

BOŠKARIN NA PJAJU



RECEPTI NA BAZI MESA
ISTARSKOG GOVEDA-BOŠKARINA

AZRRI-AGENCIJA ZA RURALNI RAZVOJ
ISTRE D.O.O.

LIPANJ, 2021. GODINE

Predgovor

Ovaj dokument predstavlja višemjesečni rad Agencije za ruralni razvoj Istre d.o.o. Pazin koja je svim budućim čitateljima željela predstaviti visoko kvalitetno meso istarskog goveda-boškarina i njegovu široku upotrebu u jelima tradicionalne i moderne gastronomije.

Ove recepture osmišljene su i pripremljene od strane istarskih ugostitelja odnosno vlasnika i chefova različitih vrsta ugostiteljskih objekata s područja Istarske županije kampanje, provedene u organizaciji Agencije.

Promotivna kampanja pod nazivom "Boškarin na pjatu istarskih chefova" za cilj je imala angažirati ugostitelje i kuhare s područja Istarske županije, čiji su ugostiteljski objekti ujedno i nositelji oznake kvalitete za meso istarskog goveda, da osmisle vlastito autorsko jelo. Od chefova i ugostitelja tražilo se da rade ono što najbolje znaju, a to je kuhanje te priprema autentičnih jela ali uz jednu unaprijed određenu namirnicu. Po završetku kampanje, zaprimljeno je ukupno 20 kreativnih osobnih recepata koje je pripremila 20 istarskih kuhara u zadanom roku od 10 dana.

Putem promotivne kampanje izravno se pružila podrška istarskim ugostiteljima u iznimno zahtjevnoj gospodarskoj situaciji u 2021. godini te omogućila promocija vlastitih objekata domaćim i stranim gostima. S druge strane, putem lokalnih ugostitelja i chefova, ujedno i glavnih promotora istarske gastronomije, potakla se konzumacija mesa istarskog goveda-boškarina i lokalnih poljoprivredno-prehrambenih proizvoda Istre.

Popularizacija mesa istarskog goveda-boškarina putem tradicionalnih i modernih jela te njegova gastronomska valorizacija, omogućava daljnje očuvanje autohtonih pasmina Istre, čime se održava kontinuirani uzgoj i otkup životinja od uzgajivača, što je jedan od strateških ciljeva Agencije. Promotivna kampanja povezana je s radom Edukacijsko-gastronomskog centra, platforme za valorizaciju istarske gastronomije koji djeluje u sklopu Agencije, putem koje se ulažu naporu u kontinuiranu edukaciju ugostitelja kako bi ulagali u svoj osobni i profesionalni napredak.

Promotivna kampanja i ova kuharica s receptima nagrada je ugostiteljima i chefovima za sav trud koji ulažu u prezentaciju vlastitih objekata ali i u brendiranje Istre kao regije vjerodostojne autohtone gastronomije.



Sadržaj

- 01** *Predgovor*
- 02** *Tortellini od boškarina na kremi od divljih šparoga*
- 03** *Boškarin u sezamu*
- 04** *Tartar od boškarina na pizzeti od krumpira s bruschettom od kukuruznog kruha,*
- 05** *Sous vide rolada od boškarina sa šparogama*
- 06** *Pečenje od boškarina s divljim šparogama i palentom*
- 07** *Zapečeni mišić od boškarina s kremom od celera, umakom od rajčice i kardamona*
- 08** *Tagliata od boškarina*
- 09** *Supetarski boškarin i rolada od medvjedeg luka*
- 10** *Boškarin alla primavera*
- 11** *Špikovani boškarin*
- 12** *Pizza Gajardo u paši*
- 13** *Punjeni njoki s boškarinom u umaku od sira i šafrana*
- 14** *Rolada od boškarina s bijelim tartufom, palenta sa šparogama i dva umaka*
- 15** *Bez besid boškarin*
- 16** *Boškarin u proljeće*
- 17** *Boškarin u umaku od terana i timjana*
- 18** *Meso boškarina u vakuumu s pireom od cvjetače i divljim šparogama*
- 19** *Fetine od boškarina na istarski,*
- 20** *Sporo kuhani boškarin, pofrigani rimski njok, umak od merlota s chipsom od jagoda i pastrenjaka*
- 21** *Boškarin alla istriana*



Tortellini od boškarina na kremi od divljih šparoga



Restoran San Rocco
Brtonigla

Priprema:

Zamijesite brašno i cijela jaja dok ne dobijete kompaktnu smjesu. Za nadjev na maslinovom ulju kratko propirajte sitno nasjeckano meso boškarina (bolje nego mljeveno jer možete paziti na njegove žilice) i sitno nasjeckanu ljutiku dok tekućina od mesa ne ishlapi. Začinite solju i paprom. Za tortelline rastegnite i stanjite smjesu. Kalupom (ili čašom) a napravite krugove od oko 10 cm, napunite ih nadjevom od boškarina te zatvorite u obliku tortellina. Ako je potrebno, pri zatvaranju tortellina smočite rubove s vodom. Kuhajte tortelline u kipućoj vodi dok ne isplivaju na površinu.

