



Blagdanski recepti s Ledo Bakalarom

Sretne blagdane želi Vam Ledo!



SADRŽAJ

Uvod: Tradicionalni hrvatski recepti s bakalarom	3
Bakalar na crveno (<i>brudet</i>)	4
Bakalar u škartocu	5
Bakalar s ljetnim varivom od mahuna	6
Bakalar s pršutom, šalšom i palentom	7
Bakalar sa salatom od bulgura i povrća	8
Bakalar na bijelo (<i>pašteta</i>)	9
Toplo-hladna salata od bakalara	10
Uvod: Bakalarom po Evropi	11
Paella od bakalara i špinata (<i>Paella de bacalao y espinacas</i>)	12
Bakalar Genovese (<i>Baccala alla genovese</i>)	13
Riba s krumpirićima (<i>Fish and chips</i>)	14
Složenac od bakalara (<i>Kabeljauw stamppot</i>)	15
Poširani bakalar (<i>Kak't dösch</i>)	16
Riblji žličnjaci u curry umaku (<i>Fiskeboller i karrisaus</i>)	17



Tradicionalni hrvatski recepti s bakalarom

U Hrvatskoj gastronomiji bakalar ima svoje značajno mjesto.

Tradicionalno se priprema za Badnjak gotovo u cijeloj Hrvatskoj, ali često se može pronaći na stolu i u korizmi. Stoljećima se bakalar koristi u jelima naših baka, pogotovo na području obalnog dijela zemlje. Najpoznatije inačice su suhi bakalar, namakan bakalar i tučeni bakalar. Najpoznatiji recepti ove delicije, koji se često nađu na obiteljskom stolu tijekom prosinca svakako su bakalar „na bijelo” ili „na crveno” te pašteta od bakalara.

U novije vrijeme dostupan nam je svježi, točnije svježe smrznuti bakalar. Zahvaljujući Ledu možete uživati u iznimno zdravoj i niskokaloričnoj ribi na mnogo načina. Na grilu, u pećnici, kuhan, poširan ili u raznim složencima, juhama ili namazima Ledo bakalar je uvijek odličan odabir i dostupan je tijekom cijele godine.

Predlažemo vam da tradicionalne recepte kušate sa Ledo Bakalar filetima i otkrijete novi užitak. A one istraživačkog duha, častimo s nekoliko brzih i ukusnih recepata.



Kušajte!

Bakalar na crveno (brudet)



30 MIN



6 OSOBA



JEDNOSTAVNO

SASTOJCI:

- 600 g x 2 **Ledo Bakalar filet**
- 600 g krumpira
- 2 glavice luka (srednje velike)
- 1 manja glavica češnjaka
- 1 list lovora
- 400 g rajčice (ili pelati)
- 2 dcl bijelog vina
- svježi peršin
- sol, papar
- maslinovo ulje

PRIPREMA:

Na maslinovom ulju pirjajte krupnije narezan luk, sitno sjeckan češnjak i peršin te rajčicu sve dok ne dobijete gušći umak. Na umak složite bakalar izrezan na srednje velike komade, ploške krumpira (ili kocke) i tako u slojeve. Dodajte vodu da prekrije ribu i krumpir, zatim lovor, sol i papar. Nakon par minuta dodajte bijelo vino i kuhanje dok krumpir ne omekša.



Bakalar u škartocu



30 MIN



4 OSOBE



JEDNOSTAVNO

SASTOJCI:

- 600 g **Ledo Bakalar filet**
- 400 g **Ledo Mediteranska mješavina**
- 2 dcl bijelog vina
- 80 g maslaca
- svježa menta
- 1 limun
- maslinovo ulje
- sol, papar

PRIPREMA:

Na tavi 2-3 minute (dok se ne reducira tekućina) pirjajte mediteransku mješavinu. Filete bakalara posolite, popaprite svježe mljevenim paprom i nakapajte maslinovim uljem.

Pripremite veće kvadrate papira za pečenje (tako da ih možete lijepo više puta presavinuti, 25 x 25 cm).

