio tritato, i pomodori e l'ingrediente segreto. Aggiungere il vino. Dopo l'ebollizione, aggiungere il resto del pesce. Aggiungere pepe e un po' di peperoncino per una leggera piccantezza. Dopo mezz'ora, aggiungere i scampi, i granchietti, l'astice, i molluschi e cuocere per altri 15 minuti. E alla fine aggiungete un po' di prezzemolo. Per il brodetto esistono le regole: Non mescolare mai, agitare solo la padella. Non mettere il pepe macinato, solo quello in grani.



NK MUNTIC

„Ostanak“

Sastojci: Uz osnovne sastojke dodati 2-3 lista lovora, komad ljute paprike, ocat, bijelo vino i peršin.



Recept: Na obilato maslinovo ulje stavimo isjeckan luk srebrenac, 2-3 lista lovora i komad ljute paprike. Zatim dodamo pasate i pustimo da umak vrije, dodamo komad

sipe i malo vode te pustimo poklopljeno dok sipa ne omekša. Dodamo ocat i bijelo vino te složimo ribu na komade, posolimo i popaprismo. Dodamo po koji škamp i ukrasimo listićima peršina.

SQUADRA DI CALCIO MONTICCHIO

„Ostanak“

Ingredienti: Agli ingredienti base aggiungere 2-3 foglie di alloro, un pezzo di peperoncino, aceto, vino bianco e prezzemolo.

Ricetta: In abbondante quantità di olio d'oliva aggiungere la cipolla bianca tritata, 2-3 foglie di alloro e un pezzo di peperoncino. Poi aggiungiamo la passata di pomodoro e lasciamo bollire il sugo, aggiungiamo un pezzo di seppia e un po' d'acqua e lasciamo coperto finché la seppia non si immorbidisce. Aggiungiamo l'aceto e il vino bianco e mettiamo il pesce a pezzi, saliamo e pepiamo. Aggiungiamo un po' di scampi e decoriamo con le foglie di prezzemolo.



NK LIŽNJAN

Sastojci: Uz osnovne sastojke dodati vino.

Recept: Kapulu dobro izdinsati do raspadanja. Dodavati ribu i riblje vrste po tvrdoći mesa, na to zaliti pasiranu rajčicu i vino po okusu. Začiniti. Ne miješati sastojke da riba ostane čitava i u komadu. Probati nakon jedan do jedan i po sat te dodatno začiniti, staviti tajne sastojke i uživati u brudet.

SQUADRA DI CALCIO DI LISIGNANO

Ingredienti: Agli ingredienti base aggiungere il vino.



Ricetta: Soffriggere bene la cipolla finchè non si scoglie. Aggiungere il pesce e le sue speci a seconda della durezza della carne, versare sopra la passata di pomodoro e vino a piacere. Mettere le spezie. Non mescolare gli ingredienti così che il pesce rimanga intero e in un unico pezzo. Assaggiare dopo un'ora un'ora e mezza e aggiungere altro condimento, aggiungere gli ingredienti segreti e godere il brodetto.



ONE TRI

Sastojci: Uz osnovne sastojke dodati vino, vinski ocat, peršin i temeljac.

Recept: 2 kg miješane ribe, 500 g luka, jedna žlica koncentrata rajčice, sitno sjeckana rajčica (4-5 komada), 300 ml.vina, 2 žličice vinskog octa, vezica peršina, temeljac.

ONE TRI (LE TRE)

Ingredienti: Agli ingredienti base aggiungere del vino, l'aceto di vino, il prezzemolo e il brodo.



Ricetta: 2 kg di pesce misto, 500 g di cipolla, un cucchiaio di concentrato di pomodoro, pomodori tritati finemente (4-5 pezzi), 300 ml di vino, 2 cucchiaini di aceto di vino, un mazzetto di prezzemolo, brodo.



MARLERA UDIČARI

Sastojci: Uz osnovne sastojke dodati vino, kadulju, ružmarin, vinski ocat, peršin i mažuran.

