



TRADITIONAL

# Tradizione a tavola

Viècie riciète da màr

15.10. - 15.11.2019.

Rovinj - Rovigno / Vrsar - Orsera



# Tradizione a tavola

Viècie riciète da màr

15.10. - 15. 11. 2019.

Rovinj - Rovigno / Vrsar - Orsera

Kada je, na samim ekomuzeološkim počecima, osmišljena i realizirana knjiga „Recepti iz Kuće o batani“, autori vjerojatno nisu ni slutili da će Ekomuzej Batana biti uvršten u UNESCO Registar dobrih praksi očuvanja nematerijalne kulturne baštine, niti da će se mediteranska prehrana naći na UNESCO-voj reprezentativnoj listi nematerijalne kulturne baštine svijeta.

Batanina priča je uvijek imala širi, mediteranski kontekst, a ova je nominacija potvrdila da nas more ne razdvaja, već nas spaja s drugim kulturnim realnostima, u ovom slučaju kroz kulturu pripreme mediteranske hrane.

Dopunjeno izdanje rovinjskih recepata kroz gourmet event „Tradizione a tavola: Viècie riciète da màr“ predstavlja doprinos nastojanjima da se mladi uključe u procese očuvanja nematerijalne kulturne baštine i da se kulinarska znanja, godinama njegovana

unutar lokalnih obitelji, podijele sa zajednicama diljem svijeta kroz koncept pripreme rovinjskih recepata: „Kako je dela nono“, a „Kako dela unuk“.

Ova neobična knjižica, osim liste menu-a restorana i konoba sudionika gourmet eventa „Tradizione a tavola: Viècie riciète da màr“ kuharica, istovremeno predstavlja i kuharicu s receptima gdje su „nono“ i „unuk“, svaki na svoj način pripremili desetak starih, možda i zaboravljenih recepata i kreirali jela s namirnicama ulovljenim uz pomoć batane, tradicionalnoga ribarskog plovila ravna dna, isključivo iz našega mora.

Fotografije crnoga rižota, trijla, brodeta, rakovica na žaru, mušula na ploči ili salate od sipa izazivaju neodoljivu želju za kušanjem i kao da prizivaju neko prošlo, mirnije i manje složeno vrijeme...

No, jedan je recept ostao bez

ilustracije odnosno fotografije: „mliječi ružične“ ili „riblje mlijeko“. Radi se o gustim jatima sitne i mlade ribe od kojih se znalo zabijeliti more: srdele, papaline, incuni.

Te su ribe bile tako male da im rovinježi nisu ni dali ime. Zvali su ih jednostavno „pisi sensanon“ (od tal. pesce senza nome – ribe bez imena).

Lovilo ih se od proljeća do početka jeseni. U plićake duž rovinjske obale uputila bi se četveročlana posada na batani od kojih je jedan - koji bi potezao mrežu - ostajao na kopnu. Posebno oblikovane mreže zvane „tratuleine“ (tratice), imale su guste čvorove koji su omogućavali popuštanje, ali ne i zatezanje konopa kako bi jato „mliječi ružične“ moglo ući u mrežu, ali ne i iz nje izaći.

## Restoran **ORCA**

Gripole 70, Rovinj, tel. 052 816 851

Ponuda vrijedi od 15.10. do 03.11.

# Zuppa Šefa Kuhinje „Orca“

Mušule na ploči (dnevni ulov)

Brodet od svježih ribe

Kroštule – Domaća biska

Kvartin domaćeg bijelog  
ili crnog vina 0.25 l

## *Kako je dela novo*

Očistite ribu od ljuskica i utrobe. Sipe izrežite na velike komade, očistite grmalje i kanoće. U velikom loncu dinstajte na maslinovom ulju sitno isjeckani luk i češnjak. Dodajte sipe i pustite da se dobro skuhamo, dolijevajući bijelo vino.

U međuvremenu, stavite na vatru drugu posudu s razvodnjenim pireom od rajčice začinjnim octom, lovorom te soli i paprom po želji. Kad su sipe omekšale i skoro gotove, dodajte im svu ribu, grmalje i kanoće. Zalijte ih umakom od rajčice i pustite neka se zajedno kuhaju u poklopljenom loncu 15 minuta. Dignite poklopac, dodajte sol, papar i ocat po želji. Ovo se jelo najčešće poslužuje s toplom palentom.

## Namirnice (za 4 osobe)

500 g luka

2-3 lista lovora

1,5 kg rajčice

2 česna češnjaka

1 litra ribljeg temeljca

3 dl bijelog vina malvazije Grota

1 kg grdobine (rošpo)

350 g škampi

200 g kozica

300 g rakova

svježi peršin, svježi bosiljak,

sol, papar, maslinovo ulje

## *Kako dela unuk*

Zuppa šefa kuhinje „Orca“ - Priprema je tajna

sastojci za 6 osoba:

- 500 g luka

- 2-3 lista lovora

- 1,5 kg rajčice

- 2 režnja češnjaka

- 1 litra ribljeg temeljca

- 3 dl bijelog vina malvazije grota

- 1 kg ribe: grdobine (rošpo)

- 350 g škampi

- 200 g kozica

- 300 g rakova

začini: svježi peršin, svježi bosiljak, sol, papar, maslinovo ulje





## Konoba JURE

Cademia 22, Rovinj, tel. 052 813 397

Ponuda vrijedi od 25.10. do 15.11.

## Rižot s rakovima (dnevni ulov)

Slani sardoni s  
domaćim kruhom

Rižot s rakovima  
(dnevni ulov)

Fritule  
-Rovinjski pelinkovac

Kvartin domaćeg bijelog  
ili crnog vina 0.25 l

### Namirnice (za 4 osobe)

1 kg rakova (dnevni ulov)

300 g riže

1 dl istarskog maslinovog ulja

2 glavice crvenog luka

3 česna češnjaka

1 svježa domaća rajčica

2 žlice grubo narezanog

svježeg peršina

konjak Hennessy

1 čaša suhog bijelog kvalitetnog vina

50 g maslaca

riblji temeljac

sol

papar u zrnju šareni (mlinac)

### *Kako je dela nono*

Odvojite oklop rakova od njihova tijela i izvadite sav sadržaj. Bacite želučanu kesu i kratko crijevo, a njihovu jetru (dio žute boje) i crvena jajašca stavite na tanjurić. Dinstajte luk na maslinovom ulju, dodajte izvađeni sadržaj, posolite, popaprite i zalijte bijelim vinom. Potom dodajte tvrde unutarnje dijelove rakova koje ste prethodno dobro očistili i razlomili na četiri dijela. Sve zajedno kuhajte 7-8 minuta, a potom dodajte razrijeđeni pire od rajčica i kuhajte na laganoj vatri još desetak minuta. Izvadite tvrde unutarnje dijelove iz lonca i dodajte rižu. Dokuhaite uz stalno dodavanje vode prema potrebi. Prema želji, isti se rižot može pripremiti na bijelo, dakle bez dodavanja pirea od rajčice.

### *Kako dela unuk*

Svježe, žive rakove stavite kuhati u plitki i široki lonac s vodom tako da vam voda pokrije 2/3 rakova. Stavite ih kuhati s truhom i nogama prema gore. Vodu ne solimo! Kuhajte u poklopljenom loncu 20 minuta.

Kad su rakovi kuhani, ohladite ih tako da ih možete držati u rukama, pa pažljivo odvojite želučanu kesu i kratko crijevo pazeći da ne pukne. Odvojite oklop od tijela i izvadite sav sadržaj. Jetru (dio žute boje) i jajašca (narančasto-crvene boje) ne bacajte, već odložite na tanjurić. U loncu dinstajte luk na zagrijanom maslinovom ulju. Kad luk porumeni, dodajte jetru i jajašca, popaprite i jako kratko pomiješajte, te dodajte malo konjaka i flambirajte. Zatim ubacite tvrde, slomljene dijelove rakova i rajčicu izrezanu na kockice.

Sve zajedno kuhajte 10-tak minuta te izvadite tvrde dijelove. Dodajte rižu, češnjak, 1 žlicu peršina, malo soli i papra. Kad je riža zagrijana, zalijte vinom, prokuhajte 1-2 minute te podlijte s prokuhanim ribljim temeljcem. Kuhajte i podlijevajte ribljim temeljcem od 15-20 minuta ovisno o vrsti riže. Pred kraj provjerite da li je rižoto dovoljno slan i papren. Kad je riža skoro gotova ubacite maslac, dobro promiješajte (izlupajte) rižoto i poslužite.

Posipajte ostatkom peršina i prelijte s malo maslinovog ulja, te poslužite rižoto s mesom od rakova.

#### **Savjet:**

Rakove možete kompletno očistiti, odnosno izvaditi meso iz nogu i ostalih dijelova tijela te ih pripremiti na isti način. U tom slučaju rakovi se ne kuhaju prije dodavanja riže, već se nakon flambiranja kreće u završni korak. Možete ih pripremiti i na bijelo, odnosno bez rajčice.

Uz ovo jelo preporučujemo kvartin domaćeg bijelog ili crnog vina.

## Restoran MASLINA

Stjepana Radića 29, Rovinj

tel. 052 812 571

# Salata od sipa

Salata od sipa

Riblji ulov dana na gradelama

Slatki njoki – Domaća grapa

Kvartin domaćeg bijelog  
ili crnog vina 0.25 l

### Namirnice (za 4 osobe)

2 dl maslinovog ulja  
2 česna sitno izrezanog češnjaka  
1 krumpir  
1 žlica sitno narezanog peršina  
15 komada kapara  
300 grama cherry rajčice  
2 limuna  
sol, papar u zrnu šareni (mlinac)

### Sastojci potrebni za kuhanje sipa:

1 list lovora  
1 glavica crvenog luka  
7 – 10 komada papra u zrnu  
½ glavice češnjaka  
svježi peršin, sol

### *Kako je dela novo*

Kuhajte sipe u slanoj vodi s dva lovorova lista. Kad omekšaju, ocijedite ih, očistite i narežite na komadiće. Stavite ih u zdjelu i dodajte sol, papar, nasjeckani češnjak i maslinovo ulje.

### *Kako dela unuk*

Sipe očistite i operite. U lonac ulijte vodu, posolite, te dodajte glavicu luka, lovor, malo svježeg peršina, papar u zrnu i očišćeni češnjak. Sipe stavite u prokuhanu vodu i kuhajte dok ne omekšaju (otprilike 1 sat).

Prethodno skuhan krumpir ogulite i izrežite na kockice. Cherry rajčicu izrežite na 4 dijela i stavite u zdjelu. Kuhanu sipe izvadite iz vode, dobro ohladite, te po potrebi dodatno očistite. Sipe izrežite na rezance i stavite u zdjelu s krumpirima i rajčicama. Dodajte maslinovo ulje, sitno narezani češnjak, sitno narezani peršin, kapare, sok od 2 limuna, te posolite i popaprite po želji i dobro promiješajte.

**Savjet:** Malo vode u kojoj se kuhala sipa možete dodati u salatu da bude ukusnija i sočnija.





Spacio **GROTA**  
*Valdibora bb, Rovinj*

## Slani sardoni

Slani sardoni, srdele na savor  
s domaćim kruhom

Istarski bokuni s domaćim  
kobasicama, salaminom,  
istarskim pršutom

Izbor domaćih sireva  
s medom – Domaća grapa

Kvartin domaćeg bijelog vina  
0.25 l

### Namirnice (za 4 osobe)

1,2 kg gira  
1 litra maslinovog ulja  
200 g brašna  
krupna morska sol  
7 – 10 komada papra u zrnu  
½ glavice češnjaka  
svježi peršin, sol



## Restoran DREAM

Joakima Rakovca 18, Rovinj

tel. 052 830 613

# Domaća juha od divljeg brancina

Domaća juha  
od divljeg brancina

Frigane trilje i moli s keljem

Fritule  
-Rovinjski pelinkovac

Kvartin domaćeg bijelog  
ili crnog vina 0.25 l

**Namirnice** (za 4 osobe)

Sastojci za 4 osobe:

1,2 kg brancina  
1 žlica istarskog maslinovog ulja  
1 lovorov list  
1 žlica octa  
1 dl bijelog vina  
1 manja glavica crvenog luka  
1 manja mrkva  
3 česna bijelog luka  
1 kriška limuna  
malo svježeg peršina  
sol, 20 zrna crnog papra

## *Kako je dela nono*

Brancine očistite od ljuske i utrobe. Lonac do pola napunite s vodom, dodajte sol i papar, lovor, ocat i maslinovo ulje. Kad voda prokuha, dodajte ribe i pustiti ih neka se kuhaju 10-12 minuta. Prije posluživanja, na kuhane brancine dodajte kap maslinovog ulja.

## *Kako dela unuk*

Brancina očistite od ljuske, škrgi, utrobe i isperite u vodi. U lonac do pola napunjen vodom stavite lovorov list, ocat, luk, mrkvu, češnjak, limun, sol i papar. Pustite da sve zakuha na laganoj vatri. Nakon što je povrće na pola kuhano, dodajte ribu i vino, pa kuhajte na laganoj vatri još 10-15 minuta. Kad je riba kuhana, izvadite cijelu ribu i mrkvu, ali tako da ne miješate juhu. Ribu očistite od kosti, a mrkvu narežite na sitne kockice. U zdjelicu stavite malo ribljeg mesa i malo mrkve te zalijte kuhanom, ocijedenom toplom juhom. Ulijete par kapi maslinovog ulja i poslužite.

