



Ribogojstvo Goričar d.o.o.

Slivje 2, 8312 Podbočje – Slovenija

e-pošta: natur.omrezje@siol.net · www.naturumrezje.com · tel.: +386 (0)7 498 82 40 · fax: +386 (0)7 498 82 45

Recepti za pripravo fileja soma in fileja postrvi

Recepte pripravil Matjaž Pozdrec, kuharski mojster,
za ribe »Goričar«.

Uporabno za vrtce, šole, gostilne in obrate družbene prehrane.

Vsi recepti so sestavljeni za 4 osebe.

1. File soma po mlinarsko

Priloga: pire krompir, kremna špinača

-file soma 40 dag
-koruzna moka 6 dag
-olje ali margarina rama 0,5 dl
-sol

Pire krompir:

-krompir 50 dag
-mleko 2,5 dl
-kisla smetana 1 žlica
-maslo 6 dag
-sol

Kremna špinača:

-špinača 20 dag
-mleko 2 dl
-moka 2 dag
-maslo 4 dag
-kisla smetana 1 žlica
-smetana za kuhanje 1 dl
-česen 2 stroka
-muškati orešček, sol



Postopek priprave:

File soma narežemo na porcije in povaljamo v koruzni moki. Zložimo jih na pomaščen pekač. Predno jih damo v pečico, jih še poškopimo z oljem.

Pire krompir naredimo po klasičnem receptu.

Špinačo skuhamo, sesekljamo, posebej naredimo bešamel omako, v katero damo vse sestavine in pokuhamo, da se primerno zgosti. Nato dodamo še sesekljano špinačo in začini po okusu. Fileje soma pečemo v pečici 15min., na 180°C, suho pečenje, z dodatkom 30% vlage.



Ribogojstvo Goričar d.o.o.

Slivje 2, 8312 Podbočje – Slovenija

e-pošta: natur.omrezje@siol.net · www.naturumrezje.com · tel.: +386 (0)7 498 82 40 · fax: +386 (0)7 498 82 45

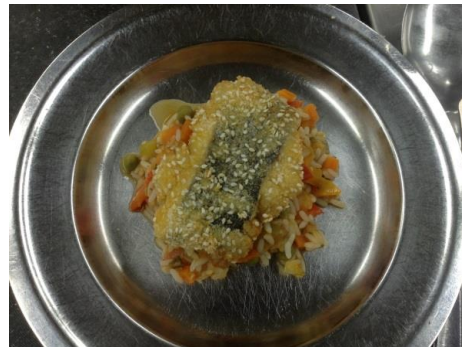
2. Postrvin ali somov file v sezamovi srajčki

Priloga: riževa solata

-postrvin ali somov file	32 dag
-moka	4 dag
-jajca	1 kom
-drobtine	8 dag
-sezam beli	2 dag
-olje	0,5 dl
-sol	

Riževa solata:

-riž dolgozrnati	20 dag
-sveži paradižnik	6 dag
-sveža paprika	6 dag
-kuhana koruza	6 dag
-por	4 dag
-bučke	6 dag
-jabolko	6 dag
-olivno olje	0,5 dl
-jabolčni kis	0,3 dl
-česen	2 stroka
-sol, peteršilj, drobnjak	



Postopek:

Fileje solimo in jih paniramo (moka, jajce, drobtine, katerim smo dodali sezam). Zlagamo jih v pomaščen pekač, poškopimo jih z oljem in pečemo v pečici 15min., pri temperaturi 170°C.

Posebej skuhamo riž in ga ohladimo. Na kocke narežemo zelenjavo in jabolko, vse skupaj pa dodamo kuhanemu rižu ter začинimo: narezani drobnjak, sesekljeni česen, peteršilj, sol, olje, kis, malo vode in na rahlo premešamo.



Ribogojstvo Goričar d.o.o.

Slivje 2, 8312 Podbočje – Slovenija

e-pošta: natur.omrezje@siol.net · www.naturumrezje.com · tel.: +386 (0)7 498 82 40 · fax: +386 (0)7 498 82 45

3. Somov file ali postrvin file s paradižnikovo omako in baziliko

Priloga: polenta s sirom, porom in papriko

-file soma ali postrvin file	40 dag
-čebula	10 dag
-paradižnikovi pelati	30 dag
-olivno olje	0,5 dl
-česen	3 stroke
-moka	2 dag
-bazilika, sol, peteršilj	

Polenta:

-polenta	16 dag
-sir edamer	6 dag
-por	8 dag
-paprika	8 dag
-olivno olje ali sončnično	0,5 dl
-sol, muškati orešek	
-drobnjak, peteršilj	

Postopek:

File soma ali postrvi naložimo v pomaščen pekač, solimo in poškopimo z maščobo, poširamo ga v pečici pri 110°C, 20 minut. Por in papriko narežemo na kocke, na hitro prepražimo na olju in nato dodamo vrelo vodo, ki smo jo pristavili za polento, solimo in zakuhamo polento, proti koncu dodamo še nariban sir in drobnjak.

Paradižnikova omaka: Prepražimo sesekljano čebulo, dodamo česen in zmiksane pelate ali žlico paradižnikove mezge, dolijemo še zelenjavno osnovo ali vodo, ko prevre zagostimo, začinimo in dobro prevremo. Ko ribo serviramo jo prelijemo z omako, poleg pa še serviramo polento na katero pa lahko sir dodamo tudi na koncu in potresemo po vrhu ali pa zamešamo že pred serviranjem.