Na kvadratno izrezani papir za pečenje stavite 1/4 povrća, potom filet bakalara, 1 kolut limuna, malo svježe mente, 20 g maslaca (mala žličica) i malo bijelog vina. Zamotajte papir u „škartoce”, pazeći da sadržaj prilikom pečenja ne može iscuriti. Škartoce složite na lim za pečenje i pecite u prethodno zagrijanoj pećnici 20 min na 200 °C. Kad je gotovo, pažljivo rastvorite, pospite sitno sjeckanom svježom mentom i poslužite u škartocu.



Bakalar s ljetnim varivom od mahuna



15 MIN



4 OSOBE



JEDNOSTAVNO

SASTOJCI:

- 600 g **Ledo Bakalar filet**
- 450 g **Ledo Mahuna zelena**
- 4 režnja češnjaka
- 100 g inćuna
- 1 limun
- 600 g pelata
- 1 čili papričica
- svježi ružmarin, peršin
- maslinovo ulje
- sol, papar

PRIPREMA:

Na maslinovom ulju lagano pirjajte 4 režnja češnjaka, čili papričicu i inćune, dok ne dobijete glatki umak. Dodajte pelate, mahune, ružmarin, sol i papar i kuhajte 15 minuta. Po potrebi dolijevajte vodu, no ne smije biti prerijetko.

U međuvremenu filete bakalara posolite, popaprite, nakapajte uljem i pecite na grill tavi. Servirajte filete bakalara na varivu od mahuna.



Bakalar s pršutom, šalšom i palentom



60 MIN



4 OSOBE

SREDNJE
ZAHTJEVNO

SASTOJCI:

- 600 g **Ledo Bakalar filet**
- 400 g svježe rajčice (ili pelat)
- 1 mali luk
- 2 režnja češnjaka
- 1 žličica paste od crnih maslina (tapenada)
- 4 šnite pršuta
- bosiljak svježi
- 50 g naribanog paškog sira
- maslinovo ulje
- 200 g palente
- sol, papar

PRIPREMA:

Palentu stavite u posoljenu vodu, dodajte maslinovo ulje i kuhati prema uputama s pakiranjem (instant palenti treba kraće vrijeme nego klasičnoj). Pred kraj kuhanja dodajte naribani sir. Izlijte palentu na dasku i čekajte da se ohladi, pa ju izrežite na štapiće i prepecite na grill tavi. Filete bakalara posolite, popaprite, omotajte pršutom i pecite na tavi 4 minute sa svake strane. U drugoj posudi na ulju pirjajte sitno nasjeckan luk i češnjak, zatim dodajte rajčicu. Začinite pastom od maslina i bosiljkom te kuhati 5-7 minuta. Bakalar servirajte uz grill palentu, prelivenu sa šalšom.



Bakalar sa salatom od bulgura i povrća



30 MIN



6 OSOBA



JEDNOSTAVNO

SASTOJCI:

- 1 kg **Ledo Bakalar filet**
- 450 g **Ledo Grill povrće**
- 400 g bulgura (može i ječam ili kuskus)
- 1 limun
- maslinovo ulje
- bijela kvasina (ocat bijeli ili vinski)
- svježi peršin, bosiljak, origano
- sol, papar

PRIPREMA:

Bulgur stavite kuhati u hladnu posoljenu vodu na 20 minuta (dok ne bude mekan). Potom ga dobro ocijedite. Na lim za pečenje stavite Ledo grill povrće i pecite u pećnicama 8 minuta na 180 °C stupnjeva. Kad je pečeno pokapajte ga octom, dodajte začinsko bilje, te ga fino nasjeckajte.

U međuvremenu filete bakalara posolite, popaprite i pokapajte maslinovim uljem te pecite na grill tavi.

Pečeno povrće i bulgur pomiješajte u zdjeli, posolite, popaprite svježe mljevenim paprom, dodajte ulje i sok od limuna i zatim sve dobro izmiješajte. Salatu servirajte uz filete pečenog bakalara.



Bakalar na bijelo (pašteta)



25 MIN



8-10 OSOBA



JEDNOSTAVNO

SASTOJCI:

- 1 kg **Ledo Bakalar filet**
- 1 manja glavica češnjaka
- 2-3 dcl maslinovog ulja
- svježi peršin
- 1 lovoroš list
- sol, papar

PRIPREMA:

Bakalar kuhajte 10-15 minuta u vodi u koju ste prethodno dodali sol, lovor, malo maslinovog ulja i 2 režnja češnjaka. Kad je kuhan izvaditi ga u posudu u kojoj ste kratko popržili češnjak na maslinovom ulju. Posolite, popaprite i dobro ga usitnite uz dodavanje ulja dok ne dobijete kremastu masu.