Kremu od divljih šparoga pripremite na način da očistite i izdinstati šparuge na maslinovom ulju te ih popaprite i posolite.

Posluživanje:

Na sredinu tanjura stavite jednu veliku žlicu šparoga, dodajte po četiri tortelina i ukasite naribanim sirom grana padano.



Sastojci:

- 200 g brašno od tvrde pšenice
- 2 jaja
- 150 g meso boškarina – pozicija mišić
- 150 g ljutike
- 50 g maslaca
- 50 g Ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 100 g divljih šparoga

Recept: Primizia Food & wine tim



Boškarin u sezamu

 **Restoran Pergola
Zambratija**

Priprema:

Meso boškarina očistiti od žilica, kuhati u sous vide-u (vakumirati i kuhati na niskoj temperaturi, meso se kuha u vlastitim sokovima) 24 sata na 78 °C. U nedostatku sous vide aparat, kuhati u pećnici na pari ili jednostavno kao što su kuhale naše bake u loncu. Hren naribati na sitno, posoliti, dodati malo maslinovog ulja i kiselog vrhnja, štapnim mikserom miješati dok ne dobijete homogenu smjesu (po želji dodati više vrhnja).

Riža dugog zrna pri kuhanju se ne sljepljuje, važno je znati izabrati rižu ovisno o jelu koje pripremate. Prije kuhanja rižu je potrebno oprati. Omjer vode i riže važan je kod kuhanja i ide na jednu šalicu riže dvije šalice vode. U vrelu i posoljenu vodu ubacite rižu i kuhajte dok ne zavrije, a onda smanjite vatru i kuhajte još cca 15 minuta. Prilikom kuhanja držite lonac poklopljen i ne miješajte. Začinite maslinovim uljem, ako želite više okusa ulje zamijenite maslacem i dodajte začine po želji. Rižu u jelu možete zamijeniti pire krumpirom ili palentom.

Kad je meso kuhano, pustite ga da se ohladi da se stisne jer će biti lakše za rezanje. Prženje je jedna od osnovnih kulinarskih tehnika, a predstavlja prženje namirnica u većoj količini masnoće. Umočimo li namirnicu koju namjeravamo pržiti u smjesu za paniranje, tada govorimo o pohanju. Meso narežite podjednake veličine, lagano posušite papirnatim ručnikom. Važno je meso prekriti u cijelosti smjesom za paniranje. U receptu se koristi bečki način što znači da ćemo meso uvaljati u brašno, zatim u jaja i na kraju u krušne mrvice u koje smo dodali sezam (sezam se može zamijeniti sjemenkama buče, bademima). Nakon pohanja meso stavite na papirnatu ručnik kako bi se upio višak masnoće. Meso je već kuhano, pohanje će jelu dati potrebnu hrskavost

Tikvice dobro operite i osušite papirnatim ručnikom, zagrijte grill tavu i tikvice pecite cca 3 minute sa svake strane. Posolite i začinite maslinovim uljem.

Posluživanje:

Slaganje tanjura po vašem izboru, dekorirati ga možete jestivim cvijećem ili mladom salatom.



Sastojci:

1,5 kg meso boškarina – pozicija mišić
200 g basmati riže
4 tikvice manje
1 manji korijen hrena
1 žlica kiselog vrhnja
Maslinovo ulje
Brašno
Jaja
Sol
Sezam (crni i bijeli)
Ulje za pohanje

Recept: chef Fabrizio Vežnaver



Tartar od boškarina na pizzetti od krumpira s bruschetom od kukuruznog kruha



Restoran - pizzeria Rondo
Buje

Priprema:

Mišić boškarina smo očistili od žilica, odvojili smo dio za tartar. Čisti komad mesa sjeckamo na jako sitne kockice (što sitnije), začinimo sa soli, paprom, limunovim sokom i maslinovim uljem. Serviramo pomoću kalupa.

Ogulimo krumpire te ih narežemo pomoću mesoreznice na ploške do 1 mm. Ploške zatim nožem sjeckamo na "Julien" veličinu. Takav krumpir posložimo na tavicu, raširimo što je više moguće. Na laganoj temperaturi puštamo da se krumpir zapeče i pusti škrob koji će ga povezati. To je potrebno napraviti s obje strane. Kod okretanja na drugu stranu poslužimo se drugom tavicom. Na kraju potrebno ga je posoliti.

Češnjak je potrebno blanširati u kipućoj vodi i ohladiti. Usitniti listove peršina s češnjakom, dodati ribani kravljji sir i krem sir (npr. abc), začiniti maslinovim uljem i soli.

Jabuku vakumiramo sa šećerom i limunovim sokom. Omjer jabuke i šećera mora biti jednak. Skladištimo u hladnjaku na dva dana, nakon toga prokuhamo i dodamo xanthan gum. Miksamo sve u jednu tekućinu. Kada se ohladi povežemo s majonezom. Dodati malo wasabi umaka radi pikantnosti.

Odrezati kruh debljine do 4 mm, 4 šnite, premazati maslacem kojeg smo prethodno začinili peršinom i majčinom dušicom. Zapeći u konvektomatu da bude hrskav.