Ribogojstvo Goričar d.o.o.

Slivje 2, 8312 Podbočje – Slovenija

e-pošta: natur.omrezje@siol.net · www.naturumrezje.com · tel.: +386 (0)7 498 82 40 · fax: +386 (0)7 498 82 45

4. Somov ali postrvin file po parmsko

Priloga: ješprenčkova ričota z zelenjavo

-somov file ali postrvin	32 dag
-moka	4 dag
-jajce	1 kom.
-sir edamer	6 dag
-olje	0,5 dl
-sol,origano	

Ričota z zelenjavo:

-ješprenj	12 dag
-hokaido ali muškatna buča	10 dag
-sveža paprika	6 dag
-por	6 dag
-čebula	4 dag
-grah	10 dag
-paradižnikovi pelati	20 dag
-česen	2 stroka
-olivno olje	0,5 dl
-sol, bazilika	
-peteršilj, drobnjak	

Postopek:

Ribje fileje posolimo in spaniramo v moki in jajcu, nato pa zložimo v pomaščen pekač. Po fileju potresemo nariban sir in ga pečemo v vroči pečici 15min., pri 180°C (suho pečenje).

Ričota z zelenjavo: zelenjavo narežemo na kocke, ješprenj pa skuhamo posebej. Na olju prepražimo čebulo, nato dodamo narezano bučo, papriko, por, zalijemo z malo vode in dušimo do mehkega, nato dodamo grah, pelate, česen in dušimo še 10 min. Proti koncu začинimo, dodamo kuhan ješprenj, začинimo, dobro prevremo in serviramo kot prilogo fileju.





Ribogojstvo Goričar d.o.o.

Slivje 2, 8312 Podbočje – Slovenija

e-pošta: natur.omrezje@siol.net · www.naturumrezje.com · tel.: +386 (0)7 498 82 40 · fax: +386 (0)7 498 82 45

5. Ribji polpeti iz fileja soma

- file soma 30 dag
- kruh 20 dag
- jajce 1 kom.
- mlačna voda 2 dl
- drobtine po potrebi
- olivno olje 0,3 dl
- čebula 6 dag
- peteršilj, česen, bazilika
- mleta paprika
- sol

Postopek:

File soma zmeljemo, kruh namočimo, in ko je dobro prepojen, ga ožamemo ter dodamo zmleti masi, začinimo, dodamo jajce, drobtine, oblikujemo v polpete in jih zlagamo v pomaščen pekač. Pečemo jih 15 minut, na 180°C. Kot prilogo lahko ponudimo krompirjevo solato ali pire krompir, zelenjavno omako.





Ribogojstvo Goričar d.o.o.

Slivje 2, 8312 Podbočje – Slovenija

e-pošta: natur.omrezje@siol.net · www.naturumrezje.com · tel.: +386 (0)7 498 82 40 · fax: +386 (0)7 498 82 45

6. Rižota ali ričota s koščki fileja soma

-File soma	32 dag
-ješprenj ali riž	20 dag
-čebula	8 dag
-por	6 dag
-korenje	10 dag
-grah	10 dag
-paprika sveža	4 dag
-paradižnikovi pelati	10 dag
-olivno olje	0,5 dl
-česen	2 stroka
-peteršilj, bazilika, sol	

Postopek:

Na olju prepražimo seseklano čebulo, dodamo narezano korenje, papriko in por, zalijemo z malo vode in dušimo, vmes dodamo še grah in sesekljan česen. Posebej skuhamo ješprenj ali riž. Ribje fileje pa narežemo na manjše kocke, v pečici jih poširamo na pečenju s 50 % vlago, 5 minut. Ko je zelenjava že mehka, dodamo zmiksane pelate, poširane ribje fileje, ješprenj ali riž, začinimo in vse skupaj kuhamo še par minut, da postane jed primerno gostljata. Ko serviramo lahko po vrhu potresemo še z malo naribanega parmezana.





Ribogojstvo Goričar d.o.o.

Slivje 2, 8312 Podbočje – Slovenija

e-pošta: natur.omrezje@siol.net · www.naturomrezje.com · tel.: +386 (0)7 498 82 40 · fax: +386 (0)7 498 82 45

7. Postrvin file po tržaško

Priloga: blitva s krompirjem

-postrvin file	40 dag
-blitva	30 dag
-krompir	40 dag
-česen	4 stroki
-peteršilj	
-olivno olje	0,5 dl
-sol	

Postopek:

Fileje postrvi narežemo na porcije in zložimo v pomaščen pekač. Blitvo narežemo na trakove in posebej skuhamo, krompir narežemo na manjše kose in posebej skuhamo. Česen sesekljamo, ravno teko peteršilj in vse skupaj zmešamo z oljem in s tem premažemo fileje postrvi ter jih damo v pečico za 10 min. Temperatura 150°C, vlaga 50 %. Blitvo in krompir zmešamo skupaj, dodamo še malo tržaške omake, solimo in serviramo. Fileje rib nikdar ne pečemo na visoki temperaturi, ker jih tako izsušimo.

Ribogojstvo Goričar d.o.o. vam želi veliko uspeha pri pripravi rib, zadovoljne otroke in
DOBER TEK.