Savjet:

Ribu treba kuhati u odgovarajućem loncu, ali ne u previše vode. Na taj će način juha zadržati okus i neće gubiti hranjivost. Riblja juha se uvijek kuha na laganoj vatri kako bi ostala bistra.

U tome slučaju juhu servirajte samo s povrćem i malo kuhane riže, a ribu poslužite na lešo kao glavno jelo. Ribu prelijte s malo maslinovog ulja i poslužite uz domaću salatu. Želite li da vam juha bude jača, pred sam kraj kuhanja ulijte malo konjaka.





Restoran CALISONA

Trg na Mostu 4, Rovinj

tel. 052 815 313

## Frigana miješana sitna riba “mliječi ružične”

Srdele na savor  
s domaćim kruhom

Frigana miješana sitna riba  
„mliječi ružične“ s domaćim  
keljom

Kroštule – Domaća biska

Kvartin domaćeg bijelog  
ili crnog vina 0.25 l

**Namirnice** (za 4 osobe)

80 dag ribe

1 litra istarskog maslinovog ulja

3-4 žlice glatkog brašna

2 jaja

½ žlice sitno narezanog peršina

1 česna sitno izrezanog češnjaka

sol i papar u zrnu šareni (mlinac)

po želji tartar umak (majoneza, ka-

peri, slani srdoni, konjak, češnjak,

peršin, kiseli krastavci)

### *Kako je dela novo*

U dubokoj zdjeli izmiješajte ribice s jajima i brašnom, sve dok ne nastane homogena smjesa. Uzmite dvije žličice za juhu i oblikujte odreske veličine oraha. Stavite odreske u vruće ulje i frigate ih dok ne pozlate.

### *Kako dela unuk*

U dubokoj zdjeli izmiješajte ribice s jajima, brašnom, peršinom i češnjakom sve dok ne nastane homogena smjesa. Solite i paprite po želji. Uzmite dvije žlice za juhu i oblikujte odreske veličine oraha. Odreske frigate u češnjakom maslinovom ulju dok ne dobiju zlatnu boju. Poslužite ih uz pripremljeni tartar umak.

**Savjet:**

Prije friganja odreske posipajte ili uvaljajte u oštro brašno kako bi tijekom friganja dobili hrskavu koricu.



## Restoran RIO

Aldo Rismondo 13, Rovinj

tel. 052 813 564

Salata od hobotnice  
s domaćim kruhom

Dnevni ulov na gradeli  
s domaćom blitvom (orade,  
brancini, arbuni, šargi,  
ovčice, bukve i druge ribe  
na gradelama)

Fritule – Domaća grapa

Kvartin domaćeg bijelog  
ili crnog vina 0.25 l

**Namirnice** (za 4 osobe)

Za ribu:  
1,2 kg ribe  
domaće maslinovo ulje  
sol i papar u zrnu šareni (mlinac)  
ružmarin  
svežanj peršina  
tršćanski umak (domaće maslinovo  
ulje, sitno rezani češnjak i peršin)  
limun  
3-4 česna češnjaka

Za salatu:  
4 komada kuhanog krumpira  
2 šake svježeg rukole  
1 glavica crvenog luka  
domaće maslinovo ulje  
ocat  
sol i papar u zrnu šareni (mlinac)

## Dnevni ulov na gradeli s domaćom blitvom

### *Kako je dela novo*

Idealne su za peći srednje i manje ribe. Ribu očistite od ljuski i utroba, operite ih pod mlazom vode te posušite papirnatom salvetom. Ribu pecite sporo na gradelama (oko 15-20 minuta) prelivenu uljem i začinjenu paprom i solju. Poslužuje se s listom peršina te preljevom maslinovog ulja i sitno kosanog češnjaka, uz dobru domaću salatu ili radič te čašu malvazije.

### *Kako je dela unuk*

Salata:  
Kuhani krumpir izrežite na ploške. Glavicu luka izrežite na tanke rezance i stavite u zdjelu s kuhanim krumpirom izrezanim na ploške. Dodajte rukolu, začinite maslinovim uljem, octom, te soli i paprom po želji. Zdjelu s pripremljenom salatom stavite u hladnjak dok pripremate ribu.

Riba:  
Ribe srednje i manje veličine (200 g do 500 g) su idealne za pečenje. Ribe očistite od ljuski, škrga i iznutrica, te zatim isperite i dobro osušite papirnatom salvetom. RIBE začinite po želji sa soli i paprom, te ih odložite na oval i prelijte s maslinovim uljem. U drugu, manju posudu ulijte maslinovo ulje i stavite 2-3 grančice ružmarina kojima ćete kasnije premazivati ribu dok se peče na gradelama.

Na zagrijane gradele posložite začinjenu ribu s glavom prema gore, a repom prema vama (lakše ćete ih okretati). Pecite ribu sporo, 15-20 minuta. Ribu okrenite samo jednom. Ako vidite da vam je riba previše suha, premažite ribu maslinovim uljem s grančicom ružmarina. Kad je riba pečena, posložite na oval, prelijte tršćanskim umakom i servirajte uz zdjelu hladne krumpir salate. Uz ovu ribu preporučujemo čašu dobre istarske malvazije.

Savjet:  
Riba će biti ukusnija ako joj u trbuh prije pečenja stavite malo češnjaka, svježeg peršina, trokutić limuna i malo ružmarina te tako sve zajedno pečete. Ako želite da vam riba ostane sočnija i ukusnija možete ribu zamotati u aluminijsku foliju, dodati kap bijelog vina i malo maslinovog ulja, te sve skupa zamotano staviti peći na gradele.





Restoran LA PERLA  
Egidia Bullessicha 2, Rovinj  
tel. 098 933 3511

## Mušule na ploči (dnevni ulov)

Mušule na ploči (dnevni ulov)

Švoj na padelu  
s domaćim krumpirom

Fritule -Rovinski pelinkovac

Kvartin domaćeg bijelog  
ili crnog vina 0.25 l

### Namirnice (za 4 osobe)

1,5 kg mušula  
maslinovo ulje  
1 limun

papar u zrnu šareni (mlinac)  
konjak Courvoisier

### *Kako je dela nono*

Operite mušule u morskoj vodi. Zagrijte dobro ploču štednjaka (najbolje onoga na drva) i na nju stavite školjke. U trenutku kad se odvoji rožnata stapka kojom su mušule bile pričvršćene za kamen, mušule su spremne. Poslužite ih na tanjuru i po želji začinite maslinovim uljem ili limunom. Jelo se guštalo uz čašu dobrog terana (loza karakteristična za kraške istarske terene).

### *Kako dela unuk*

Mušule operite u morskoj vodi. Dobro zagrijte ploču na štednjaku ili roštilju. Ne stavljajte na gradele jer će vam sav sok od mušula pasti u vatru. Kad je ploča zagrijana, stavimo mušule. Kad se odvoji rožnata stapka kojom su mušule bile pričvršćene za kamen, mušule su spremne. U tom trenutku, kad se počnu otvarati, zalijte ih s malo konjaka radi mirisa i okusa. Nakon par sekundi kad konjak ishlapi, začinite ih maslinovim uljem, limunom i s malo papra (po želji), te poslužite na tanjuru.

Restoran **KOD LUCE**

Dalmatinska 18, Vrsar

tel. 091 957 3621

Ponuda vrijedi od 15.10. do 03.11.

## Srdele na savor s domaćim kruhom

Srdele na savor  
s domaćim kruhom

Švoj s povrćem  
i palentom na gradeli

Kroštule – Domaća biska

Kvartin domaćeg bijelog  
ili crnog vina 0.25 l

### *Kako je dela nono*

Idealne su za peći srednje i manje ribe. Ribu očistite od ljuski i utroba, operite ih pod mlazom vode te posušite papirnatim ubrusom. Ribu pecite sporo na gradelama (oko 15-20 minuta) prelivenu uljem i začinjenu paprom i solju. Poslužuje se s listom peršina te prelijevom maslinovog ulja i sitno rezanog češnjaka, uz dobru domaću salatu ili radič te čašu malvazije.

### *Kako dela unuk*

Povrće izrežemo na rezance, dodamo češnjak, kuhamo na pari te začinimo sa soli i maslinovim uljem. Palentu kuhamo u slanoj vodi i na kraju dodamo maslinovo ulje. List posolimo, pečemo na žaru, te poslužimo uz povrće i palentu.

**Namirnice** (za 4 osobe)

4 lista (250 g)

150 g mrkve

150 g tikvice

120 g palente

sol, papar

svježi peršin, češnjak

maslinovo ulje





## Restoran DVI PALME

Dalmatinska 12, Vrsar

tel. 052 441 203

# Brodet od ulova dana s domaćom palentom

Salata od sipe

Brodet od ulova dana  
s domaćom palentom  
(škarpara, trilja, mol)

Slatki njoki – Domaća grapa

Kvartin domaćeg bijelog  
ili crnog vina 0.25 l

### Namirnice (za 4 osobe)

500 g luka  
2-3 lista lovora  
1,5 kg rajčice  
2 česna češnjaka  
1 litra ribljeg temeljca  
3 dl bijelog vina malvazije Grota  
1 kg grdobine (rošpo)  
350 g škampi  
200 g kozica  
300 g rakova  
svježi peršin, svježi bosiljak,  
sol, papar, maslinovo ulje

## *Kako je dela nono*

Očistite ribu od ljuskica i utrobe. Sipe izrežite na velike komade, očistite grmalje i kanoće. U velikom loncu pirjajte na maslinovom ulju sitno izrezani luk i češnjak. Dodajte sipe i pustite da se dobro skuhamo, dolijevajući bijelo vino.

U međuvremenu, stavite na vatru drugu posudu s razvodnjenim pireom od rajčice začinjenim octom, lovorom te soli i paprom po želji. Kad su sipe omekšale i skoro gotove, dodajte im svu ribu, grmalje i kanoće. Zalijte ih umakom od rajčice i pustite neka se zajedno kuhaju u poklopljenom loncu 15 minuta. Dignite poklopac, dodajte sol, papar i ocat po želji. Ovo se jelo najčešće poslužuje s toplom palentom.

## *Kako dela unuk*

Očistite ribu od utrobe, škrgi i ljuska te isperite. Sipu izrežite na veće komade, očistite grmalje i kanoće. U velikom plitkom loncu na toplom maslinovom ulju dinstajte sitno izrezani luk i češnjak. Kad vam luk porumeni, dodajte sipe i pustite da se dobro skuhamo, podlijevajući ih bijelim vinom. U drugu posudu stavite svježu rajčicu izrezanu na kocke, lovor, sol i papar po želji te pustite da kuha dok se rajčice ne raspadnu dolijevajući riblji temeljac. Umak treba prelići preko ribe i to tako da je skoro svu pokrije. Ako koristite pire ili šalšu od rajčice, dodajte i malo octa. Kad su sipe skoro gotove, dodajte ostalu ribu, grmalje i kanoće. Ribu uvijek slažite u lonac jednu do druge. Zalijte ih pripremljenim umakom, poklopite lonac i pustite da se sve zajedno kuha 15 minuta. Dignite poklopac, provjerite ako manjka soli ili papra te začinite po želji. Možete dodati još octa ili bijelog vina i peršina. Pustite da kuha još 5 minuta. Ovo jelo se tradicionalno poslužuje s toplom palentom koja može biti kuhana ili na žaru. Uz ovo jelo preporučamo čašu dobrog domaćeg vina.

Konoba **KANTINON**

Obala Pina Budicina 18, Rovinj

tel. 052 816 075

## Frigana miješana sitna riba „mliječi ružične“

Srdele na savor  
s domaćim kruhom

Frigana miješana sitna riba  
„mliječi ružične“ s  
domaćim keljom

Kroštule  
-Rovinjski pelinkovac

Kvartin domaćeg bijelog  
ili crnog vina 0.25 l

### Namirnice (za 4 osobe)

80 dag ribe  
1 litra istarskog maslinovog ulja  
3-4 žlice glatkog brašna  
2 jaja  
½ žlice sitno narezanog peršina  
1 česan sitno izrezanog češnjak  
sol i papar u zrnu šareni (mlinac)  
po želji tartar umak (majoneza, ka-  
peri, slani srdoni, konjak, češnjak,  
peršin, kiseli krastavci)

### *Kako je dela nono*

U dubokoj zdjeli izmiješajte ribice s jajima i brašnom, sve dok ne nastane homogena smjesa. Uzmite dvije žličice za juhu i oblikujte odreske veličine oraha. Stavite odreske u vruće ulje i frigate ih dok ne pozlate.

### *Kako dela unuk*

U dubokoj zdjeli izmiješajte ribice s jajima, brašnom, peršinom i češnjakom sve dok ne nastane homogena smjesa, solite i paprite po želji. Uzmite dvije žlice za juhu i oblikujte odreske veličine oraha. Odreske frigate u vrućem maslinovom ulju dok ne dobiju lijepu zlatnu boju. Poslužite ih uz malo pripremljenog tartar umaka.

Savjet: Prije friganja odreske posipajte ili uvaljajte u oštro brašno da dobijete hrskavu koru.



# Tradizione a tavola

Viècie riciète da màr

15.10. - 15. 11. 2019.

Rovinj - Rovigno / Vrsar - Orsera

Quando agli albori dell'ecomuseologia fu ideato e realizzato il libro „Ricette della Casa della batana“, gli autori probabilmente non immaginavano neanche che l'Ecomuseo Batana sarebbe stato annoverato nel Registro delle buone pratiche di salvaguardia del patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO, e neanche che l'alimentazione mediterranea avrebbe trovato il suo posto nell'elenco rappresentativo dell'UNESCO comprendente il patrimonio culturale immateriale del mondo.