U Aceto Balsamico dodamo agar-agar, prokuhamo sve do 92°C. Pomoću šprice uzimamo tekućinu i kapamo je u hladno ulje. Sve prosijemo da dobijemo čiste kuglice.

Posluživanje:

Na pizzetti od krumpira, stavimo majonezu od jabuke pa na nju oblikovani tartar od boškarina s bruschetom od kukuruznog kruha. Nadodamo perlice te mikro bilje.



Sastojci:

600 g meso boškarina – pozicija mišić
Pizzetta od krumpira: 4 velika krumpira
Pesto od češnjaka:
8 češnja od češnjaka
Listovi peršina
Ribani kravljji sir
Krem sir
Majoneza od zelene jabuke:
2 cijele jabuke Granny Smith
Šećer
Limunov sok
Xanthan gum
Wasabi umak
4 šnite kukuruznog kruha
Perlice:
100 ml aceta balsamica
4 g agar-agar
Mikro bilje

Recept: chef Nikola Križanović



Sous vide rolada od boškarina sa šparogama



**Hotel Kaštel
Motovun**



Priprema:

Mišić od boškarina treba očistiti od žilica, prerezati na pola te očistiti od svih ostalih žilica. Potom se meso potuče s čekićem, začini sa solju i paprom i zarola u roladu. Rolada se zamota u pvc foliju i jako zategne, potom stavi u vakuum vrećicu i vakumira. Meso od boškarina potrebno je staviti u posudu kada sous vide postigne temperaturu od 58,5 °C i ostaviti ga 36 sati na toj temperaturi.

Od jaja, brašna, sira ribanca i malo soli i vode umijesiti tijesto za žličnjake. Žličnjake kuhati 10 minuta u kipućoj slanoj vodi.

Za pripremu kreme od graška potrebno je u Thermomix staviti grašak. Pola glavice luka na sitno isjeckati, dodati sol i malo vode te pustiti da kuha 10 minuta. Nakon 10 minuta kremu izblendati i proći kroz fino cijedilo.

Cvjetaču je potrebno skuhati te potom usitniti. Onda se doda sir ribanac i umijesi smjesa. Od smjese se naprave okruglice, koje se isphaju u krušnim mrvicama i prže u vrućem ulju.

Na maslinovom ulju popržiti sjeckani luk. Kada se luk izdinsta, dodati sok od mesa koji se nalazi u vakumskoj vrećici, potom se doda temeljac i začini. Gotov umak se izblendira i prođe kroz fino cijedilo.

Posluživanje:

Izrezane odreske boškarina okrenuti na ulju na vrućoj tavi sa svake strane par minuta. Potrebno je zagrijati priloge i umak, karamelizirati vrhove šparoga i poslužiti.

Sastojci:

600 g meso boškarina – pozicija mišić
200 g graška
Pola glavice luka
Žličnjaci sa sirom:
3 kom jaja
200 g brašna
Okruglice od cvjetače:
50 g cvjetača
50 g sir ribanac
Krušne mrvice
Ulje
50 g šparoge
Sol i papar

Recept: chef Elvis Valenta



Pečenje od boškarina s divljim šparogama i palentom



Konoba Vela vrata
Beram Pazin



Priprema:

Meso u komadu začiniti sa soli i paprom, te zapeći u pećnici na visokoj temperaturi. Kad meso dobije koricu (oko 15 minuta), smanjiti temperaturu na 160°C, pokriti meso alu-folijom te peći oko 2 sata. Povremeno politi temeljcem i okrenuti. Luk i mrkvu nasjeckati na komade i peći zajedno s mesom. Dodati par grančica ružmarina i bosiljak. Kad je meso dovoljno meko, izvaditi iz pleha, a povrće ispasirati da se dobije gusti umak. Palentu skuhati i umiješati šačicu šparoga na kraju kuhanja.

Posluživanje:

Meso narezati i servirati uz palentu na umaku. Posipati nasjeckanim kuhanim divljim šparogama.

Sastojci:

1,20 kg meso boškarina – pozicija boškarin
2 kom mrkve
2 glavice luka
Sol i papar
Goveđi temeljac
Ružmarin
Bosiljak
200 g šparoga (divlje) očišćene
300 g palente

*Recept: chefice Baziljana Matković,
Marta Brajković, Helena Jurčić*



Zapečeni mišić od boškarina s kremom od celera, umak rajčice i kardamona



 **Stancija Restoran Meneghetti
Bale**

Priprema:

Meso očistiti od žilica i marinirati u ostalim sastojcima 2 sata. Posoliti i popapriti te zapeći u tavi 3-4 minute sa svake strane ili dok ne dobije tamno smeđu boju. Zatim staviti peći u pećnicu na 85°C dok unutrašnja temperatura mesa ne bude 60°C, i to sveukupno oko 20 minuta.

Umak:

Popržiti rajčicu sa začinima i crvenim lukom u ulju dok se ne karamelizira. Uliti ocat i dodati šećer, zatim povrtni temeljac. Kuhati 30 minuta dok umak ne dobije željenu konzistenciju. Procijediti i dodati sol te papar po ukusu.