Recept: Kapulu dinstati na maslinovom ulju dok ne omekša, povremeno podliti kapulu s malo vina. Kad je kapula gotova, dodati pasiranu rajčicu i ribu i zaliti vinom. Kuhati na laganoj vatri, dodati začine kadulju, ružmarin, peršin, sjeckani češnjak, mažuran, papar i obavezno uliti malo octa da se riba ne bi raspala. Dodati kanoće (rak zezavac) i kuhati na laganoj vatri uz povremeno protresanje lonca, po potrebi dodati soli i kuhati dok se umak ne reducira i zgusne.

PESCATORI A GANCIO MARLERA

Ingredienti: Agli ingredienti base aggiungere del vino, il saggio, il rosmarino, l'aceto di vino, il prezzemolo e la maggiorana.



Ricetta: Soffriggere la cipolla in olio d'oliva finché non si ammorbidisce, bagnare di tanto in tanto la cipolla con un po' di vino. Quando la cipolla è pronta, aggiungere la passata di pomodoro e il pesce e versare del vino. Cuocere a fuoco basso, aggiungere le spezie il saggio, il rosmarino, il prezzemolo, l'aglio tritato, la maggiorana, il pepe ed è importante versare un pò di aceto per evitare che il pesce si sfaldi. Aggiungere le canocchie (granchio burlone) e cuocere a fuoco basso scuotendo la pentola di tanto in tanto, se occorre aggiungere il sale e cuocere fino a quando la salsa non si riduce e addensa.

MARLERA



Sastojci: Uz osnovne sastojke dodati bijelo vino.

Recept: Luk se dinsta s češnjakom na

maslinovom ulju, dodaje se riba nakon toga šalša, začini i bijelo vino.

MARLERA

Ingredienti: Agli ingredienti base aggiungere il vino.



Ricetta: Soffriggere la cipolla assieme all'aglio in olio d'oliva, si aggiunge il pesce dopo di ché la salsa di pomodoro, le spezie e il vino bianco.



DVD LIŽNJAN

Recept: isjeckana kapula dinsta se na maslinovom ulju. Dodaje se riba, polijeva se i dodaje umak od rajčice, kuha se povremenim mišanjem. Dodaju se začini po ukusu, ne miješa se previše da se riba ne raspadne.



VIGILI DEL FUOCO VOLONTARI MARZANA

Il brodetto di Rakalj dal mare alla tavola.

Con tutte le spezie autoctone locali, hanno preparato il brodetto alla vecchia maniera.

VIGILI DEL FUOCO VOLONTARI LISIGNANO

Ricetta: La cipolla viene soffritta in olio d'oliva. Si aggiunge il pesce, si copre con l'acqua e si aggiunge la salsa di pomodoro, si cuoce mescolando di tanto in tanto. Le spezie vengono aggiunte a piacere, non si mescola troppo in modo che il pesce non si sfaldi.



KAOS

Sastojci: Uz osnovne sastojke dodati ljutu papriku, ocat, bijelo vino, lovor, pelate, peršin i timijan.



DVD MARČANA

Rakljanski brodet iz mora do stola.

Uz sve domaće autohtone začine spremili su brodet na starinski način.



Recept: Crveni luk sitno nasjeckan pirjati na maslinovom ulju dok ne omekša. Dodati češnjak, ljutu papriku, sol, ocat, bijelo vino, lovor, pasatu, pelate. Pirjati sipu dok ne omekša. Ubaciti ribu, veće komade, potom sitniju ribu i na kraju glavonošce i školjke. Začiniti paprom, peršinom i timijanom. Kuhati otklopljeno, poslužiti uz palentu i čašu vina!

CAOS

Ingredienti: Agli ingredienti base aggiungere peperoncino, aceto, vino bianco, alloro, pomodoro pelato, prezzemolo e timo.

Ricetta: Soffriggere la cipolla rossa tritata finemente in olio d'oliva fino a renderla morbida. Aggiungere l'aglio, il peperoncino, il sale, l'aceto, il vino bianco, l'alloro, la passata di pomodoro, i pomodori pelati. Soffriggere le seppie fino a renderle morbide. Aggiungere il pesce, pezzi più grandi, poi i pesci più piccoli e infine i cefalopodi e i molluschi. Condire con pepe, prezzemolo e timo. Cuocere senza coperchio, servire con polenta e un bicchiere di vino!