La storia della batana ha avuto sempre un contesto più ampio, mediterraneo e questa nomina-zione ha confermato che il mare non ci divide ma al contrario ci unisce ad altre realtà culturali, in questo caso attraverso la cultura della preparazione dei cibi mediterranei.

L'edizione ampliata delle ricette roviginesi attraverso l'even-

to gourmet 'Tradizione a tavola: viècie riciète da màr' vuol essere un contributo all'impegno di coinvolgere i giovani nei processi di salvaguardia dei beni culturali immateriali e di diffondere le nozioni culinarie coltivate per anni nella cerchia delle famiglie locali, alle comunità sparse per il mondo attraverso il concetto di preparazione delle ricette roviginesi: 'Come faceva il nonno' (Le ricette del nonno), e 'Come fa il nipote' (Le ricette del nipote).

Questo insolito libriccino, oltre all'elenco dei menu dei ristoranti e delle trattorie partecipanti all'evento gourmet 'Tradizione a tavola: viècie riciète da màr', rappresenta al contempo anche un ricettario dove 'nonno' e 'nipote', ognuno a modo suo hanno preparato una decina di ricette antiche, forse anche dimenticate e hanno creato delle pietanze usando gli ingredienti pescati con l'aiuto della batana, una tradizionale

barca da pesca dal fondo piatto, caratteristica del Mare Adriatico.

Le fotografie del risotto al nero di seppia, delle triglie, del brodetto, delle grancevole alla brace, dei mussoli alla piastra o dell'insalata di seppie suscitano un desiderio sfrenato di assaggiare questi piatti che sembrano evocare tempi passati, più tranquilli e semplici ...

## Ristorante **ORCA**

Gripole 70, Rovigno, tel. 052 816 851

L'offerta è valida dal 15.10. al 03.11.

# Zuppa dello chef “Orca”

Mussoli alla piastra  
(pescato del giorno)

Brodetto di pesce fresco

Crostoli – Biska locale

Un quartino di vino bianco o  
rosso locale 0.25 l

### *Le ricette del nonno*

Lavare i “moùsuli” in acqua di mare. Scaldare bene la piastra (preferibilmente con fuoco a legna) e adagiarvi i “moùsuli”. Quando il peduncolo di attacco alle rocce si stacca, i “moùsuli” sono pronti.

Servirli su un piatto da portata e, a piacimento, bagnarli con olio d'oliva o limone. Venivano accompagnati con del buon “taràn” (terrano: vitigno tipico delle zone carsiche dell'Istria).

### **Ingredienti** (per 4 persone)

- 500 grammi cipolla
- 2,3 foglie di alloro
- 1,5kg pomodoro
- 2 spicchi d'aglio
- 1 litro brodo di pesce
- 3 dcl vino bianco malvasia grota
- 1 kg pesce: coda di rospo
- 350 g scampi
- 200g gamberetti
- 300 g crostacei
- spezie: prezzemolo fresco, basilico fresco, sale, pepe, olio d'oliva

### *Le ricette del nipote*

Zuppa dello chef “Orca” - La preparazione della ricetta è un segreto

#### Ingredienti (per 6 persone)

- 500 grammi cipolla
- 2,3 foglie di alloro
- 1,5kg pomodoro
- 2 spicchi d'aglio
- 1 litro brodo di pesce
- 3 dcl vino bianco malvasia grota
- 1 kg pesce: coda di rospo
- 350 g scampi
- 200g gamberetti
- 300 g crostacei
- spezie: prezzemolo fresco, basilico fresco, sale, pepe, olio d'oliva





## Konoba JURE

Cademia 22, Rovigno,

tel. 052 813 397

L'offerta è valida dal 25.10. al 15.11.

## Risotto ai crostacei

Sardoni salati con pane casereccio

Risotto ai crostacei (pescato del giorno)

Frittole – Pelinkovac rovignese

Un quartino di vino bianco o rosso locale 0.25 l

### Ingredienti per 4 persone:

1-2 crostacei del peso complessivo di cca 1 kg  
300 gr di riso  
1 dcl di olio d'oliva istriano  
2 cipolle  
3 spicchi d'aglio  
1 pomodoro casereccio  
2 cucchiari di prezzemolo fresco tagliato grossolanamente  
cognac Hennessy  
1 bicchiere di vino bianco secco di qualità  
50 gr di burro  
brodo di pesce  
sale  
misto di pepe in grani (da macinare)

## *Le ricette del nonno*

Separare il carapace dal corpo, gettare lo stomaco e il budello corto e recuperare tutta la polpa. La cremina gialla ("maleisia") e le uova rosse ("curai") vanno messe in un piattino. Rosolare la cipolla nell'olio, aggiungere la cremina e le uova, salare e pepare. Bagnare il tutto con il vino bianco. Aggiungere i "nudi" precedentemente lavati con una spazzola e divisi in quattro. Cucinare per 7-8 minuti, aggiungere la conserva di pomodoro, un po' d'acqua, far bollire poi piano piano per 10' circa. Togliere i "nudi" dalla pentola e aggiungere il riso. Ultimare la cottura aggiungendo acqua quanto basta.

Volendo, lo stesso risotto si può preparare anche in bianco, cioè senza l'aggiunta di conserva di pomodoro.

## *Le ricette del nipote*

Mettete a cuocere i crostacei freschi ancora vivi in una casseruola larga e bassa con tanta acqua quanta serve per coprire 2/3 dei crostacei. Mettete a cuocerli con il carapace verso il basso e le zampe verso l'alto. L'acqua non va salata! Cuoceteli nella casseruola coperta per 20 minuti.

Quando i crostacei sono cotti e raffreddati al punto che potete tenerli in mano, togliete attentamente la sacca dello stomaco e le budella stando attenti che non si rompano. Separate il guscio dal carapace, estraete tutto, il fegato (la parte di colore giallo), le uova (di colore rosso-arancione). Non buttate via niente ma posate su un piattino. Mettete a scaldare dell'olio d'oliva in una pentola e aggiungete la cipolla. Dopo che la cipolla sarà imbiandita, aggiungete il composto che avete estratto dalla grancevola, pepate e scaldate molto brevemente, bagnate con un po' di cognac e flambate. Aggiungete poi le parti dure tagliate (e spezzate) e il pomodoro tagliato a dadini.

Cuocete tutto assieme per una decina di minuti ed estraete le parti dure. Aggiungete il riso, l'aglio, 1 cucchiaino di prezzemolo, un po' di sale e pepe. Quando il riso è caldo, versate dentro il vino, cuocete da 1 a 2 minuti e aggiungete il brodo di pesce bollente per circa 15 – 25 minuti a seconda del tipo di riso. Verso la fine della cottura verificate se il risotto è abbastanza salato o pepato. Quando il riso è pronto, aggiungete il burro, mescolate per bene (mantecate) e servite.

Impiattatelo con i resti duri delle pinze, il resto del prezzemolo fresco e un filo d'olio.

Consiglio: Potete pulire completamente i crostacei, ossia estrarre la carne dalle zampe e dalle altre parti del corpo e prepararli allo stesso modo, solo che in questo caso i crostacei non si cuociono 10 minuti prima di aggiungere il riso ma subito dopo la flambata procede all'ultima fase della cottura. Potete anche preparare il risotto in bianco, senza pomodoro.

Per accompagnare questo piatto, consigliamo un sauvignon di qualità o un pinot bianco.



Ristorante **MASLINA**

Stjepana Radića 29, Rovigno

tel. 052 812 571

## Insalata di seppie

Insalata di seppie

Pescato del giorno alla griglia

Gnocchi dolci – Grappa locale

Un quartino di vino bianco o rosso locale 0.25 l

**Ingredienti** (per 4 persone)

1,5 kg di seppie fresche  
2 dcl d'olio d'oliva  
2 spicchi d'aglio tritati finemente  
1 patata  
1 cucchiaio di prezzemolo tagliato finemente  
15 capperi  
300 grammi di pomodori ciliegini  
2 limoni, sale  
misto di pepe in grani (da macinare)

**Ingredienti necessari per cuocere le seppie:**

1 foglia di alloro  
1 cipolla  
7 – 10 granelli di pepe  
mezza testa d'aglio  
prezzemolo fresco, sale

### *Le ricette del nonno*

Far bollire le seppie in acqua salata assieme a due foglie di alloro. Sgocciolarle quando saranno intenerite, pulirle e tagliarle a pezzetti. Vanno quindi messe in una terrina e condite con sale, pepe, un trito d'aglio e olio d'oliva.

### *Le ricette del nipote*

Pulite e lavate le seppie fresche. Versate dell'acqua in una casseruola, salate, aggiungete la cipolla, l'alloro, il prezzemolo fresco, il pepe in grani e l'aglio pulito. Immergete le seppie nell'acqua bollente e cuocete per un'ora (fino a quando non saranno morbide).

Pelate le patate che avete prima cucinato e tagliatele a dadini, i pomodori ciliegini in 4 parti e mettete il tutto in una ciotola. Quando la seppia è cotta, estraetela dall'acqua, raffreddatela per bene e se necessario pulitela ulteriormente. Tagliatela a listarelle e mettetela nella ciotola assieme alle patate e ai pomodori. Aggiungete l'olio d'oliva, l'aglio tagliato finemente, il prezzemolo tritato, i capperi, il succo di 2 limoni, salate e pepate a piacere, e mescolate per bene.

Un consiglio: usate un po' d'acqua di cottura delle seppie per rendere la vostra insalata più succosa e saporita.





Spacio **GROTA**  
*Valdibora bb, Rovigno*

## Sardoni salati

Sardoni salati, sarde in saor con  
pane casereccio

Bokuni istriani con salsicce  
caserecce, salamino, prosciutto  
crudo istriano

Selezione di formaggi casere-  
cci, serviti con miele – Grappa  
locale

Un quartino di vino bianco loca-  
le 0.25 l

### **Ingredienti** (per 4 persone)

1,2 kg di mensole  
1 litro di olio d'oliva  
aglio  
200 gr di farina  
sale grosso marino



Ristorante **DREAM**  
Joakima Rakovca 18, Rovigno  
tel. 052 830 613

## Zuppa di branzino selvatico casereccia

Zuppa di branzino selvatico casereccia

Triglie di scoglio e naselli fritti con le verze

Frittole – Pelinkovac rovignese

Un quartino di vino bianco o rosso locale 0.25 l

### Ingredienti (per 4 persone)

1,2 kg di branzino  
1 cucchiaio di olio d'oliva istriano  
1 foglia di alloro  
1 cucchiaio di aceto  
1 dcl di vino bianco  
1 piccola cipolla  
1 piccola carota  
3 spicchi d'aglio  
1 fetta di limone  
un po' di prezzemolo fresco  
sale  
20 grani di pepe nero

### *Le ricette del nonno*

In una casseruola riempita a metà d'acqua mettere il sale, il pepe, l'alloro, un cucchiaio d'aceto e uno d'olio d'oliva. Quando inizia il bollore, aggiungere i naselli squamati e sviscerati e lasciare bollire per dieci, dodici minuti. Servire con un goccio di olio d'oliva.

### *Le ricette del nipote*

Squamate, eviscerate e lavate i branzini sotto l'acqua corrente. In una casseruola riempita d'acqua fino a metà mettete la foglia di alloro, l'aceto, la cipolla, la carota, l'aglio, il limone, il sale e il pepe. Dopo che avrà raggiunto il bollore, lasciate cuocere per 20 minuti perché i tempi di cottura della verdura sono più lunghi di quelli del pesce. Dopo che la verdura sarà cotta a metà, aggiungete il pesce e il vino e cuocete a fuoco dolce per altri 10-15 minuti. Quando il pesce è cotto, estraetelo dalla pentola assieme alla carota intera, senza mescolare il brodo. Il pesce va pulito dalle spine e la carota tagliata a quadretti. In una ciotola mettete un po' di pesce e un po' di carote, aggiungete il brodo caldo e precedentemente filtrato attraverso un colino, qualche goccia di olio d'oliva e servite.

Consiglio: la zuppa va cotta in un'apposita pentola senza aggiungere troppa acqua. In questo modo avrà un sapore migliore di pesce e non perderà le sue proprietà nutritive. La zuppa di pesce va sempre cotta a fiamma bassa, così rimarrà limpida.

Il pesce può essere anche lasciato intero e la zuppa servita solo con la verdura e un po' di riso. In questo caso il pesce può essere servito lessato come secondo piatto. Bagnatelo con un po' d'olio d'oliva e servitelo con una bella insalata leggera. Se desiderate che la vostra zuppa abbia un gusto più intenso, a fine cottura aggiungete un po' di cognac di qualità.





Ristorante **CALISONA**  
Piazza al Ponte 4, Rovigno  
tel. 052 815 313

## Fritto misto di pesce piccolo “mliječi ružične”

Sarde in saor con pane  
casereccio

Fritto misto di pesce piccolo  
“mliječi ružične” con verze  
caserecce

Crostoli – Biska locale

Un quartino di vino bianco o  
rosso locale 0.25 l

### **Ingredienti** (per 4 persone)

800 gr di pesce  
1 litro di olio d'oliva istriano  
3-4 cucchiai di farina di grano  
tenero  
2 uova  
½ cucchiaio di prezzemolo tritato  
finemente  
1 spicchio d'aglio tritato finemente  
sale e misto di pepe in grani (da  
macinare) a piacere  
salsa tartara (maionese, capperi,  
sardoni salati, cognac, aglio, prez-  
zemolo, cetrioli in agrodolce)

### *Le ricette del nonno*

In una terrina di coccio, mescolare con un cucchiaio di legno i rossetti con le uova e la farina, finché si ottiene un impasto omogeneo. Con due cucchiai da minestra formare delle polpettine della grandezza di una noce. Adagiarle nell'olio caldo e friggerle finché prenderanno un bel colore dorato.