Krema od celera:

Kuhati celer s vrhnjem i mlijekom dok ne omekša, oko 40 minuta. Procijediti i izblendati u blenderu. Začiniti sa solju po ukusu.

Posluživanje:

Na tanjure staviti po dvije žlice pirea od celera. Prekriti s tanko rezanim mesom boškarina. Preko mesa i po tanjuru staviti umak od rajčice i kardamona, kockice celera sječene na kockice, mikro zelenje i ulje od začinskog bilja. Začiniti s prstohvatom cvijeta soli.

Sastojci:

600 g meso boškarina – pozicija mišić
100 ml soka naranče
Naribana korica jedne naranče
1 češnjak sitno sjeckan
10 g đumbira sitno sjeckanog
Sol i papar
Umak od rajčice i kardamona:
2 rajčice sječene na kockice
1 zvjezdasti anis
3 kardamona
1 prstohvat sjemenki koromača
1 čili papričica
1 crveni luk
30 ml ulja od suncokreta
60 ml bijelog octa
20 g šećera
500 ml povrtnog temeljca
Sol i papar
Krema od celera:
110 g korijena celera, oguljenog, sječenog na kocke
60 ml vrhnja za kuhanje
60 ml mlijeka
Sol

Recept: chef Damir Pejčinović



Tagliata boškarin



Wine & Food Fora Le Porte
Poreč



Priprema:

Komad mesa boškarina potrebno je marinirati u senfu, crnom vinu i maslinovom ulju začinjeno sa soli, paprom, klinčićem i ružmarinom. Marinada se vakumira te se ostavi 2 dana. Nakon 2 dana potrebno je meso staviti kuhati u sous vide na 60°C 24 sata. Meso je potrebno izvaditi iz vakuma te ga prilikom posluživanja narezati te termički obraditi.

Krumpir treba oguliti, narezati na jednake komade, prelići ga slanom vodom te ga ostaviti da se kuha 20 minuta. Kada su krumpiri kuhani, potrebno ih je ocijediti i štapićem napraviti kremu od krumpira. U gotovu kremu dodati maslac od tartufa, običan maslac i ribane tartufe.

Meso narezati na tanke fete, kratko popržiti na tavi i dodati crno vino i med. Dodati na kraju prstohvat papra i soli.

Posluživanje:

Na tanjur staviti rukolu, na nju posložiti tagliatu od mesa boškarina i kremu od krumpira te prelići umakom. Dekoracija je napravljena od sušene i mljevene rukole te klicama.

Sastojci:

Marinada:

- 440 g meso boškarina – pozicija mišić
- 40 g senf
- 7 dl crno vino - teran
- 20 g sol
- 20 g papar
- 4 dl maslinovo ulje
- 20 g ružmarin
- 6 kom klinčić
- 1,5 kg krumpir
- 30 g ribani tartuf
- 30 g maslac od tartufa
- 20 g maslac
- 20 g sol
- 20 g papar
- 4 dl crno vino - teran
- 40 g med
- 10 g sol
- 8 g papar
- 10 g gustina

Recept: chef Aldin Bešić



Supetarški boškarin i rolada od medvedeg luka

 **Konoba Doma**
Sveti Petar u šumi



Priprema:

Krumpir očistiti i skuhati te potom ga pretvoriti u pire. Prethodno napravljeni pire od krumpira pomiješati sa skutom te nadodati brašno, malo griza i jedno jaje i zamijesiti u kompaktnu smjesu. Potom je potrebno nadodati medvedji luk i napraviti roladu. Roladu umotati u alu foliju i dobro zatvoriti. U ključalu vodu ubaciti roladu koju je potrebno kuhati 20 minuta. Izvaditi roladu iz vode koju je prije serviranja potrebno izrezati u obliku medaljona.

Meso boškarina je potrebno posoliti, popapriti i dodati začinsko bilje. Meso treba ostaviti 24 sata u vinu i povrću da se marinira. Od prethodno očišćene kože mesa boškarina napraviti temeljac za podlijevanje. Meso izvaditi iz marinade te ga popržiti sa svih strana. Luk isjeckati na sitno te ga popržiti u loncu. Na poprženi luk nadodati prethodno isjeckanu mrkvu i celer na veće komade te njih kratko propirjati. U povrće se stavi meso te se dodaju mediteranske trave i isjeckana jabuka. Potom se podlije s crnim vinom i kada vino prokuha tada se meso podlijeva temeljcem. Meso se pirja otprilike 2 sata te se na kraju pirjanja doda žličica marmelade od šljiva. Medvedji luk je potrebno blanširati 3 minute te ga ohladiti u ledenoj vodi.

Posluživanje:

Roladu je potrebno izrezati na fete te ih kratko popržiti na tavi. Blanširani medvedji luk serviramo na tanjur, potom na njega stavimo meso boškarina nadodamo roladu izrezanu na fete te sa strane podlijemo šugom.