Pred kraj kuhanja dodajte sitno nasjeckan peršin i servirajte uz topli prepečeni kruh.



Toplo-hladna salata od bakalara



15 MIN



4 OSOBE



JEDNOSTAVNO

SASTOJCI:

- 600 g **Ledo Bakalar filet**
- 450 g **Ledo Mahuna cijela tanka**
- 200 g cherry rajčica
- 3 šnите kruha
- 1 režanj češnjaka
- 1 ljubičasti manji luk
- 1 limun
- 2 žlice kapara
- maslinovo ulje
- svježi peršin, mažuran
- sol, papar

PRIPREMA:

Mahune skuhajte u posoljenoj vodi. Bakalar filete izrežite na manje komade veličine zalogaja. Posolite, popaprite, nakapajte limunovim sokom i maslinovim uljem te ostavite da stoji 15 minuta. Kruh prepecite u tosteru ili pećnici i još topao natrljajte češnjakom i pokapajte maslinovim uljem te izrežite na sitnije kockice.

Bakalar ispecite na grill tavi, stavite u zdjelu, dodajte mahune, kockice kruha, sveže rajčice, luk narezan na tanke režnjeve i kapare. Začinite dresingom od maslinovog ulja, limunovog soka, limunove korice, mažurana, peršina, soli i sveže mljevenog papra.





Bakalarom po Europi

Bakalar Europljani poznaju stoljećima. Kroz povijest su se Baski, Nijemci i Nizozemci borili za prevlast nad izlovom bakalara, koja na kraju ostaje u rukama najmoćnijih mornarica Britanije i Francuske. Britanci su njime hranili svoje robeve u karibskim kolonijama, a Portugalci ga donose čak do Brazila. U našim krajevima dolazi na stolove još u renesansi zahvaljujući Mlečanima. Kako tada, tako i sada lov se u područjima Newfoundlanda (Kanada), Islanda, Lofotskog otočja (Norveška) i Rusije. Stoljećima se koristo sušen, potom soljen, a u suvremeno vrijeme dostupan je svjež (smrznut).

Svježi bakalar je nježnijeg, profinjenijeg okusa, za razliku od sušene i soljene inačice.

Svi oni koji nisu pristalice aromatičnog okusa bakalara ili žele kušati ikonski okus te cijenjene sjeverne ribe, oduševit će se Ledo Bakalar filetima. Sva tradicionalna jela moguće je pripremiti i sa svježim, točnije svježe smrznutim bakalarom.

U Hrvatskoj se bakalar tradicionalno jede na Badnjak. Stoga se prosinac slobodno može nazvati „Mjesec bakalara”.

Ledo vam poklanja gastronomsko putovanje Europom uz nekoliko recepata s ovom pravom morskom delicijom!



Dobar tek!

Kada bi se Don Quijote iz Cervantesova romana našao petkom u gospodaricu naručio bi naravno bakalar! Ovu paellu ipak nije mogao kušati jer su ga dijelila dva stoljeća od nastanka paeelle u okolici Valencije. Njemu je vrijeme bilo prepreka, no za vas zasigurno nije.

Paella od bakalara i špinata

Paella de bacalao y espinacas



30 MIN



4 OSOBE



JEDNOSTAVNO

SASTOJCI:

- 600 g **Ledo Bakalar filet**
- 450 g **Ledo Špinat briketi**
- 450 g **Ledo Povrće za juhu**
- 30 g pinjola
- 250 g sjeckane rajčice
- 2 režnja sjeckanog češnjaka
- 2 žličice slatke mljevene paprike
- 1 čili papričica sjeckana

PRIPREMA:

Pripremite povrtni temeljac od Ledo miješanog povrća za juhu.

U širokoj plitkoj posudi (paella tava) zagrijte maslinovo ulje i dodajte na manje komade izrezane filete bakalara, brikete špinata, pinjole, rajčicu, češnjak, mjevenu papriku i čili. Smanjite temperaturu i pirjajte 6 minuta konstantno miješajući. Dodajte rižu i pirjajte 2 minute miješajući, a potom dodajte sol, temeljac i šafran. Lagano kuhajte i miješajte 15 minuta, podlijevajući temeljem. Maknite s vatre i nakon 5 minuta jelo poslužite s kriškom limuna.