### *Le ricette del nipote*

In una ciotola profonda mescolate i rossetti con le uova, la farina, il prezzemolo e l'aglio, fino a creare un impasto omogeneo, salate e pepate a piacere. Prendete due cucchiai da tavolo e create dei bocconcini grandi come noci. Friggete i bocconcini in bollente olio d'oliva fino a quando non avranno raggiunto un bel colore dorato. Servite con un po' di salsa tartara.

Consiglio: Prima di friggerli, cospargete o rotolate i bocconini nella farina di grano duro per ottenere una crosticina croccante.

## Ristorante RIO

Aldo Rismondo 13, Rovigno  
tel. 052 813 564

Insalata di polpo con pane casereccio

Pescato del giorno alla griglia con bietola casereccia

Frittole – Grappa locale

Un quartino di vino bianco o rosso locale 0.25 l

### Ingredienti (per 4 persone)

Per il pesce:

1,2 kg di pesce  
olio d'oliva istriano  
sale e misto di pepe in grani (da macinare) a piacere  
rosmarino  
mazzetto di prezzemolo  
salsa triestina (olio d'oliva istriano, aglio tritato finemente e prezzemolo)  
limone  
3-4 spicchi d'aglio

Per l'insalata:

4 patate lesse  
2 pugni di rucola fresca  
1 cipolla  
olio d'oliva istriano  
aceto  
sale e misto di pepe in grani (da macinare) a piacere

## Orate, branzini, pagelli, saraghi, mormore, boghe e altri pesci alla griglia

### *Le ricette del nonno*

Ideali sono i pesci da porzione, che vanno squamati, sviscerati e lavati sotto l'acqua corrente; vanno poi asciugati con carta da cucina. Il pesce va preparato lentamente alla griglia, pennellato d'olio, pepato e salato. Una volta arrostito (15-20 minuti), va sistemato su un piatto di portata, cosperso di un battuto di prezzemolo, aglio ed olio e servito con insalata verde o radicchio e accompagnato da un buon bicchiere di malvasia.

### *Le ricette del nipote*

Insalata:

Tagliate a fette le patate lesse, tagliate a metà la cipolla e affettatela finemente. Mettete il tutto in un'insalatiera, aggiungete la rucola e condite con olio d'oliva, aceto, sale e pepe. Mentre preparate il pesce, mettete l'insalata in frigo.

Il pesce:

Il pesce di piccola e media grandezza (dai 200 ai 500 grammi) è l'ideale per la griglia. Squamate, eviscerate, lavate il pesce e asciugatelo con degli asciugoni. Aggiungete sale e pepe, adagiatelo su un vassoio e versateci sopra un po' d'olio d'oliva. In una bacinella più piccola mettete dell'olio d'oliva e 2-3 rametti di rosmarino che vi serviranno per oleare il pesce mentre si cuoce sulla griglia.

Disponete il pesce così preparato sulla griglia calda, con la testa verso l'alto e la coda nella vostra direzione (in questo modo lo girerete più facilmente) e cuocete lentamente per 1-20 minuti circa. Girate il pesce una volta sola e nel caso che sia troppo asciutto, aggiungete l'olio d'oliva con il rametto di rosmarino. Quando il pesce è pronto, mettetelo sul vassoio, cospargetevi sopra della salsa triestina e servitelo con l'insalata di patate come contorno. Questo piatto va accompagnato da un buon bicchiere di malvasia istriana.

Consiglio: il pesce sarà più gustoso se prima di cuocerlo avrete messo nel suo ventre un po' di aglio, prezzemolo fresco, un pezzetto di limone e del rosmarino. Se desiderate che il pesce risulti ancora più succoso, potete avvolgerlo nella carta di alluminio aggiungendo prima un goccio di vino bianco, e un po' d'olio d'oliva; così avvolto mettetelo a cuocere sulla griglia.





Ristorante **LA PERLA**  
Via Egidio Bullessich, Rovigno  
tel. 098 933 3511

## *Mussoli alla piastra*

Mussoli alla piastra (pescato del giorno)

Sogliola in padella con patate caserecce

Frittole – Pelinkovac rovignese

Un quartino di vino bianco o rosso locale 0.25 l

### **Ingredienti** (per 4 persone)

1,5 kg di mussoli  
Olio d'oliva  
1 limone  
Pepe in grani (da macinare)  
Cognac Courvoisier

### *Le ricette del nonno*

Lavare i “moùsuli” in acqua di mare. Scaldare bene la piastra (preferibilmente con fuoco a legna) e adagiarvi i “moùsuli”. Quando il peduncolo di attacco alle rocce si stacca, i “moùsuli” sono pronti.

Servirli su un piatto da portata e, a piacimento, bagnarli con olio d'oliva o limone. Venivano accompagnati con del buon “taràn” (terrano: vitigno tipico delle zone carsiche dell'Istria).

### *Le ricette del nipote*

Pulite i mussoli nell'acqua di mare. Scaldate bene la piastra dei una vecchia stufa a legna o del barbecue ma non metteteli sulla griglia perché rischiate di perdere tutto il succo che rilasciano al momento in cui si saranno aperti. Quando la piastra è calda, si mettono sopra i mussoli. Nel momento in cui i peduncoli - con i quali essi si attaccano alle rocce - iniziano ad aprirsi, i mussoli sono pronti ma prima bagnateli con un po' di cognac che ne esalterà il profumo e il sapore. Dopo pochi secondi, quando il cognac sarà evaporato, li impiattiamo, condiamo con olio d'oliva, limone ed eventualmente un po' di pepe.

Ristorante **KOD LUCE**

*Dalmatinska 18, Vrsar-Orsera*

*tel. 091 957 3621*

*L'offerta è valida dal 15.10. al 03.11.*

## Sogliola con verdure e polenta

Sarde in saor con pane casereccio

Sogliola con verdure e polenta

Crostoli – Biska locale

Un quartino di vino bianco o rosso locale 0.25 l

### *Le ricette del nonno*

Ideali sono i pesci da porzione, che vanno squamati, sviscerati e lavati sotto l'acqua corrente; vanno poi asciugati con carta da cucina. Il pesce va preparato lentamente alla griglia, pennellato d'olio, pepato e salato. Una volta arrostito (15-20 minuti), va sistemato su un piatto di portata, cosparso di un battuto di prezzemolo, aglio ed olio e servito con insalata verde o radicchio e accompagnato da un buon bicchiere di malvasia.

### *Le ricette del nipote*

Tagliamo le verdure a striscie, cuociamo a vapore e condiamo con olio d'oliva, sale ed aglio. Cuociamo la polenta in acqua salata e alla fine aggiungiamo l'olio d'oliva. Saliamo la sogliola, la cuociamo alla griglia e serviamo con le verdure e la polenta.

### **Ingredienti** (per 4 persone)

4 sogliole (250 g)

150 g di carote

150 g di zucchine

120 g di polenta

sale, pepe

prezzemolo fresco, aglio

olio d'oliva





Ristorante **DVI PALME**  
Dalmatinska 12, Vrsar-Orsera  
tel. 052 441 203

## Brodetto

Insalata di seppie

Brodetto a base di pescato del giorno (scorfano rosso, triglie di scoglio, nasello), servito con polenta casereccia

Gnocchi dolci – Grappa locale

Un quartino di vino bianco o rosso locale 0.25 l

### Ingredienti (per 4 persone)

1 cappone, 2 scorfani grongo (la testa e mezza pancia)  
2 pesci prete, 1 pezzo di palombo  
3-4 canocchie, 2 seppie  
1-2 granciporri  
2 dcl di olio d'oliva istriano  
3 cipolle di media grandezza  
4 spicchi d'aglio  
2 foglie d'alloro  
2-3 pomodori freschi (2 cucchiaini di concentrato di pomodoro oppure 3 dcl di passata di pomodoro fatta in casa)  
2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato grossolanamente  
½ dcl d'aceto facoltativo  
vino bianco  
sale, misto di pepe in grani (da macinare)  
brodo di pesce

### *Le ricette del nonno*

Pulire tutto il pesce, sviscerarlo e tenerlo da parte. Tagliare le seppie a pezzi abbastanza grossi, pulire i granciporri e le canocchie. In una teglia capiente far imbiondire le cipolle tritate finemente con l'olio e gli spicchi d'aglio tritati, aggiungere le seppie e farle rosolare, bagnando il tutto con un po' di vino bianco secco. Nel frattempo mettere a bollire la conserva di pomodoro diluito con acqua e una spruzzata di aceto, alloro, sale e pepe. Questo sugo servirà per coprire il pesce una volta sistemato nella teglia. Quando le seppie saranno quasi cotte, aggiungere tutto il pesce, i granciporri e le canocchie. Quindi coprire il tutto con il sugo preparato a parte e lasciar bollire a teglia coperta per quindici minuti. Scoperchiare, aggiustare di sale e pepe e se necessario aggiungervi un altro po' di aceto. Questo piatto viene quasi sempre servito con un bel pezzo di polenta fumante.

### *Le ricette del nipote*

Squamate, eviscerate e lavate il pesce sotto l'acqua corrente. Tagliate le seppie a pezzi più grossi, pulite e lavate i granciporri e le canocchie. In una casseruola larga e bassa fate rosolare la cipolla e l'aglio tagliati finemente con l'olio d'oliva. Quando la cipolla imbiondisce, aggiungete le seppie e lasciate che cuociano bene, irrorandole con il vino bianco. In un altro recipiente mettete il pomodoro fresco tagliato a cubetti, l'alloro, il sale e il pepe a piacere e lasciate cuocere aggiungendo il brodo di pesce fino a quando il pomodoro non si sarà spappolato. La quantità di sugo dev'essere sufficiente a coprire quasi tutto il pesce. Se usate il concentrato di pomodoro o la passata, aggiungete anche un po' di aceto. Quando le seppie sono quasi pronte mette in pentola il pesce restante, i granciporri e le canocchie. Il pesce va adagiato nella casseruola l'uno vicino all'altro, poi si aggiunge il sugo di pomodoro, la pentola va coperta e si lascia cuocere il tutto per una quindicina di minuti. Alzate il coperchio, aggiustate di sale e pepe e se necessario ancora aceto o vino bianco e aggiungete il prezzemolo. Lasciate cuocere per altri 5 minuti. Questo piatto si serve tradizionalmente con della polenta calda che può essere semplicemente cucinata o alla brace.

Il vino consigliato per questo piatto è un ottimo bicchiere di chardonnay.

Consiglio: Nel caso che i pezzi di pesce siano molto grandi, potete tagliarli in 2 o 3 parti. Non mescolate mai il pesce con un mestolo perché potrebbe disgregarsi ma coprite la pentola con il coperchio e muovetela avanti e indietro. Se il brodetto dovesse risultare troppo acquoso, potreste addensarlo con un po' di pan grattato (mai con la farina). Se non amate la polenta, potete sempre impastare e cuocere qualche tagliatella da aggiungere come contorno.



Konoba **KANTINON**  
Riva Pino Budicin 18, Rovigno  
tel. 052 816 075

## Fritto misto di pesce piccolo “mliječi ružične”

Sarde in saor con  
pane casereccio

Fritto misto di pesce piccolo  
“mliječi ružične” con verze  
caserecce

Crostoli – Pelinkovac rovignese

Un quartino di vino bianco o  
rosso locale 0.25 l

### Ingredienti (per 4 persone)

800 gr di pesce  
1 litro di olio d'oliva istriano  
3-4 cucchiaini di farina di grano  
tenero  
2 uova  
½ cucchiaino di prezzemolo tritato  
finemente  
1 spicchio d'aglio tritato finemente  
sale e misto di pepe in grani (da  
macinare) a piacere  
salsa tartara (maionese, capperi,  
sardoni salati, cognac, aglio, prez-  
zemolo, cetrioli in agrodolce)

### *Le ricette del nonno*

In una terrina di coccio, mescolare con un cucchiaino di legno i rossetti con le uova e la farina, finché si ottiene un impasto omogeneo. Con due cucchiaini da minestra formare delle polpettine della grandezza di una noce. Adagiarle nell'olio caldo e friggerle finché prenderanno un bel colore dorato.

### *Le ricette del nipote*

In una ciotola profonda mescolate i rossetti con le uova, la farina, il prezzemolo e l'aglio, fino a creare un impasto omogeneo, salate e pepate a piacere. Prendete due cucchiaini da tavolo e create dei bocconcini grandi come noci. Friggete i bocconcini in bollente olio d'oliva fino a quando non avranno raggiunto un bel colore dorato. Servite con un po' di salsa tartara.

Consiglio: Prima di friggerli, cospargete o rotolate i bocconcini nella farina di grano duro per ottenere una crosticina croccante.



# Tradizione a tavola

Viècie riciète da màr

15.10. - 15. 11. 2019.

Rovinj - Rovigno / Vrsar - Orsera

When the 'Recipes from the House of Batana' book was designed and created at the very beginnings of the eco-museum, its authors probably had no idea that the Ecomuseum would be included in the UNESCO Register of Good Practices for the Safeguarding of Intangible Cultural Heritage, or that the Mediterranean diet would be found on UNESCO's representative list of the intangible cultural heritage of the world.