Sastojci:

250 g pire krumpira
250 g skuta
30 g griza (cca)
75 g glatko brašno
1 kom jaje
20 g medvedji luk
Prstohvat soli
1000 g meso boškarina – pozicija mišić
100 g mrkve
150 g crveni luk
1 glavica češnjaka
100 g celera
1 l vina - teran
100 g jabuka
1 žlica marmelada od šljiva
Mediteranske trave: lovor, ružmarin, kadulja

Recept: chef Pino Janjić



Boškarin alla „primavera“

 **Konoba Da Rocco**
Krnica

Priprema:

Mišić boškarina posolimo te ga zapečemo na maslinovom ulju sa svih strana. Kada je zapečen izvadimo ga te u istu posudu dodamo još ulja i povrće izrezano na manje komadiće. Dinstamo cca 15 do 20 minuta, te podlijemo bijelim vinom. Nakon toga stavljamo meso u posudu s povrćem, zalijemo temeljcem tek toliko da prekrije meso. Meso se tako kuha 2 do 3 sata (dok ne omekša). Povremeno se dodaje još temeljca po potrebi. Kada je meso gotovo, izvadimo ga i izrežemo na fete, a povrće izblendamo te dodamo šparoge i kuhamo još nekoliko minuta dok ne omekšaju.

Za raviole umijesimo tijesto od brašna i jaja, te dodamo malo soli. Tijesto ostavimo 30 minuta da odmori. U posudi izmiješamo skutu, naribani parmezan, jaja i sol, te na kraju dodamo glave šparoga koje smo kratko prokuhali.

Posluživanje:

Meso boškarina izrezano na fete poslužimo s raviolima i šugom od povrća i šparoga.



Sastojci:

1 kg meso boškarina – pozicija mišić
4 srednje kapule
4 srednje mrkve
4 srednja pomidora
Stabljika celera
Šparuge
Maslinovo ulje
Sol i papar
Kadulja
Svježi mažuran
0,2 l bijelog vina
Povrtni temeljac sa šparugama
Sastojci za raviole:
30 dkg glatkog brašna
3 jaja
malo soli
250 g kravlje skute
150 g parmezana
2 jaja
Šparoge (glave)
Sol

Recept: chef Manuel Vlačić



Špikovani odrezak boškarina u umaku od brusnice

 **Resort Čiže**
Pazin

Priprema:

Meso špikujte s pola količine mrkve, češnjaka i domaće pancete. Začiniti sa soli, paprom te premazati senfom, meso pustiti da odstoji u hladnjaku preko noći. Meso uvaljati u brašno i zapeći sa svih strana na vrućoj masnoći dodati crnog vina, dio temeljca, ostatak povrća i pancete, luka i češnjaka. Dinstati meso u poklopljenom loncu uz povremeno okretanje i podlijevanjem ostatka temeljca (cca 3 sata). Omekšano meso izvaditi sa strane a ostatak povrća propasirati, te dobiveni umak vratiti u lonac.

Brusnice namočiti u hladnoj vodi pola sata, zatim ih prokuhati s vinom, sokom od naranče, sokom od limuna, šećerom i 1 dcl vode. Pustiti da umak reducira ili zgusnuti s gustinom. Pripremljeni umak od brusnica sljubiti s dobivenim umakom od pečenja.

Celer očistiti i narezati na ploške. Kuhati u posoljenom mlijeku u kojega ste dodali bijeli papar (kuhati 15 min). Ocijedeći celer izblendati s maslacem i malo mlijeka (po potrebi). Ispasirati kroz žičano cjedilo.

Skuhani grašak izblendati s maslacem (dodati vode od kuhanja po potrebi), propasirati kroz žičano cjedilo i začiniti po želji.

Posluživanje:

Pečeni komad mesa izrezati na odreske, servirati ih na umaku od brusnice. Poslužiti uz prilog od graška i celera.



Sastojci:

1 kg mišića od boškarina
4-5 mrkve
par režnjeva češnjaka
2 glavice crvenog luka
150 g domaće pancete
začini, senf za premazivanje
2 dcl crnog vina
0,5 l goveđeg temeljca
Umak:
umak od pečenja boškarina
sok od pola naranče
sok od limuna
100 g brusnica
1 dcl crnog vina
žlica šećera
Prilog od celera
1 glavica celera
1 l mlijeka
50 g maslaca
bijeli papar, sol
Prilog od graška
400 g graška
50 g maslaca
sol, papar

Recept: chefice Marija Barbić i Sanja Tancin



Gajardo u paši



**Konoba - pizzeria Aquarius
Buje**



Priprema:

Meso boškarina posoliti, začiniti i vakumirati, te kuhati na niskoj temperaturi 12h.

Rukolu smo "sfrigali" na domaćoj svinjskoj masti i posolili solnim cvijetom. Kuhani žumanjak smo oplemenili začinskim biljem (po ukusu).

Tijesto je potrebno lijepo razvući i namazati salsom te potom posložiti komadiće mozzarelle. Pizzu peći tri minute na 240-250 °C.

Posluživanje:

Na gotovu toplu pizzu posložiti napravljeni čipi čips od rukole, kuhani boškarin i začinjeni žumanjak.