FAŽANSKI JEŽINCI

Sastojci: Uz osnovne sastojke dodati tucanu ljutu papriku, sitno sjeckani peršin, šećer, vino, vinski ocat, svježi bosiljak, temeljac.

Recept: Na zagrijanom maslinovom ulju pirjati sitno sjeckani luk. Kad luk omekša dodati sitno sjeckani češnjak, kad češnjak zamiriše dodati sitno sjeckane rajčice. Potom dodati sol, tucanu ljutu papriku i dio sitno sjeckanog peršina. Kuhati na srednje jakoj vatri dok rajčica ne omekša, potom dodati malo šećera, vino i vinski ocat. Pri kraju, prije dodavanja ribe, dodati ostatak sjeckanog peršina i listove svježeg bosiljka. Miješati kuhačom i paziti da ne zagori. Po potrebi dodati pripremljenog temeljca ili vode. Zadnjih petnaestak minuta kuhanja dodati ribu. Riba se dodaje ovisno o veličini i tvrdoći. Najprije ide tvrđa riba, u našem slučaju riba je dodana ovim redoslijedom: prvi idu škrapoci pa ugor, potom lokarda i menule ščave,

potom idu cipli i na samom kraju dodaju se škampi. Kad se doda riba, prestati miješati kuhačom, već samo lagano protresati kotlić kako bi se riba ravnomjerno skuhala, a da se ne raspadne.

RICCI DI FASANA

Ingredienti: Aggiungere agli ingredienti base il peperoncino tritato, il prezzemolo tritato finemente, lo zucchero, il vino, l'aceto di vino, il basilico fresco, il brodo.



Ricetta: Soffriggere la cipolla tritata finemente in olio d'oliva riscaldato. Quando la cipolla si ammorbidisce, aggiungere l'aglio tritato finemente, quando l'aglio lascia il suo odore, aggiungere i pomodori tritati finemente. Dopodiché aggiungere sale, peperoncino tritato e una parte del prezzemolo tritato finemente. Cuocere a fuoco medio finché il pomodoro non si ammorbidisce, poi aggiungere un po' di zucchero, il vino e l'aceto di vino. Verso la fine, prima di aggiungere il pesce, aggiungere il resto del prezzemolo tritato e le foglie di basilico fresco. Mescolare con il mestolo e assicurarsi che non bruci. All'occorrenza aggiungere il brodo pronto o l'acqua. Aggiungere il pesce negli ultimi quindici minuti di cottura. Il pesce viene aggiunto a seconda delle dimensioni e della durezza. I pesci più duri vanno per primi, nel nostro caso il pesce è stato aggiunto in questo ordine: prima si mettono lo scorfano ed il grongo, poi lo scombri e lo zero, dopodiché i cefali e alla fine si aggiungono i scampi. Dopo che il pesce è stato aggiunto, non si mescola più con il mestolo ma si scuote leggermente il pentolone in modo che il pesce si quocce uniformemente senza sfaldarsi.



BIČIKLETA

Pašmanski brudet

Sastojci: 10 kg miješane ribe (ugor, grdobina, sipa, pauk, šarpina, rakovi..), 10 glavica luka, 20 češnja češnjaka, 2,5 kg pelata, sol, papar, 0,5 kvasine, 1l bijelog vina, 0,7l maslinovog ulja, 10 listova lovora, 2-3 grančice ružmarina, 200g listova peršina



Recept: U veliku i široku teću uliti maslinovo ulje, na zagrijano ulje dodati sjeckani luk i lovorove listove, pustiti da luk zastakli, ali ne smije požutiti, na to dodati 1kg pelata i 3dl vina, ako imate sipu, dodajte je fino narezanu, sav nasjeckani češnjak i pola količine nasjeckanog peršina, na laganoj vatri malo otklopljeno pustiti da kuha, bitno je da je sipa kuhana. Zatim dodati narezanu ribu i složiti je u 1-2 reda te zaliti preostalim vinom i kvasinom. Po potrebi, dodati vode da nastane šugo koji minimalno prekriva posloženu ribu, posoliti i popapriti, kuhati desetak minuta da riba ispusti svoju tekućinu, tada smanjiti vatru i dalje lagano kuhati 15-tak minuta. Ribu ne miješati nego često protresti lonac. Rakove, ružmarin i preostali nasjeckani peršin dodati na kraju. Kuhati još desetak minuta, dobro protresti i brudet je gotov. Ugasiti vatru, ostaviti poklopljeno 10 minuta i servirati.