The story of batana has always had a wider, Mediterranean context, and this nomination confirms that the sea does not separate us but connects us to other cultural realities, in this case through the culture of preparing Mediterranean food.

The updated edition of Rovinj recipes through the gourmet event 'Tradizione a tavola: viècie riciète da màr' represents a contribution to the efforts to involve young people in the processes of

preserving our intangible cultural heritage and to share the culinary knowledge, which has been cultivated within local families for years, with communities around the world through the concept of preparing Rovinj recipes: 'Kako je dela nono' (Grandpa's recipes), and 'Kako dela unuk' (Grandson's recipes).

In addition to the list of menus from the restaurants and taverns of the participants of the 'Tradizione a tavola: viècie riciète da màr' gourmet event, this unusual booklet also presents a cookbook with recipes where both 'grandpa' and 'grandson', each in his own way, prepare a dozen old, perhaps forgotten, recipes and create dishes with ingredients caught with the help of a batana, the traditional flat-bottomed fishing boat, exclusively used in the Adriatic sea.

Photographs of black risotto, striped red mullet, brodet, grilled

crabs, Noah's Arc shells on a stove plate, or cuttlefish salads evoke an overwhelming desire to taste and invoke a past, calmer and less complex time...

## Restaurant **ORCA**

Gripole 70, Rovinj, tel. 052 816 851

The offer is valid from

Oct 15th to Nov 3rd

## Chef's Zuppa „Orca“

Grilled Noah's Ark shells  
(daily catch)

Fresh fish brodet

Kroštule – Local biska

A quarter of local white or red  
wine 0.25 l

### *Grandpa's recipes*

Wash the Noah's Ark shells in seawater. Heat the plate on an old stove or grill, but do not put it on a rack because you will lose the entire shell juice that will fall into the fire. Once the plate is hot place the Noah's Ark shells on it. When the byssal thread that attached the shells to the rocks separates, then the Noah's Ark shells are ready. At the moment they begin to open, pour the cognac over to taste and smell. When the cognac has evaporated after a few seconds, serve the shells on a plate, season with olive oil, lemon and optionally with some pepper.

### **Ingredients for 4 people:**

-500 grams onion  
-2,3 bay leaves  
-1.5kg tomato  
-2 garlic cloves  
-1 liter fish stock  
- 0.3 l malvazija grota white wine  
-1 kg fish: monkfish  
-350 g scampi  
-200g shrimps  
-300 g crustaceans  
spices: fresh parsley, fresh basil,  
salt, pepper, olive oil

### *Grandson's recipes*

Preparation is chef's well-kept secret

-500 grams onion  
-2,3 bay leaves  
-1.5kg tomato  
-2 garlic cloves  
-1 liter fish stock  
- 0.3 l malvazija grota white wine  
-1 kg fish: monkfish  
-350 g scampi  
-200g shrimps  
-300 g crustaceans  
spices: fresh parsley, fresh basil, salt, pepper, olive oil





## Konoba JURE

Cademia 22, Rovinj, tel. 052 813 397

The offer is valid from

Oct 25th to Nov 15th

## Crustacean risotto

Salt cured anchovies served  
with homemade bread

Crustacean risotto (daily catch)

Fritule – Rovinj Pelinkovac

A quarter of local white or red  
win 0.25 l

### Ingredients for 4 people:

1-2 crustacean of a total weight of  
approx. 1 kg

300 g rice

0.1 l Istrian olive oil

2 red onions

3 cloves of garlic

1 fresh home-grown tomato

2 tablespoons coarsely chopped fre-  
sh parsley

Hennessy cognac

1 glass of quality dry white wine

50 g butter

fish stock

salt

mixed peppercorns (grinder)

### *Grandpa's recipes*

Separate the shell from the body and remove all contents. Throw away the gastric bag and short bowel. Put the liver (yellow part), and red eggs onto a plate. Simmer the onion in olive oil, add the content removed from crustaceans, season with salt, pepper and pour over white wine. Then add the hard internal parts of crustaceans that you have previously cleaned well and broken into four parts. Cook everything together for 7-8 minutes and then add the diluted tomato puree and cook over light fire for another ten minutes. Remove the hard parts from the pan and add the rice. Bring to a boil, constantly adding needed water. If desired, the same risotto can also be prepared without using the tomato puree.

### *Grandson's recipes*

Put the fresh, live crustaceans to boil in a shallow and wide pot with enough water to cover 2/3 of the crustaceans. Place them to boil with their stomach and legs turned upside down. Do not salt the water! Cook in a covered pot for 20 minutes. When crustaceans are cooked and cooled enough for you to hold them in your hands, carefully separate the gastric bag and short bowel, making sure it does not burst. Separate the shell from the body and remove all contents, do not throw the liver (yellow part), eggs (orange-red) away, but put them onto a plate. In a pan, simmer the onion in some heated olive oil; when the onion is lightly browned, add the content removed from the crab, season with pepper and heat very briefly, add some cognac and flambé. Then add the hard sliced (broken) pieces and diced tomatoes. Cook everything together for ten minutes and then remove the hard parts. Add the rice, garlic, 1 tablespoon of parsley, a pinch of salt and pepper. Once the rice is warm, pour over the wine, boil for 1 to 2 minutes and top with boiling fish stock. Cook and keep pouring over the fish stock for about 15 to 25 minutes, depending on the type of rice. Make sure the risotto is seasoned to taste towards the end. When the rice is cooked, add the butter, stir well and serve.

Serve alongside the coarse crustacean meat residue, sprinkle with parsley and drizzle with a bit of olive oil.

Recommendation: You can completely clean crustaceans or remove the meat from the legs and other parts of the body and prepare them in the same way, although it is not cooked for 10 minutes before adding the rice, you can then move to the final step immediately after flambéing. The crustaceans can also be poached, without the tomatoes.

We recommend a drop of good quality Sauvignon or Pinot Bianco with this dish.

## Resturant **MASLINA**

*Stjepana Radića 29, Rovinj*

*tel. 052 812 571*

# Cuttlefish salad

Cuttlefish salad

Grilled fish from the daily catch

Sweet gnocchi – Local grappa

A quarter of local white or red wine 0.25 l

### Ingredients for 4 people:

1.5 kg fresh cuttlefish  
0.2 l olive oil  
2 cloves of finely chopped garlic  
1 potato  
1 tablespoon of finely chopped parsley  
15 capers  
300 g cherry tomatoes  
2 lemons  
salt  
mixed peppercorns (grinder)  
Ingredients needed to boil the cuttlefish:  
1 bay leaf  
1 red onion  
7 – 10 pieces of peppercorn  
½ garlic  
fresh parsley  
salt

### *Grandpa's recipes*

Boil cuttlefish in salted water with two bay leaves. When softened, drain them, clean them and cut them to pieces. Put them in a bowl and add salt, pepper, chopped garlic and olive oil.

### *Grandson's recipes*

Wash and clean the freshly purchased cuttlefish, pour water into the pan, season with salt, add onion, bay leaves, some fresh parsley, peppercorns, peeled garlic. Place cuttlefish into the boiled water and cook for 1 hour (until softened).

Peel the previously cooked potatoes and dice them, cut the cherry tomatoes into 4 pieces and place them into a bowl. Take the cuttlefish out of the water when cooked, allow to cool thoroughly and clean if necessary. Cut into strips and place in a bowl with the potatoes and tomatoes. Add some olive oil, the chopped garlic, chopped parsley, capers and the juice of the 2 lemons, season with salt and pepper to taste and mix well.

Recommendation: you can add some of the water in which the cuttlefish was cooked to make it even more delicious and juicy.





Spacio **GROTA**  
*Valdibora bb, Rovinj*

## Salty blotched picarels

Salt cured anchovies, marinated  
pilchards na savor served with  
homemade bread

Istrian bokuni served with  
homemade sausages, salamino,  
Istrian prosciutto

A selection of home-produced  
cheeses served with honey  
-Local grappa

A quarter of local  
white wine 0.25 l

### Ingredients for 4 people:

1.2 kg blotched picarels  
1 l Istrian olive oil  
garlic  
bay leaf  
200 g pastry flour  
coarse sea salt



## Resturant DREAM

Joakima Rakovca 18, Rovinj

tel. 052 830 613

# Homemade wild European bass soup

Homemade wild European bass  
soup

Fried striped red mullet and Eu-  
ropean hake served with Savoy  
cabbage

Fritule – Rovinj Pelinkovac

A quarter of local white or red  
wine 0.25 l

### Ingredients for 4 people:

1.2 kg European bass  
1 tablespoon of Istrian olive oil  
1 bay leaf  
1 tablespoon of vinegar  
0.1 l white wine  
1 slice of lemon  
20 grains of black pepper

### *Grandpa's recipes*

Remove the scales and innards from the European bass. Fill the pan halfway with water,

add salt and pepper, bay, vinegar and olive oil. When you bring water to a boil, add fish and let it cook for 10-12 minutes. Before serving, add a drop of olive oil on cooked European bass.

### *Grandson's recipes*

Remove the scales, gills and innards from the European bass and rinse them in running water. Place the bay leaf, vinegar, onions, carrots, garlic, lemon, salt and pepper into a pan half-full of water and allow it to cook on a low heat for 20 minutes as the vegetables take longer to cook than the fish. After the vegetables are half cooked, add the fish and wine and cook over a low flame for an additional 10-15 minutes. Once the fish is cooked, remove the whole fish and carrots, without stirring the soup.

Remove the fishbones, and cut the carrots into small cubes. Put some fish meat and some carrots into a bowl and pour over the warm soup, add a few drops of olive oil and serve.

Recommendation: The fish should be cooked in a suitable pan and not in too much water. This will make the soup taste better, without losing its properties and nutrition. It should always be cooked over a very low flame in order to ensure your soup stays clear.

You can also leave the whole fish; serving the soup with just the vegetables and some cooked rice, and then serve the boiled fish as a main course after the soup. Pour over just a few drops of olive oil and serve with a fine light salad. If you want to make your soup taste stronger, pour some quality cognac at the end of cooking.





Resturant **CALISONA**

Trg na Mostu 4, Rovinj

tel. 052 815 313

## Fried mixed tiny fish “mliječi ružične”

Marinated pilchards na savor  
served with homemade bread

Fried mixed tiny fish “mliječi  
ružične” served with  
home-produced Savoy cabbage

Kroštule – Local biska

A quarter of local white or red  
wine 0.25 l

### Ingredients for 4 people:

0.8 kg fish

1 l Istrian olive oil

3-4 tablespoons of all-purpose  
flour

2 eggs

½ tablespoon of finely chopped  
parsley

1 clove of finely chopped garlic  
salt and mixed peppercorn (grin-  
der) to taste

tartar sauce (mayonnaise, capers,  
salted anchovies, cognac, garlic,  
parsley, pickles)

### *Grandpa's recipes*

In a deep bowl, mix the fish with the eggs and flour until a homogeneous mixture is obtained. Take two tablespoons and form walnut-sized fritters. Fry the fritters in hot oil until they turn a lovely golden colour.

### *Grandson's recipes*

In a deep bowl, mix the fish with the eggs, flour, parsley and garlic until a homogeneous mixture is obtained, add salt and pepper to taste. Take two tablespoons and form walnut-sized fritters. Fry the fritters in hot olive oil until they turn a lovely golden colour. Serve them with tartar sauce.

Recommendation: Before frying, sprinkle the fritters or roll them in pastry flour to achieve a crispy crust.



## Resturant RIO

Aldo Rismondo 13, Rovinj  
tel. 052 813 564

Octopus salad served with  
homemade bread

Grilled daily catch served with  
local Swiss chard

Fritule – Local grappa

A quarter of local white or red  
wine 0.25 l

### Ingredients for 4 people:

To prepare the fish:

1.2 kg fish  
Istrian olive oil  
salt and mixed peppercorn (grin-  
der) to taste  
rosemary  
bundle of parsley  
Trieste sauce (Istrian olive oil,  
finely chopped garlic and parsley)  
lemon  
3-4 cloves of garlic

To prepare the salad:

4 boiled potatoes  
2 handfuls of fresh rocket salad  
1 red onion  
Istrian olive oil  
vinegar  
salt and mixed peppercorn (grin-  
der) to taste

## Grilled gilt-head bream, European bass, common pandora, white sea- bream, striped seabream, bogue and other grilled fish

### *Grandpa's recipes*

Medium and small fish are ideal to grill. Remove the scales and innards from the fish and then rinse it under the running water and dry well with paper towel. Grill the fish drizzled with oil and seasoned with pepper and oil slowly for about 15 to 20 minutes. Serve it with parsley leaf and olive oil and chopped garlic dressing, with a good home-produced salad or radicchio and a glass Malvasia.

### *Grandson's recipes*

Salad:

Cut the cooked potatoes into slices, halve the onion and cut it into thin strips and place them together in a bowl; add the rocket salad and season with olive oil, vinegar, salt and pepper to taste. Set aside in the fridge while you prepare the fish.

Fish:

Medium and small fish (200 g to 500 g) are ideal to grill. Remove the scales, gills and innards from the fish and then rinse and dry well with paper towel. Season the fish with salt and pepper to taste, then place it on a platter and drizzle with olive oil. Pour olive oil into a smaller bowl and add 2-3 sprigs of rosemary, which will later be used to oil the fish while grilling.

Place the seasoned fish onto a warmed grill, with the tail turned towards you (as it is easier to rotate) and the head on the upper side and bake slowly for about 15 to 20 minutes. Turn the fish only once. If you notice the fish becoming too dry, baste with oil using a sprig of rosemary dipped in the olive oil. Once the fish is done, place it on a platter, drizzle with Trieste sauce and serve with a bowl of cold potato salad as a side dish. We recommend a glass of good Istrian Malvasia with this fish.