U Italiju se bakalar uvozi od 16. stoljeća, iako ga je mletački plemić i moreplovac Piero Querini otkrio još davne 1432. godine, doživjevši brodolom na Lofotskom otočju u Norveškoj. Genova kao jedina mletačka luka u koju je pristizao bakalar s Lofotskog otočja ima mnoštvo recepata s ovom bijelom ribom, a Ledo vam predstavlja jedan od njih koji je omiljen i danas.

Bakalar Genovese

Baccala alla genovese



45 MIN



4 OSOBE



JEDNOSTAVNO

SASTOJCI:

- 600 g **Ledo Bakalara**
- 250 g **Ledo Mješavina gljiva**
- 1 mrkva
- 1 luk
- 1 veća stabljika celera
- 2 režnja češnjaka
- 20 g pinjola
- 1 čaša suhog bijelog vina
- 500 g krumpira
- 150 g crnih maslina
- 40 g (4 žlice) umaka od rajčice
- sol
- maslinovo ulje

PRIPREMA:

Mrkvu, luk, celer i češnjak sitno nasjeckajte i pirjajte na maslinovom ulju.

Dodajte manje komade bakalara, pinjole i sitno nasjeckane gljive. Dodajte bijelo vino, sol, krumpir i rajčicu te kuhajte na laganoj temperaturi 30 min. Po potrebi dodajte malo vode, a neposredno pred serviranje dodajte crne masline.



Poznato britansko jelo „Fish and chips“, nastalo je u drugoj polovici 19. stoljeća u redovima radničke klase. Prvi „Fish & Chips Shop“ otvoren je u Londonu 1860. godine. Za autentičan doživljaj servirajte ga uz pire od graška. Naravno dolaze i drugi umaci u obzir, kao što je tartar, umak od rajčice ili potočarke i majoneze.

Riba s krumpirićima

Fish and chips



30 MIN



4 OSOBE



JEDNOSTAVNO

SASTOJCI:

- 600 g **Ledo Bakalar filet**
- 750 g **Ledo Pekarski krumpir**
- 450 g **Ledo Grašak**
- 225 g brašna

- sol i svježe mljeveni papar
- 300 ml hladnog piva
- 10 g maslaca
- 1 dcl vrhnja ili mlijeka

PRIPREMA:

Filete bakalara posušite papirnatim kuhinjskim ručnikom i uvaljajte u brašno. U zdjeli napravite pivsko tjesto od brašna, piva, soli i papra. (treba biti gusto). Umočite filete bakalara u tjesto i pržite u prethodno dobro zagrijanom ulju. Prženu ribu odložite na papirnati ručnik da upije višak masnoće.

U međuvremenu Ledo Pekarski krumpir pržite u dubokom ulju ili u pećnici držeći se uputa s pakiranja. Pire od graška napravite od skuhanog pasiranog graška, maslaca, soli, papra i malo mlijeka ili vrhnja (postupak kao za pire od krumpira).



Prokulica je jedno od omiljenijih povrća u nizozemskoj kuhinji. Kao pomorskoj sili bakalar im je bio stoljećima na jelovniku. Jednostavnost nizozemske kuhinje vidljiva je i u receptu iz pokrajine Groningen, na sjeveru Nizozemske.

Složenac od bakalara

Kabeljauw stampot



45 MIN



4 OSOBE



JEDNOSTAVNO

SASTOJCI:

- 600 g **Ledo Bakalar filet**
- 450 g **Ledo Prokulice**
- 500 g krumpira
- 2 dcl vrhnja za kuhanje
- ½ žličice zrnatog senfa
- 150 g ribanog sira Gauda
- sol, papar

PRIPREMA:

Skuhajte prokulice i krumpir rezan na srednje velike kocke u posoljenoj vodi, ocijedite i stavite u posudu za pečenje. Posložite manje komade bakalara, dodajte sol i papar. U vrhnje za kuhanje umutite zrnati senf prelijite po ribi i povrću te pospите naribanim sirom.