BICICLETTA

Brodetto di Pasman ingredienti: 10 kg di pesce misto (grongo, rospo, seppia, tracina drago, scorfano, granchi..), 10 teste di cipolla, 20 spicchi d'aglio, 2,5 kg di polenta, sale, pepe, 0,5l di aceto di vino, 1l di vino bianco, 0,7l di olio d'oliva, 10 foglie di alloro, 2-3 rametti di rosmarino, 200g di foglie di prezzemolo

Ricetta: Versare l'olio d'oliva in una padella ampia e larga, all'olio caldo aggiungere la cipolla tritata e le foglie di alloro, far glassare la cipolla, ma non deve ingiallire, aggiungere 1 kg di pomodori pelati e 3 dl di vino, se avete la seppia, aggiungetela a fettine sottili, tutto l'aglio tritato e la metà del prezzemolo tritato, fate cuocere per un po' a fuoco basso senza coperchio, l'importante è che la seppia sia cotta. Dopodiché aggiungere il pesce affettato e disporlo in 1-2 file e coprirlo con del vino e l'aceto di vino restante. All'occorrenza aggiungete dell'acqua fino a formare un sugo che ricopra minimamente il pesce disposto, salate e pepate, fate cuocere per una decina di minuti in modo che il pesce rilascia il suo liquido, poi abbassate la fiamma e continuate a cuocere dolcemente per circa 15 minuti. Non mescolare il pesce, ma agitare spesso la pentola. Alla fine aggiungete i granchi, il rosmarino e il restante prezzemolo tritato. Cuocere per altri dieci minuti, agitare per bene e il brodetto è pronto. Spegner il fuoco, lasciare coperto per 10 minuti e servire.



RAMPINI

Sastojci: Uz osnovne sastojke dodati temeljac, domaću šalšu i vino.

Recept: Pofrigati kapulu dok ne uvene,



dodati česan, pomidore, peršin, poslagati prethodno pofriganu ribu, podljevati bilin vinom, dodati domaću šalšu, šekretih čiribiri. Puštiti na malen ognju da se kuha pomalo, pred kraj dodati škampe i pedoće i svako toliko stresti pinjatu. Kad je gotovo prežentati brudet s palenton. Da bi brudet uspija triba napro puno ljubavi i štabili ljudi.

RAMPINI

Ingredienti: Agli ingredienti di base aggiungere brodo, salsa di pomodoro e vino.

Ricetta: Friggere la cipolla finché non appassisce, aggiungere l'aglio, i pomodori, il prezzemolo, disporre il pesce precedentemente fritto, versare il vino bianco, aggiungere la salsa di pomodoro fatta in casa, il piccolo segreto magico. Lasciar cuocere per un po' su fuoco basso, verso la fine aggiungere i scampi e le cozze e scuotere di tanto in tanto la pentola. Quando è pronto servirlo con la polenta. Affinché il brodetto sia preparato con successo, ha bisogno di molto amore e di gente solerte.



DV BUBAMARA

Sastojci: Uz osnovne sastojke dodati vino, ocat, temeljac, peršin.

Recept: Ražu, kadela i grdobinu razrižemo na kuse, uvaljamo u muku i sfrigamo na ulju samo par minuti sa svakega kraja. Sipu razrižemo isto na kuse. Najprije prontamo kapulu oko 6 kilih i 6 velikih glav češnja i to skupa razrižemo na malo i to sfrigamo na običnem ulju dok ne požuti. Pomalo dodamo šalšu domaću, so i papar. Vržemo sipu prvu jer se ona malo duže kuha. Dolijemo oko po litra vina i naše babe bi vrgle par kapljic octa (to je tajni sastojak). Sve malo podlivamo ribljin temeljcen (juha od glav ribe). To pomalo krčka u pinjati. Kad je sipa gotova red je na ostaloj ribi. Ona se kuha 10 minuti da se ne raspadne. Dodaju se kanoći i kuha se još 5 minutih. Ako je brodet ridak umutimo malo muke u vodi i dodavamo u pinjatu ku ne mišamo nego samo tresemo. Na kraju se vrže malo ulja od ulik i prešemule da bude dobar gušt.