Recommendation: The fish will taste better if you put some garlic, fresh parsley, a triangle of lemon and rosemary into its stomach before grilling, and then bake it. If you would like your fish to remain even juicier and tastier, you can wrap it in aluminium foil with a drop of white wine and a drop of olive oil, and place it on a grill.





Resturant **LA PERLA**  
Egidia Bullessicha 2, Rovinj  
tel. 098 933 3511

## *Grilled Noah's Ark shells*

Grilled Noah's Ark shells (daily catch)

Sole na padelu served with home-produced potatoes

Fritule – Rovinj Pelinkovac

A quarter of local white or red wine 0.25 l

### **Ingredients for 4 people:**

1.5 kg Noah's Ark shells  
olive oil  
1 lemon  
mixed peppercorns (grinder)  
Courvoisier cognac

### *Grandpa's recipes*

Wash the Noah's Ark shells in seawater. Heat the plate on an old stove (the best would be the wood stove). Once the plate is hot place the Noah's Ark shells on it. When the byssal thread that attached the shells to the rocks separates, then the Noah's Ark shells are ready. Serve the shells on a plate, season with olive oil or lemon to taste.

This meal was enjoyed with a glass of good Teran wine (a vine characteristic of karst Istrian soil).

### *Grandson's recipes*

Wash the Noah's Ark shells in seawater. Heat the plate on an old stove or grill, but do not put it on a rack because you will lose the entire shell juice that will fall into the fire. Once the plate is hot place the Noah's Ark shells on it. When the byssal thread that attached the shells to the rocks separates, then the Noah's Ark shells are ready. At the moment they begin to open, pour the cognac over to taste and smell. When the cognac has evaporated after a few seconds, serve the shells on a plate, season with olive oil, lemon and optionally with some pepper.

Resturant **KOD LUCE**

*Dalmatinska 18, Vrsar*

*tel. 091 957 3621*

*The offer is valid from*

*Oct 15th to Nov 3rd*

## Sole served with vegetables and polenta

Marinated pilchards na savor  
served with homemade bread

Sole served with vegetables and  
polenta

Kroštule – Local biska

A quarter of local white or red  
wine 0.25 l

### *Grandpa's recipes*

Medium and small fish are ideal to grill. Remove the scales and innards from the fish and then rinse it under the running water and dry well with paper towel. Grill the fish drizzled with oil and seasoned with pepper and oil slowly for about 15 to 20 minutes. Serve it with parsley leaf and olive oil and chopped garlic dressing, with a good home-produced salad or radicchio and a glass Malvasia

### *Grandson's recipes*

Julienne the vegetables, steam them and season with olive oil, salt and garlic. Cook the polenta in salted water and add the olive oil towards the end. Salt the sole, grill it and serve it with prepared vegetables and polenta

### **Ingredients for 4 people:**

4 soles (250 g)  
150 g carrot  
150 g courgettes  
120 g polenta  
salt, pepper  
fresh parsley, garlic  
olive oil





## Resturant **DVI PALME**

*Dalmatinska 12, Vrsar*

*tel. 052 441 203*

## Brodet (fish stew)

### Cuttlefish salad

Brodet of the daily catch served with homemade polenta (red scorpionfish, striped red mullet, European hake)

Sweet gnocchi – Local grappa  
A quarter of local white or red wine 0.25 l

### Ingredients for 4 people:

1 piper  
2 red scorpionfish  
European conger (head and half the stomach)  
2 Atlantic stargazers  
1 piece of starry smooth-hound  
3-4 mantis shrimps  
2 cuttlefish  
1-2 warty crabs  
1 glass of olive oil  
3 medium onions  
3-4 cloves of garlic  
2 bay leaves  
1 glass of tomato puree  
½ a glass of vinegar  
white wine  
salt  
pepper  
½ kg of polenta

### *Grandpa's recipes*

Remove the innards and scales from the fish. Cut the cuttlefish into large pieces, clean the warty crabs and mantis shrimps. Simmer the finely chopped onion and garlic in olive oil in a large pan. Add the cuttlefish and allow it to cook well, continuously pouring over the white wine.

In the meantime, in a different pan, place the diluted tomato puree seasoned with vinegar, bay leaf, salt and pepper to taste. When the cuttlefish is softened and almost done, add the other fish, warty crabs and mantis shrimps. Cover the fish with the prepared tomato sauce, put a lid on the pan and let everything cook together for 15 minutes. Remove the lid, add salt, pepper and vinegar to taste.

This dish is usually served with warm polenta.

### *Grandson's recipes*

Remove the innards, gills and scales from the fish and rinse. Cut the cuttlefish into large pieces, clean the warty crabs and mantis shrimps. Simmer the finely chopped onion and garlic in the warm olive oil in a large, shallow pan. When the onions are golden in colour, add the cuttlefish and allow it to cook well, continuously pouring over the white wine. In a different bowl, place the fresh, diced tomatoes, bay leaf, salt and pepper to taste, and cook until the tomatoes have dissolved pouring the fish stock over continuously. You need to have just enough sauce to cover all the fish. If you use puree or tomato sauce, add some vinegar as well. When the cuttlefish is almost done, add the other fish, warty crabs and mantis shrimps. Always place the fish in the pan one next to the other. Cover the fish with the prepared sauce, put a lid on the pan and let everything cook together for 15 minutes. Remove the lid, season to taste. You can add more vinegar or white wine if you feel the dish is missing some acidity, and then add the parsley.

Leave to cook for another 5 minutes. This dish is traditionally served with warm cooked or grilled polenta.

We recommend a glass of good Chardonnay with this dish.

Recommendation: Should you have really big pieces of fish, you can cut them into 2 or 3 pieces. Never mix the fish in the pan with the ladle as it will fall apart. When preparing this dish, always shake the covered pan back and forth easily. If your brodet is too liquid, thicken it with some breadcrumbs (never use flour). If you don't like polenta, you can always mix and cook tagliatelle instead.

Konoba **KANTINON**

*Obala Pina Budicina 18, Rovinj*

*tel. 052 816 075*

## Fried mixed tiny fish “mliječi ružične”

Marinated pilchards na savor  
served with homemade bread

Fried mixed tiny fish “mliječi  
ružične” served with home-pro-  
duced Savoy cabbage

Kroštule – Rovinj Pelinkovac

A quarter of local white or red  
wine 0,25l

### Ingredients for 4 people:

0.8 kg fish  
1 l Istrian olive oil  
3-4 teaspoons of flour  
2 eggs  
salt to taste

### *Grandpa's recipes*

In a deep bowl, mix the fish with the eggs and flour until a homogeneous mixture is obtained. Take two tablespoons and form walnut-sized fritters. Fry the fritters in hot oil until they turn a lovely golden colour.

### *Grandson's recipes*

In a deep bowl, mix the fish with the eggs, flour, parsley and garlic until a homogeneous mixture is obtained, add salt and pepper to taste. Take two tablespoons and form walnut-sized fritters. Fry the fritters in hot olive oil until they turn a lovely golden colour. Serve them with tartar sauce.

Recommendation: Before frying, sprinkle the fritters or roll them in pastry flour to achieve a crispy crust.



# Tradizione a tavola

Viècie riciète da màr

15.10. - 15. 11. 2019.

Rovinj - Rovigno / Vrsar - Orsera

Als das Buch „Rezepte aus dem Haus der Batana“ direkt zu Beginn des Ökomuseums entworfen und umgesetzt wurde, ahnten die Autoren wahrscheinlich nicht, dass das Ökomuseum Batana in das UNESCO Register für bewährte Praktiken zum Erhalt des immateriellen Kulturerbes aufgenommen wird, und auch nicht, dass sich die mediterrane Ernährung auf der repräsentativen Liste des immateriellen Kulturerbes der Welt von UNESCO zu finden sein wird.

Batanas Geschichte hatte immer einen breiteren, mediterranen Kontext, und diese Nominierung bestätigte, dass uns das Meer nicht trennt, sondern uns mit anderen kulturellen Realitäten verbindet, in diesem Fall durch die Kultur der Zubereitung von mediterranen Speisen.

Die ergänzte Ausgabe der Rovinjer Rezepte im Rahmen des Gourmet Events „Tradizione a ta-

vola: viècie riciète da màr“ stellt einen Beitrag zu den Bemühungen dar, junge Menschen in die Prozesse des Erhalts des immateriellen Kulturerbes einzubeziehen und das kulinarische Wissen, welches innerhalb lokaler Familien über Jahre hinweg gepflegt wurde, mit Gemeinden weltweit durch das Konzept der Zubereitung Rovinjer Rezepte: „Kako je dela nono“ (Rezepte vom Großvater), und „Kako dela unuk“ (Rezepte vom Enkelsohn) zu teilen.

Dieses ungewöhnliche Büchlein stellt neben der Liste der Speisekarten von Restaurants und Tavernen, welche am Gourmet Event „Tradizione a tavola: viècie riciète da màr“ teilnehmen, auch ein Kochbuch mit Rezepten dar, in welchem der „Großvater“ und der „Enkelsohn“ jeder auf seine Art ein Dutzend alter, möglicherweise vergessener Rezepte zubereitet und Gerichte mit Lebensmitteln kreiert hat, welche mithilfe der

Batana, einem traditionellen Fischerboot mit plattem Boden, ausschließlich aus dem kroatischem Meer gefangen wurden.

Fotos vom schwarzen Risotto, Streifenbarben, Brodets, gegrillten Krabben, Arche Noah Muscheln von der Herdplatte oder Salaten vom echten Tintenfisch wecken das unwiderstehliche Verlangen einer Verkostung und es scheint, als ob sie eine vergangene, ruhigere und weniger komplexe Zeit hervorrufen.

## Restaurant **ORCA**

Gripole 70, Rovinj, tel. 052 816 851

Das Angebot ist gültig vom  
15.10. bis 03.11.

# Zuppa Des Küchenchefs „ORCA“

Arche Noah Muscheln von der  
Herdplatte (Tagesfang)

Brodet vom frischen Fisch

Kroštule – Hausgemachter Biska

Ein Viertel lokalen Weiß- oder  
Rotweins 0.25 l

### *Rezepte vom Großvater*

Waschen Sie die Arche Noah Muscheln in Meerwasser. Heizen Sie die Herdplatte gut auf (am besten wäre ein Holzofen) und legen Sie die Muscheln darauf. Sobald sich der gehörnte Stiel, mit welchem die Arche Noah Muscheln am Stein festgemacht waren, trennt, sind diese bereit. Servieren Sie diese auf einem Teller und würzen Sie auf Wunsch mit Olivenöl oder Zitrone. Die Speise wurde zu einem guten Glas Terrano (eine Rebe charakteristisch für den istrischen Karstboden) genossen.

### *Rezepte vom Enkel*

Die Zubereitung ist ein gut gehütetes Geheimnis

#### **zutaten für 6 personen:**

- 500 gramm zwiebeln
- 2,3 lorbeerblätter
- 1,5 kg tomaten
- 2 knoblauchzehen
- 1 liter fischfond
- 3 dl weisswein malvasier grota
- 1 kg fisch: seeteufel(rošpo)
- 350 g scampi
- 200 g garnelen
- 300 g krebse
- gewürze: frische petersilie, frisches basilikum, salz, pfeffer, olivenöl

- 500 gramm zwiebeln
- 2,3 lorbeerblätter
- 1,5 kg tomaten
- 2 knoblauchzehen
- 1 liter fischfond
- 3 dl weisswein malvasier grota
- 1 kg fisch: seeteufel(rošpo)
- 350 g scampi
- 200 g garnelen
- 300 g krebse
- gewürze: frische petersilie, frisches basilikum, salz, pfeffer, olivenöl





Konoba **JURE**

Cademia 22, Rovinj, tel. 052 813 397

Das Angebot ist gültig vom  
25.10. bis 15.11.

## Risotto mit Krebsen

Salzige Anchovis  
mit selbstgebackenem Brot

Risotto mit Krebsen (Tagesfang)

Fritule – Rovinjer Pelinkovac

Ein Viertel lokalen Weiß- oder  
Rotweins 0.25 l

### Zutaten für 4 Personen:

Krebse mit einem Gewicht von 1 kg

4 Fäuste voll Reis

1 dl Olivenöl

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

Tomatenpüree

1 Glas trockenen Weißweins

Salz, Pfeffer nach Wunsch

### *Rezepte vom Großvater*

Trennen Sie den Panzer vom Körper, nehmen Sie den ganzen Inhalt heraus. Werfen Sie den Magensack und den kurzen Darm weg und die Leber (teilweise gelbe Farbe) und die roten Eier legen Sie auf einen Teller. Dünsten die Zwiebeln auf Olivenöl, geben Sie den herausgenommenen Inhalt dazu, salzen und pfeffern Sie und löschen Sie mit Weißwein ab.

Geben Sie danach die harten inneren Teile der Krebse dazu, welche Sie zuvor gut gereinigt und in vier Teile gebrochen haben. Kochen Sie alles zusammen 7-8 Minuten und geben Sie danach das verdünnte Tomatenpüree dazu und köcheln Sie alles auf leichter Flamme noch etwa zehn Minuten. Nehmen Sie die inneren Teile der Krebse aus dem Topf und geben Sie den Reis dazu. Kochen Sie unter ständiger Zugabe von Wasser nach Bedarf auf. Nach Wunsch können Sie dasselbe Risotto auch ohne Zugabe von Tomatenpüree zubereiten, sozusagen „weiß“.