Sastojci za jednu pizzu:

260 g tijesto

120 ml salse (cca)

200 g mozzarelle

80 g meso boškarina - pozicija mišić u Sous vide-u

30 g rukole (cca)

Jedan kuhani žumanjak

Recept: chef Josip Vorić



Punjeni njoki s boškarinom u umaku od sira i šafrana

 **Restoran Dorina
Plomin**

Priprema:

Skuhati krumpir, ohladiti, propasirati i na takav krumpir staviti jaje, sol, maslac i polako umiješamo brašno dok ne dobijemo glatku ne ljepljivu smjesu. Ako treba dodati malo brašna, pritom treba paziti da se ne pretjera jer se u protivnom dobije pre gusta smjesa.

Razvaljati na debljinu od 1,5 cm i rezati čašom krugove tako da u sredinu stane hrpica mesa boškarina koju se prethodno izdinstala. Rukama oblikovati veliki njok sa mesom u sredini, pazeći pritom da ga se dobro zatvori.

Punjenje za njoke:

Kosano meso boškarina izdinstati na kapuli koju se prethodno zažutila, zatim dodati temeljac od povrća dok meso ne omekša. Začiniti solju, paprom, sjeckanim ružmarinom i mrvicom majčine dušice, pritom pazeći da bude istaknut okus mesa, a ne začini. Kad se meso izdinsta, rashladiti ga tako da se mogu oblikovati loptice, koje će biti punjenje njoka.

Gotove njoke staviti kuhati na slabi plamen (da se ne otvore), kad kuhaju 1min, potrebno ih je iscijediti i ubaciti u unaprijed pripremljen umak od sira.

Zakuhati vrhnje u koje se ubaci sir, sol, papar i pred sam kraj razmrvljeni šafran koji će istaknuti boju i okus umaka.

Posluživanje:

Serviramo po osobi 4, 5, 6 njoka (prema vlastitom izboru), prelijemo umakom i po želji kao dekoraciju možete upotrijebiti i svježu rukolu.



Sastojci:

Tijesto za njoke:

1 kg krumpira

350 g glatko brašno

malo soli

1 jaje

50 g maslaca

300 g mesa boškarina – pozicija mišić

1 kapula

Umak od sira i šafrana:

8 dcl vrhnja za kuhanje

200 g gaude

50 g sira ribanca

30 razmrvljenih niti šafrana "Suavis"

***Recept: chef Loris Knapić i Marko
Ponjavić***



Rolada od boškarina s bijelim tartufom, palenta sa šparugama i dva umaka



Restoran Divino
Poreč

Priprema:

Mišić boškarina uzdužno zarezati i istući batom što tanje moguće da ostane u jednom komadu. Potom ga posoliti, popapriti i namazati senfom.

Za nadjev je potrebno kruh namočiti s 0,5 dL vode da omekša i dobro pomiješati s bijelom tartufatom. Nadjev postaviti na meso i zarolati u roladu. Roladu peći u pećnici na 160°C na sat vremena uz polijevanje goveđim temeljcem. Potom pojačati pećnicu na 200°C i ostaviti meso još dvadesetak minuta da se zapeče.

Umak 1:

Kad se meso zapeklo, odvojiti umak od pečenja te ga reducirati u tavici i završiti s malo maslaca.

Prilog:

Palentu skuhati u posoljenoj vodi s maslinovim uljem i izliti u pleh da se stisne. Narezati ju na pravokutnike i zapeći u tavi na maslacu. Očišćene vrhove divljih šparoga blanširati u slanoj vodi, procijediti i sotirati u tavi na maslinovom ulju.

Umak 2:

Češnjak nasjeckati i popržiti u tavi, potom zaliti vrhnjem za kuhanjem i kratko prokuhali.

Posluživanje:

Narezati meso, naizmjenično složiti palentu i šparoge i servirati uz oba umaka.

Sastojci:

800 g meso boškarina – pozicija mišić
300 g palenta
200 g bijele tartufate
200 g kruh bez korice
160 g očišćene divlje šparoge
100 g senf
100 g maslac
500 ml goveđi temeljac
200 ml vrhnje za kuhanje
100 mL maslinovo ulje
3 režnja češnjak
Sol i papar

Recept: Divino team



Bez besid boškarin

 **Konoba Vorichi
Barban**



Priprema:

Meso boškarina posoliti, popapriti te vakimirati. Vakumirano meso kuhati u sous vide-u 12 sati na 58°C. Meso izvaditi iz vrećice te završiti na tavi s maslacem, maslinovim uljem, timijanom i češnjakom.

Krumpir izrezati tanko na mandolinu te začiniti sa soli, paprom i maslacem. Začinjeni krumpir staviti peći u pećnicu na 180°C 50 minuta. Kada je krumpir završen potrebno ga je ostaviti da se ohladi preko noći te izrezati na željeni oblik. Krumpir završiti na istoj tavi na kojoj se je pripremalo meso boškarina.

Cijeli luk staviti peći u pećnicu na 180°C 25 minuta. Luk očistiti kada je pečen.

Posluživanje:

Prethodno poprženo meso boškarina i krumpir servirati na tanjur uz luk te nadodati šugo od boškarina iz tave.