ASILO NIDO COCCINELLE

Ingredienti: Agli ingredienti base aggiungere del vino, aceto, brodo e prezzemolo.



Ricetta: Tagliare a pezzi la razza, il pescecane e la coda di rospo, infarinare e friggere nell'olio per pochi minuti su ogni lato. Tagliare anche la seppia a pezzi. Per prima cosa prepariamo circa 6 chili e 6 teste d'aglio grandi, li tagliamo a pezzetti e li friggiamo in olio normale fino a quando non diventano gialli. Aggiungiamo con calma la salsa di pomodoro fatta in casa, sale e pepe. Per prima mettiamo la seppia perché si cuoce un po' più a lungo. Aggiungiamo circa mezzo litro di vino e le nostre nonne ci butterebbero dentro qualche goccia di aceto (questo è l'ingrediente segreto). Si aggiunge di tanto in tanto un po' di brodo

di pesce (zuppa di testa di pesce). Si lascia sobbollire un po' nella pentola. Quando la seppia è pronta, viene il turno per l'altro pesce. Si lasciano bollire per 10 minuti in modo che non si sfaldino. Si aggiungono le canocchie e si cuoce per altri 5 minuti. Se il brodetto è poco denso, si sbatte un po' di farina nell'acqua e si aggiunge nella padella il che non si mescola ma si squote. Alla fine si aggiunge un po' di olio d'oliva e il prezzemolo per dargli un sapore delizioso.

essere infarinato e fritto in modo che non si sfaldi. Mettere il pesce nella cipolla con la salsa di pomodoro fatta in casa. Aggiungere il vino e i pomodori a farlo bollire a fuoco basso. Aggiungere gli ingredienti (prezzemolo, aglio e qualche peperone piccante.)



(T)OČADE

Sastojci: Uz osnovne sastojke dodati ljute feferone i peršin.



Recept: Vrž kapulu frigati. Ribu treba stavi u brašno i sfrigati da se ne bi raspala. Ribu staviti u kapulu sa šalšon. Dodati vina i pomidora da to prokuha na laganoj vatri. Dodati sastojke (peršin, češnjak i malo feferona ljutih.)

NI DA NI NE

Sastojci: Uz osnovne sastojke dodati vino i mineralnu.



Recept: Domaći recept. Mižo vode, par kapula, ribe koliko nam date, 10-15l vina, mineralna, šalša(moja). Tajni sastojak: Umami. Vanja (El Capitan) kaže da dodamo svih 5 okusa.

NE SI NE NO

Ingredienti: Aggiungere agli ingredienti base il vino e l'acqua gasata.

Ricetta: Ricetta fatta in casa. Un bicchiere d'acqua, un paio di cipolle, pesce quanto ci date, 10-15 litri di vino, acqua gasata, salsa di pomodoro fatta in casa (la mia). Ingrediente segreto: Umami. Vanja (El Capitan) dice di aggiungere tutti e 5 i sensi.

OCCHIATE/FARE LE SCARPETTE

Ingredienti: Aggiungere agli ingredienti base i peperoni piccanti e il prezzemolo.

Ricetta: Friggere la cipolla. Il pesce deve



OPĆINA
LIŽNJAN-LISIGNANO



Dzieci wrotci - Scuole dell'infanzia
Buhamara  **Coccinella**

Izrada ove brošure s receptima sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo.

Sadržaj ove brošure s receptima isključiva je odgovornost Turističke zajednice Općine Ližnjan.

Kontakt podaci korisnika:

Turistička zajednica Općine Ližnjan

Tel: +385 52 578 426

Faks: +385 52 578 426

e-mail: info@liznjaninfo.hr

La realizzazione di questa brochure con le ricette è stata cofinanziata dall'Unione Europea dal Fondo Europeo per gli Affari Marittimi e la Pesca.

Il contenuto di questa brochure con le ricette è di esclusiva responsabilità dell'Ente per il Turismo del Comune di Lisignano.

Informazioni di contatto dell'utente:

Ente per il Turismo del Comune di Lisignano

Tel: +385 52 578 426

Fax: +385 52 578 426

e-mail: info@liznjaninfo.hr