### *Rezepte vom Enkel*

Geben Sie die frischen, lebendigen Krebse in einen flachen und breiten Topf mit Wasser zum Kochen, gerade so viel dass 2/3 der Krebse abgedeckt sind. Geben Sie die Krebse mit dem Bauch und den Beinen nach oben zum Kochen. Das Wasser wird nicht gesalzen! Kochen Sie die Krebse im zugedeckten Topf 20 Minuten.

Wenn die Krebse gekocht und gerade so abgekühlt sind, dass Sie diese mit den Händen halten können, entfernen Sie vorsichtig den Magensack und den kurzen Darm, darauf achtend, dass diese nicht reißen. Trennen Sie den Panzer vom Körper, nehmen Sie den ganzen Inhalt heraus, die Leber (teilweise gelbe Farbe), die Eier (orange-rote Farbe) werfen Sie nicht weg, sondern legen diese auf einen Teller zur Seite. Dünsten Sie im Topf die Zwiebeln auf erhitztem Olivenöl an, wenn die Zwiebeln Farbe bekommen geben Sie den Inhalt der Krebse dazu, pfeffern alles und erwärmen es nur sehr kurz, geben Sie Cognac hinzu und flambieren Sie es. Geben Sie danach die harten, geschnittenen (abgebrochenen Teile) Krebse und in Würfel geschnittene Tomaten dazu.

Kochen Sie alles zusammen etwa zehn Minuten, danach entfernen Sie die harten Teile. Mengen Sie den Reis, Knoblauch, 1 Löffel Petersilie, etwas Salz und Pfeffer bei. Wenn der Reis erhitzt ist, löschen Sie mit Wein ab, kochen Sie alles 1 bis 2 Minuten auf und füllen Sie mit siedend heißer Fischbrühe auf. Kochen und löschen Sie mit Fischbrühe ca. 15 bis 25 Minuten auf, abhängig von der Reissorte. Gegen Ende prüfen Sie, ob das Risotto genügend mit Salz und Pfeffer gewürzt ist. Wenn der Reis fertig ist, geben Sie Butter hinzu, mischen gut durch (klopfen Sie das Risotto durch) und servieren Sie es.

Servieren Sie es mit den groben Resten der Krebse, bestreuen es mit dem Rest der Petersilie und tröpfeln etwas Olivenöl darüber.

Empfehlung: Sie können die Krebse komplett säubern, beziehungsweise das Fleisch aus den Beinen und den restlichen Körperteilen nehmen, sowie auf dieselbe Weise zubereiten, außer dass diese nicht 10 Minuten vor der Zugabe des Reises gekocht werden, sondern gleich nach dem Flambieren der letzte Schritt gemacht wird. Sie können diese auch ohne Tomaten, sozusagen „weiß“, zubereiten.

Zu dieser Mahlzeit empfehlen wir einen Tropfen guten, qualitativen Sauvignon oder weißen Pinot.



## Restaurant MASLINA

Stjepana Radića 29, Rovinj

tel. 052 812 571

# Salat vom echten Tintenfisch

Salat vom echten Tintenfisch

Gegrillter Fisch vom Tagesfang

Süße Gnocchi - Hausgemachter Grappa

Ein Viertel lokalen Weiß- oder Rotweins 0.25 l

### Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg frische echte Tintenfische  
2 dl Olivenöl  
2 Knoblauchzehen fein geschnitten  
1 Kartoffel  
1 Löffel fein gehackte Petersilie  
15 Stück Kapern  
300 g Kirschtomaten  
2 Zitronen  
Salz  
Bunte Pfefferkörner (Mühle)  
Zutaten nötig zum Kochen des echten Tintenfisches:  
1 Lorbeerblatt  
1 Zwiebel  
7 – 10 Stück Pfefferkörner  
½ Knoblauchzehe  
Frische Petersilie  
Salz

### *Rezepte vom Großvater*

Kochen Sie den Tintenfisch in Salzwasser mit zwei Lorbeerblättern. Seien Sie diese ab, sobald sie weich sind, trocknen und schneiden Sie diese in Stücke. Geben Sie diese in eine Schüssel und fügen Sie Salz, Pfeffer, geschnittenen Knoblauch und Olivenöl hinzu.

### *Rezepte vom Enkel*

Reinigen und waschen Sie den frisch gekauften Tintenfisch, geben Sie Wasser in den Topf, salzen Sie dieses, geben Sie die Zwiebel, das Lorbeerblatt, etwas frische Petersilie, Pfefferkörner, geschälten Knoblauch hinzu. Geben Sie die Tintenfische ins Wasser sobald es aufkocht und kochen diese 1 Stunde (bis sie weich sind).

Schälen Sie die zuvor gekochte Kartoffel und schneiden Sie diese in Würfel, vierteln Sie die Kirschtomaten und geben diese in eine Schüssel. Nehmen Sie die Tintenfische aus dem Wasser sobald diese fertig gekocht sind, kühlen Sie diese gut ab, sowie reinigen Sie diese zusätzlich falls nötig. Schneiden Sie sie in Streifen und geben diese in die Schüssel mit den Kartoffeln und Tomaten. Fügen Sie Olivenöl, zerkleinerten Knoblauch, zerkleinerte Petersilie, Kapern, den Saft von 2 Zitronen dazu, salzen und pfeffern Sie nach Belieben und rühren Sie gut um.

Empfehlung: etwas Wasser in welchem der Tintenfisch gekocht wurde, können Sie zum Salat hinzugeben, damit er schmackhafter und saftiger wird.





Spacio **GROTA**  
*Valdibora bb, Rovinj*

## Salziger Ährenfisch

Salzige Anchovis, marinierte  
Sardinen na savor mit selbstge-  
backenem Brot

Istrische bokuni mit selbstge-  
machten Würsten, Salamino,  
istrischem Prosciutto

Auswahl an heimischem Käse  
mit Honig – Hausgemachter  
Grappa

Ein Viertel lokalen Weißweins  
0.25 l

### Zutaten für 4 Personen:

1,2 kg Ährenfische  
1 Liter istrisches Olivenöl  
Knoblauch  
200 g Mehl  
Grobes Meersalz



## Restaurant DREAM

Joakima Rakovca 18, Rovinj

tel. 052 830 613

# Hausgemachte Suppe vom europäischen Wolfsbarsch

Hausgemachte Suppe vom eu-  
ropäischen Wolfsbarsch

Frittierte Streifenbarben und  
Hechtdorsch mit Wirsing

Fritule – Rovinjer Pelinkovac

Ein Viertel lokalen Weiß- oder  
Rotweins 0.25 l

### Zutaten für 4 Personen:

1,2 kg Wolfsbarsch  
1 Löffel istrisches Olivenöl  
1 Lorbeerblatt  
1 Löffel Essig  
1 dl Weißwein  
1 kleinere Zwiebel  
1 kleinere Karotte  
3 Knoblauchzehen  
1 Zitronenscheibe  
Etwas frische Petersilie  
Salz  
20 schwarze Pfefferkörner

### *Rezepte vom Großvater*

Reinigen Sie den Wolfsbarsch von den Schalen und den Innereien. Füllen Sie den Topf bis zur Hälfte mit Wasser, fügen Sie Salz und Pfeffer, Lorbeer, Essig und Olivenöl hinzu. Wenn das Wasser aufkocht fügen Sie den Fisch hinzu und lassen Sie alles etwa 10-12 Minuten kochen. Vor dem Servieren tröpfeln Sie einen Tropfen Olivenöl auf den Wolfsbarsch.t

### *Rezepte vom Enkel*

Reinigen Sie den Wolfsbarsch von den Schalen, Kiemen, den Innereien und waschen Sie diese in Wasser aus. Geben Sie in den, bis zur Hälfte mit Wasser gefüllten, Topf das Lorbeerblatt, Essig, Zwiebeln, Karotten, Knoblauch, Zitrone, Salz und Pfeffer und kochen Sie dieses auf kleiner Flamme auf und lassen Sie es 20 Minuten köcheln, da das Gemüse mehr Zeit für die Zubereitung benötigt als der Fisch. Nachdem das Gemüse zur Hälfte gekocht ist, geben Sie den Fisch und den Wein dazu und kochen Sie aufleichter Flamme noch 10-15 Minuten. Wenn der Fisch gekocht ist, nehmen Sie diesen und die ganze Karotte heraus, ohne die Suppe umzurühren. Entfernen Sie die Fischgräten und schneiden Sie die Karotte in kleine Würfel. In die Schüssel geben wir etwas Fischfleisch und Karotten und gießen diese mit der gekochten, abgeseihten warmen Suppe auf, tröpfeln ein paar Tropfen Olivenöl darüber und servieren diese.

Empfehlung: der Fisch sollte in einem passenden Topf gekocht werden und in nicht in all zu viel Wasser. Auf diese Weise wird die Suppe einen umso besseren Fischgeschmack haben und ihre Eigenschaften und Nährhaftigkeit nicht verlieren. Eine Fischsuppe muss immer auf sehr kleiner Flamme gekocht werden, dadurch wird die Suppe immer klar bleiben.

Sie können den Fisch auch im Ganzen belassen, servieren Sie die Suppe nur mit Gemüse und etwas gekochtem Reis, und den Fisch können Sie nur so gekocht als Hauptspeise nach der Suppe servieren. Übergießen Sie in dazu nur mit etwas Olivenöl und servieren ihn zu einem feinen leichten Salat. Wenn Sie möchten, dass die Suppe etwas kräftiger ist, geben Sie gegen Ende des Kochens etwas qualitativen Cognac hinzu.





## Restaurant CALISONA

Trg na Mostu 4, Rovinj

tel. 052 815 313

### Frittierte Auswahl an kleinen Fischen „Glasgrundel“

Marinierte Sardellen auf Sa-  
vor-Art mit selbstgebackenem  
Brot

Frittierte Auswahl an kleinen  
Fischen „Glasgrundel“ mit hei-  
mischem Wirsing

Kroštule – Hausgemachter Biska

Ein Viertel lokalen Weiß- oder  
Rotweins 0.25 l

#### Zutaten für 4 Personen:

80 dkg Fisch

1 Liter istrisches Olivenöl

3-4 Löffel glattes Mehl

2 Eier

½ Löffel fein geschnittene Peter-  
silie

1 Knoblauchzehe fein gehackt

Salz und bunte Pfefferkörner

(Mühle) nach Belieben

Tartar Sauce (Mayonnaise, Ka-  
pern, Salzsardellen, Cognac, Kno-  
lauch, Petersilie, Essiggurken)

#### *Rezepte vom Großvater*

Vermischen Sie in einer tiefen Schüssel den Fisch mit den Eiern und dem Mehl bis eine homogene Masse entsteht. Nehmen Sie zwei Suppenlöffel und formen Sie Schnitzel in Walnussgröße. Legen Sie die Schnitzel in sehr heißes Olivenöl und braten diese bis sie eine schöne goldene Farbe annehmen.

#### *Rezepte vom Enkel*

Vermischen Sie in einer tiefen Schüssel den Fisch mit den Eiern, dem Mehl, der Peter-  
silie und dem Knoblauch bis alles zu einer homogenen Masse wird, salzen und pfeffern  
Sie nach Belieben. Nehmen Sie zwei Suppenlöffel und formen Sie Schnitzel in Walnu-  
ssgröße. Braten Sie die Schnitzel in heißem Olivenöl bis sie eine schöne goldene Farbe  
annehmen. Servieren Sie diese mit etwas vorbereiteter Tartar Sauce.

Empfehlung: Bestreuen oder wenden Sie die Schnitzel vor dem Braten in griffigem Öl,  
damit sie eine knusprige Kruste erhalten.

## Restaurant RIO

Aldo Rismondo 13, Rovinj

tel. 052 813 564

Salat vom Tintenfisch  
mit selbstgebackenem Brot

Tagesfang vom Grill  
mit heimischem Mangold

Süße Gnocchi -  
Hausgemachter Grappa

Ein Viertel lokalen Weiß -  
oder Rotweins 0.25 l

### Zutaten für 4 Personen:

Für den Fisch:

1,2 kg Fisch  
istrisches Olivenöl  
Salz und bunte Pfefferkörner  
(Mühle) nach Belieben  
Rosmarin  
Bund Petersilie  
Triester Sauce „trščanski umak“  
(istrisches Olivenöl, fein geschni-  
ttener Knoblauch und Petersilie)  
Zitrone

3-4 Knoblauchzehen

Für den Salat:

4 Stück gekochte Kartoffeln  
2 Fäuste voll frischer Rucola  
1 Zwiebel  
istrisches Olivenöl  
Essig  
Salz und bunte Pfefferkörner  
(Mühle) nach Belieben

## Goldbrassen, Seebarsch, Rotbrasse, Geißbrasse, Marmorbrasse, Gelb- striemenbrasse und andere Fische vom Grill

### *Rezepte vom Großvater*

Fische mittlerer oder kleinerer Größe sind ideal zum Braten. Reinigen Sie den Fisch von den Schuppen und Innereien, waschen Sie diesen unter dem Wasserstrahl und trocknen ihn gut mit Küchenrolle. Braten Sie den Fisch langsam auf dem Grill (etwa 15-20 Minuten), übergossen mit Öl und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Servieren Sie ihn mit einem Blatt Petersilie, sowie mit Olivenöl und klein geschnittenem Knoblauch begossen, zu einem guten hausgemachten Salat oder Radicchio, sowie einem Glas Malvasier.