Sastojci:

- 1 kg meso boškarina – pozicija mišić
- 1 kg krumpir
- 1 luk
- 2 dcl demi glace
- 2 režnja češnjaka
- Maslinovo ulje
- 50 g maslaca
- Sol
- Papar
- 4 grančice timijana

Recept: chef Matko Kovačević



Boškarin u proljeće



**Hotel i restoran La Grisa
Bale**

Priprema:

Confit:

Mišić boškarina izrezati na željene komade i začiniti. Otopiti loj boškarina i u dobivenu masnoću poslagati povrće (mrkva, luk, celer, peršin, češnjak). Poslagati meso u masnoću i povrće, dodati lovorov list, paziti da meso bude u cijelosti pokriveno masnoćom. Staviti peći u pećnicu na 84°C dok ne bude gotovo (cca 8-9 sati). Ohladiti na sobnoj temperaturi, te odvojiti meso od masnoće i sačuvati ga za daljnju pripremu.

Crumble:

Tostirati kruh, kim, orahe (sve odvojeno), grubo samljeti te začiniti i dodati koricu limuna ili limete (radi svježine).

Krema od graška:

Skuhati grašak u vodi sa šećerom i soli (5 min). Odmah ohladiti i uz dodatak maslinovog ulja izraditi finu kremu.

Ukiseljena rotkvica:

Pomiješati sve sastojke dok se sol i šećer ne otope. Rotkvice oprati i rezati na željeni oblik, ako su deblje rezane prokuhati ih 15 sekundi u vreloj vodi i odmah ohladiti, ako su tanje rezane mogu ostati sirove. Dodati ih u pripremljenu tekućinu.

Salatica od mladog luka i šparoga:

Šparoge očistiti i blanširati 10 sekundi u vreloj vodi, ohladiti. Narezati samo bijeli dio mladog luka, popržiti na maslinovom ulju, dodati šparoge i sve skupa flambirati s likerom od bazge. U tako pripremljenu salatu dodati crumble (dobiti ćemo element hrskavosti). Začiniti po potrebi.

Posluživanje:

Mišić boškarina lagano zagrijati na maslinovom ulju (ili maslacu), posložiti na crumble, dodati žličnjak pirea od graška, salaticu od mladog luka i šparoga te ukiseljene rotkvice.

Ukrasiti mikro biljem.



Sastojci:

Za confit:

600 g meso boškarina – pozicija mišić
200 g luka
200 gr mrkve
200 g celer korijen
1 glavica češnjaka
200 g peršin korijen
1 kg loj boškarina
4 kom lovorovog lista

Sol, papar

Za crumble:

2 šnite starog kruha
50 g oraha
Prstohvat kima
Korica jednog limuna ili limete
Sol, papar

Krema od mladog graška:

500 ml vode
150 g mladog graška (ili bob)
12 g soli
6 g šećera

Ukiseljena rotkvica:

1 vezica rotkvica (cca 150 g)
250 ml vode
250 ml vinskog octa
25 g soli

150 g šećera

Salatica od mladog luka i šparoga:

200 g divlje šparoge
100 g mladi luk
50 ml liker od bazge
50 g crumble
60 ml maslinovo ulje

Recept: chef Nikola Vuković



Boškarin u umaku od terana i timijana

 **Agroturizam Selo Mekiši**
Vižinada



Priprema:

Meso boškarina narezati na šnite 1,5 cm debljine te posoliti i popapriti. Začinjeno meso zapeći na gradelama na drvo po minutu sa svake strane. Pečenje na gradelama daje poseban okus mesu pa u nedostatku istog, meso se može zapeći na ploči ili na tavi. Poprženo meso staviti u veći lonac s prethodno nasjeckanom kapulom i mrkvom te nadodati timijan i sve ostaviti da se poprži. Potom zaliti s vinom i goveđim temeljcem. Lonac poklopiti i lagano krčkati oko 2 h dok mišić mesa ne omekša.

Dok se meso boškarina lagano kuha, u pola litre vode zakuhati paletu. Gotovu palentu ostaviti u plehu te ohlađenu narezati na trokute. Trokute palente zapeći na gradelama, sa svake strane. Tikvice narezati na tanke ploške i zapeći na gradelama.

Štapnim mikserom propasirati umak te ga ostaviti još kratko da se reducira. Nije potrebno više nadodavati začina jer vino i timijan daju intenzivan okus.

U receptu se koristila palenta iz kamenog mlina koja je domaća te je dala poseban gušt jelu.

Posluživanje:

Meso servirati na tanjur, uz njega posložiti zapečenu palentu i tikvice i nadodati umak u kojem se pripremalo meso. Ukrasiti rotkvicom i svježim timijanom.

Sastojci:

1,25 kg meso boškarina – pozicija mišić
Sol, papar
3 manja ljubičasta luka
1 mrkva
500 ml crnog vina terana
500 ml goveđeg temeljaca
Mala vezica timijana
150 g palente
500 ml vode
2 tikvica
1 rotkvica za dekoraciju

Recept: chefica Martina Mekiš



Meso boškarina u vakumu s pireom od cvjetače i divljim šparogama

 **Hotel Vila Letan**
Peroj



Priprema:

Očišćeno meso boškarina vezati kuharskom špagom, vakimirati u maslinovom ulju i sa kaduljom te kuhati u pećnici na 75°C 12 sati. Meso ohladiti, izvaditi iz vakuma, očistiti od špagice, narezati i kratko grillirati na maslacu.