Pecite u pećnici 15 – 20 minuta na temperaturi od 180°C stupnjeva, dok ne dobije zlatnu boju.



Rügen je najveći njemački otok. U zemlji kobasica, krumpira i piva, otočani uživaju u izobilju ribe. Uz jegulju, omiljen je naravno bakalar. Najčešće kuhan, u umaku od senfa ili hrena, uz kuhano povrće. Ovaj njemački recept s Baltika sada možete kušati i vi.

Poširani bakalar

Kak't dösch



45 MIN



4 OSOBE

SREDNJE
ZAHTJEVNO

SASTOJCI:

- 600 g **Ledo Bakalar filet**
- 200 g **Ledo Baby mrkva**
- 450 g **Ledo Povrće za juhu** (za 1 l temeljca)
- 1 limun (sok)
- 30 g maslaca
- 1 luk nadjeven komadićima lovora („špikan”)
- 4 zrna pimenta
- 2 žlice brašna
- 250 ml vrhnja za kuhanje
- 3 žlice senfa (ugrijanog)
- 2 žumanjka
- 1 mala žličica bijelog vinskog octa



PRIPREMA:

Bakalar operite, osušite, posolite i popapajte s limunovim sokom i ostavite 15 minuta. U međuvremenu otopite maslac te dodajte ranije pripremljen povrtni temeljac, luk, piment i kuhatje 10 minuta, zatim dodajte filete bakalara i sve lagano kuhatje oko 8 minuta. Pažljivo izvadite bakalar, poslužite s kuhanim krumpirom, mrkvama te umakom od senfa.

Za umak od senfa rastopite maslac, dodajte brašno i podlijte s 250 ml temeljca (u kojem se kuhalo riba) i vrhnja. Kuhatje par minuta. Žumanjke, senf i ocat pomiješajte zajedno te dodajte u umak. Začinite solju i paprom i kuhatje 1-2 minute.

Norveška je moglo bi se reći jedna od domovina bakalara. Jedu ga na razne načine, no Fiskeboller je nezaobilazan. Danas ga uglavnom kupuju u konzervi, ali za pravi doživljaj možete ga jednostavno pripremiti i sami.

Riblji žličnjaci u curry umaku

Fiskeboller i karrisaus



2 H



4 OSOBE



ZAHTJEVNO

SASTOJCI:

- 600 g **Ledo Bakalar filet**
- 2 jaja
- 1,5 dcl vrhnja za kuhanje ili mlijeka
- 2 žlice brašna
- 1 mali luk sitno sjeckan
- 2 režnja češnjaka usitnjeno
- bosiljak svjež i usitnjen
- peršin, sol

CURRY UMAK:

- 450 g **Ledo Brokula**
- 3 žlice brašna
- 20 g maslaca
- Curry začina
- sol
- 2-3 krumpira



PRIPREMA:

Stavite bakalar u 1 l vode, dodajte sol i papar i kuhatjte 5 minuta. Ribu izvadite van, a temeljac odložite sa strane. Za riblje žličnjake pomiješajte sve sastojke, uključujući i kuhanu ribu te usitnite u procesoru za hranu. Odložite smjesu u hladnjak na 1-1 ½ h.

Zakuhajte riblji temeljac (preostao od kuhanja bakalara), dodajte 1 dl bijelog vina te oblikujte smjesu s dvije žlice u lijepe žličnjake. Kuhajte u tekućini par minuta dok ne isplivaju na površinu. Odložite ih na tanjur za serviranje.

Preostali temeljac u kojem ste kuhalili žličnjake, procijedite i umiješajte u otopljeni maslac u koji ste dodali brašno. Dobili ste bešamel u koji dodajte curry i posolite. Riblje žličnjake prelijte s umakom od curry-a i servirajte uz kuhanu brokuliju i krumpir.





Ako nije savršeno, nije Ledo!

**5 razloga da vaš izbor budu
Ledo smrznuti proizvodi - riba i povrće**

- ✓ vrhunska kvaliteta
- ✓ bez konzervansa
- ✓ brzi i jednostavni za pripremu
- ✓ dostupni tijekom cijele godine
- ✓ zamrznuti metodom brzog smrzavanja





Najbolji izbor za Vaš blagdanski stol

Ledo Bakalar

Sretne blagdane želi Vam Ledo!



www.ledo.hr