### *Rezepte vom Enkel*

Salat:

Schneiden Sie die gekochten Kartoffeln in Scheiben, schneiden Sie die Zwiebel in der Hälfte durch und in dünne Streifen und geben Sie alles zusammen in eine Schüssel, fügen Sie Rucola hinzu, schmecken Sie mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer nach Belieben ab. Geben Sie die Schüssel mit dem vorbereiteten Salat in den Kühlschrank während Sie den Fisch zubereiten.

Fisch:

Fische mittlerer oder kleinerer Größe (200 g bis 500 g) sind ideal zum Braten. Reinigen Sie den Fisch von den Schuppen, Kiemen und Innereien, waschen Sie diesen danach und trocknen ihn gut mit Küchenrolle. Würzen Sie den Fisch nach Belieben mit Salz und Pfeffer, legen Sie diesen auf eine Platte und übergießen ihn mit Olivenöl. Gießen Sie in eine zweite, kleinere Schüssel Olivenöl ein und geben Sie 2-3 Rosmarinzwige dazu, mit welchen Sie später den Fisch bestreichen werden, während er auf dem Grill gebraten wird.

Reihen Sie auf dem angeheizten Grill den gewürzten Fisch mit dem Kopf nach oben und dem Schwanz zu Ihnen gerichtet auf (somit können Sie ihn leichter wenden) und braten Sie ihn langsam etwa 15 bis 20 Minuten. Wenden Sie den Fisch nur einmal. Wenn Sie sehen, dass der Fisch zu trocken ist, bestreichen Sie ihn mit Olivenöl mit Rosmarinzwigen. Wenn der Fisch fertig gebraten ist, legen Sie diesen auf die Platte, übergießen ihn mit Triester Sauce und servieren ihn mit einer Schüssel kaltem Kartoffelsalat als Beilage. Zu diesem Fisch empfehlen wir ein Glas guten istrischen Malvasia.

Empfehlung: Der Fisch wird schmackhafter wenn Sie in dessen Bauch vor dem Braten etwas Knoblauch, frische Petersilie, ein kleines Dreieck Zitrone und Rosmarin geben, und so alles zusammen braten. Wenn Sie möchten, dass der Fisch noch saftiger und schmackhafter bleibt, können Sie diesen in Alufolie mit einem Tropfen Weißwein und Olivenöl einwickeln und so eingewickelt auf den Grill zum Braten geben.





Restaurant LA PERLA

Egidia Bullessicha 2, Rovinj

tel. 098 933 3511

## Arche Noah Muscheln von der Herdplatte

Arche Noah Muscheln von der  
Herdplatte

Seeteufel na padelu mit heimis-  
chen Kartoffeln

Fritule – Rovinjer Pelinkovac

Ein Viertel lokalen Weiß- oder  
Rotweins 0.25 l

### Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg Arche Noah Muscheln

Olivenöl

1 Zitrone

Bunte Pfefferkörner (Mühle)

Cognac Courvoisier

### *Rezepte vom Großvater*

Waschen Sie die Arche Noah Muscheln in Meerwasser. Heizen Sie die Herdplatte gut auf (am besten wäre ein Holzofen) und legen Sie die Muscheln darauf. Sobald sich der gehörnte Stiel, mit welchem die Arche Noah Muscheln am Stein festgemacht waren, trennt, sind diese bereit. Servieren Sie diese auf einem Teller und würzen Sie auf Wunsch mit Olivenöl oder Zitrone. Die Speise wurde zu einem guten Glas Terrano (eine Rebe charakteristisch für den istrischen Karstboden) genossen.

### *Rezepte vom Enkel*

Waschen Sie die Arche Noah Muscheln in Meerwasser. Heizen Sie die Herdplatte des altertümlichen Herds oder des Grills gut auf, aber legen Sie die Arche Noah Muscheln nicht auf den Rost, da der ganze Saft ins Feuer tropfen wird. Sobald die Platte heiß ist, legen wir die Arche Noah Muscheln darauf. Sobald sich der gehörnte Stiel, mit welchem die Arche Noah Muscheln am Stein festgemacht waren, trennt, sind diese bereit. Übergießen Sie diese in jenem Moment, wenn sie sich zu öffnen beginnen, mit etwas Cognac zwecks Duft und Geschmack. Wenn der Cognac nach ein paar Sekunden verdampft, servieren wir diese auf einem Teller, würzen mit Olivenöl, Zitrone und auf Wunsch mit etwas Pfeffer.

## Restaurant **KOD LUCE**

Dalmatinska 18, Vrsar  
tel. 091 957 3621

Das Angebot ist gültig vom  
15.10. bis 03.11.

## Seezunge mit Gemüse und Polenta

Marinierte Sardellen auf Savor  
-Art mit selbstgebackenem Brot

Seezunge mit Gemüse und  
Polenta

Kroštule – Hausgemachter Biska

Ein Viertel lokalen Weiß -  
oder Rotweins 0.25 l

### *Rezepte vom Großvater*

Fische mittlerer oder kleinerer Größe sind ideal zum Braten. Reinigen Sie den Fisch von den Schuppen und Innereien, waschen Sie diesen unter dem Wasserstrahl und trocknen ihn gut mit Küchenrolle. Braten Sie den Fisch langsam auf dem Grill (etwa 15-20 Minuten), übergossen mit Öl und mit Salz und Pfeffer gewürzt. Servieren Sie ihn mit einem Blatt Petersilie, sowie mit Olivenöl und klein geschnittenem Knoblauch begossen, zu einem guten hausgemachten Salat oder Radicchio, sowie einem Glas Malvasier.

### *Rezepte vom Enkel*

Das Gemüse schneiden wir in Streifen, kochen dieses über Dampf und würzen mit Olivenöl, Salz und Knoblauch. Die Polenta kochen wir in Salzwasser und fügen gegen Ende Olivenöl hinzu. Wir würzen die Seezunge, braten diese auf dem Grill und servieren sie mit dem vorbereiteten Gemüse und der Polenta.

### **Zutaten für 4 Personen:**

4 Seezungen (250 g)

150 g Karotten

150 g Zucchini

120 g Polenta

Salz, Pfeffer

frische Petersilie, Knoblauch

Olivenöl





## Restaurant DVI PALME

Dalmatinska 12, Vrsar

tel. 052 441 203

## Brodet (Fischeintopf)

### Salat vom echten Tintenfisch

Brodet vom Tagesfang mit selbstgemachter Polenta (großer roter Drachenkopf, Streifenbarbe, Hechtdorsch)

Süße Gnocchi - Hausgemachter Grappa

Ein Viertel lokalen Weiß- oder Rotwein 0.25 l

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Leierknurrhahn
- 2 Drachenköpfe
- Meeraal (Kopf und halber Bauch)
- 2 Himmelsgucker
- 1 Stück weißgefleckter Glatthai
- 3-4 Fangschreckenkrebe (Squilla mantis)
- 2 Tintenfische
- 1-2 Taschenkrebe
- 1 Glas Olivenöl
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Glas Tomatenpürre
- ½ Glas Essig
- Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- ½ kg Polenta

## *Rezepte vom Großvater*

Reinigen Sie die Fische von den Schuppen und Innereien. Schneiden Sie die Tintenfische in große Stücke, reinigen Sie die Taschen- und Fangschreckenkrebe. Dünsten Sie in einem großen Topf auf etwas Olivenöl die fein geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch. Geben Sie den Tintenfisch dazu und lassen Sie alles gut kochen, gießen Sie mit Weißwein auf.

Geben Sie in der Zwischenzeit einen zweiten Topf mit verdünntem Tomatenpüree gewürzt mit Essig, Lorbeer, sowie Salz und Pfeffer auf Wunsch aufs Feuer. Wenn der Tintenfisch weich und fast fertig ist, fügen Sie den restlichen Fisch und die Taschen- und Fangschreckenkrebe hinzu. Füllen Sie mit Tomatensauce auf und lassen Sie alles zusammen im abgedeckten Topf 15 Minuten kochen. Öffnen Sie den Deckel, geben Sie Salz, Pfeffer und Essig auf Wunsch hinzu.

Diese Speise wird am häufigsten mit warmer Polenta serviert.

## *Rezepte vom Enkel*

Reinigen Sie die Fische von den Innereien, Kiemen und Schuppen und waschen Sie diese aus. Schneiden Sie die Tintenfische in größere Stücke, reinigen Sie die Taschenkrebe und Fangschreckenkrebe. Dünsten Sie in einem großen, flachen Topf auf warmem Olivenöl die fein geschnittene Zwiebel und Knoblauch an. Wenn die Zwiebeln Farbe annehmen, geben Sie den Tintenfisch dazu und lassen Sie diese gut kochen, gießen Sie mit Weißwein auf. Geben Sie in einen zweiten Topf die frischen, in Würfel geschnittenen, Tomaten, Lorbeer, Salz und Pfeffer nach Belieben und lassen Sie es aufkochen, bis die Tomaten nicht zerfallen, mit Fischbrühe aufgießen. Sie benötigen so viel Sauce, dass diese gerade noch den Fisch bedeckt. Wenn Sie Tomatenpüree oder Tomatensalsa verwenden, geben Sie auch etwas Essig hinzu. Wenn der Tintenfisch fast fertig ist, fügen Sie die restlichen Fische, Taschen- und Fangschreckenkrebe hinzu. Reihen Sie den Fisch im Topf immer einen neben den anderen. Übergießen Sie alles mit der vorbereiteten Sauce, decken sie den Topf ab und lassen Sie alles zusammen 15 Minuten kochen. Öffnen Sie den Deckel, prüfen Sie ob Salz oder Pfeffer fehlen und würzen Sie nach Belieben. Sie können noch Essig oder Weißwein hinzugeben falls Säure fehlt, geben Sie die Petersilie hinzu. Lassen Sie alles noch 5 Minuten kochen. Diese Speise wird traditionell mit warmer Polenta serviert, welche gekocht oder vom Grill sein kann. Zu dieser Speise empfehlen wir ein Glas guten Chardonnay.

Empfehlung: Falls Sie sehr große Fische haben, können Sie diese in 2 oder 3 Teile schneiden. Rühren Sie den Fisch im Topf niemals mit dem Kochlöffel, da der Fisch ansonsten zerfällt. Bei dieser Speise rütteln Sie den zugedeckten Topf immer leicht vor und zurück. Falls das Brodet zu flüssig ist, verdicken Sie es mit ein paar Semmelbröseln (niemals Mehl). Wenn Sie Polenta nicht mögen, können Sie immer etwas Tagliatelle vorbereiten und als Beilage anstatt der Polenta kochen.



Konoba **KANTINON**

Obala Pina Budicina 18, Rovinj

tel. 052 816 075

## Frittierte Auswahl an kleinen Fischen „Glasgrundel“ mit heimischem Wirsing

Marinierte Sardellen auf Savor mit selbstgebackenem Brot

Frittierte Auswahl an kleinen Fischen „Glasgrundel“ mit heimischem Wirsing

Kroštule – Rovinjer Pelinkovac

Ein Viertel lokalen Weiß- oder Rotweins 0.25 l

### Zutaten für 4 Personen:

80 dkg Fisch

1 Liter istrisches Olivenöl

3-4 Löffel glattes Mehl

2 Eier

½ Löffel fein geschnittene Petersilie

1 Knoblauchzehe fein gehackt

Salz und bunte Pfefferkörner

(Mühle) nach Belieben

Tartar Sauce (Mayonnaise, Kapersn, Salzsardellen, Cognac, Knoblauch, Petersilie, Essiggurken)

### *Rezepte vom Großvater*

Vermischen Sie in einer tiefen Schüssel den Fisch mit den Eiern und dem Mehl bis eine homogene Masse entsteht. Nehmen Sie zwei Suppenlöffel und formen Sie Schnitzel in Walnussgröße. Legen Sie die Schnitzel in sehr heißes Olivenöl und braten diese bis sie eine schöne goldene Farbe annehmen.

### *Rezepte vom Enkel*

Vermischen Sie in einer tiefen Schüssel den Fisch mit den Eiern, dem Mehl, der Petersilie und dem Knoblauch bis alles zu einer homogenen Masse wird, salzen und pfeffern Sie nach Belieben. Nehmen Sie zwei Suppenlöffel und formen Sie Schnitzel in Walnussgröße. Braten Sie die Schnitzel in heißem Olivenöl bis sie eine schöne goldene Farbe annehmen. Servieren Sie diese mit etwas vorbereiteter Tartar Sauce.

Empfehlung: Bestreuen oder wenden Sie die Schnitzel vor dem Braten in griffigem Öl, damit sie eine knusprige Kruste erhalten.



Organizator / Organizzatore / Organiser / Organisator:

**CROZATIA**  
Full of life



TURISTIČKA ZAJEDNICA ROVINJ  
COMUNITA TURISTICA DI ROVIGNO

*Romantic Mediterranean*  
ROVINJ • ROVIGNO

**VRSAR**  
inspirira

TURISTIČKA ZAJEDNICA  
OPĆINE VRSAR



Udruženje obrtnika Rovinj  
Associazione degli imprenditori di Rovigno

**MAISTRA**  
HOSPITALITY GROUP

Urednik / Redattore / Editor / Redakteur:

Zorica Bocić

Fotografije / Fotografie / Photos / Foto:

Maja Danica Pečanić

Food stylist:

Gruša Zorn

Stručni suradnici / Associato esperto /

Professional associate / Beruflicher

Kollaborateur :

Sergio Ferrara, Tihomir Horvat,

Tanja Ranić Rovis, Tamara Nikolić Đerić

Grafičko oblikovanje / Idea grafica /

Graphic design / Grafikdesign: fakat.eu