Cvjetaču skuhati u vodi i mliječnom vrhnju, ocijediti (vodu sačuvati), samljeti u cutteru zajedno s maslacem te po potrebi dodavati sačuvanu tekućinu zavisno o željenoj gustoći.

Za umak od boškarina dobro prepržiti kosti i povrće (luk, mrkva, celer) te dodati vodu i pustiti da se sve dobro reducira. Kad je umak dovoljno reducirano, kosti izvaditi, ostalu tekućinu skupa s povrćem dobro samljeti kako bi se dobio gusti umak. Po želji začiniti s bosiljkom, soli i paprom.

Šparoge kratko blanširati, potom grillirati na maslinovom ulju te zaliti sokom od limuna.

Pesto od salate se napravi na način da se miješana salata (zelena, matovilac, rukola, radić) samelje u blenderu sa grana padanom, listićima badema i maslinovim uljem. Po želji gotov pesto posoliti.

Posluživanje:

Na tanjur servirati komad mesa boškarina na šugu. Sa strane servirati prilog od cvjetače i pesto od salate te nadodati šparoge.

Sastojci:

1 kg mesa boškarina – pozicija mišić
500 g kosti od boškarina
200 g mrkve
200 g luka
100 g celera
10 g peršina
500 g cvjetače
300 g maslaca
100 g mliječnog vrhnja
100 g šparoga
1 limun
200 g mix salate (zelena, matovilac, rukola i radić)
100 g maslinovog ulja
30 g listića badema
20 g grana padano
Sol, papar, kadulja i bosiljak po potrebi

Recept: chef Ivan Peruško



Fetine od boškarina na istarski

 **Konoba Kažun**
Pula

Priprema:

U tavi na maslinovom ulju popržiti fetine od boškarina - dvije minute sa svake strane. Potom dodati teran i grančicu svježe majčine dušice. U međuvremenu, skuhati fuže u vrućoj posoljenoj vodi. Kada fuži isplutaju na površinu vode tada su gotovi i onda ih se izvadi van.

U skoro gotove fetine dodati sitno narezan pršut i šparoge. Nakon kraće obrade, dodati cherry rajčice i masline te začine po želji (sol, papar). Kada je jelo pri kraju, u tavu dodati kuhane fuže, kako bi se sve skupa sljubilo.

Pire od mrkve pripremiti od kuhane svježe domaće mrkve, s dodatkom krumpira i soli po želji.

Posluživanje:

Na tanjur serviramo tjesteninu s ostalim sastojcima i uz njih posložiti fetine od boškarina. Tanjur dekorirati s prethodno pripremljenim pireom od mrkve i svježim matovilcem.



Sastojci:

720 g meso boškarina – pozicija mišić
120 g domaće šparoge
120 g cherry rajčice
80 g masline
160 g istarski pršut
80 ml domaći istarski teran
480 g fuži domaće proizvodnje
Grančica svježe majčine dušice
Začini (prstohvat soli, papar)
2 žlice maslinovog ulja
8 g svježi matovilac (za dekoraciju)
60 g mrkva

Recept: chefovi David Boljun, Rade Pejčić, Ijiljana Križić i Biljana Martinou



Sporo kuhani boškarin, pofrigani rimski njok s chipsom od jagoda i pastrnjaka



 **Konoba Boccaporta**
Pula

Priprema:

Očišćeno meso boškarina vezati kuharskom špagom, Meso boškarina dobro začiniti i pustiti tako začinjenog 24 sata u frižideru na temperaturi od 4-6°C. Drugi dan začinjeni komad mesa sotirati sa svih strana na maslinovom ulju. Nakon toga u istom loncu potrebno je dinstati luk do samog raspadanja te isto tako nadodati isjeckani češnjak. Meso vratiti u lonac, dodati 1 l mesnog temeljca i 3 dcl merlota. Kuhati neprekidno 2-3 sata na 130-140°C te pri samom kraju dodati 300 g Demi glace umaka kojeg smo prethodno skuhamo. Potom kuhati još sat vremena dok se sve ne sjedini.

Zakuhati 1 l mlijeka i dodati 300 g griza. Kada se dobije gusta masa, ostaviti sa strane da minutu odmori. Dodati naribani pecorino sir, 2 jaja i 1 žumanjak te ohlađenu masu zarolati u masni papir i peći na 180°C u pećnici cca 15 minuta. Nakon toga poprečno izrezati i pofrigati na maslacu zbog dobivanja korice sa svih strana.

Jagodu i pastrnjak izrezati na tanke fetine i staviti na masni papir. Potom staviti u pećnicu na 50-60°C uz opciju ventiliranja na 2-3 sata. Poprskati s maslinovim uljem po vrhu. Redovito provjeravati kako bi se ravnomjerno osušili te kako bi dobili hrskavi chips.

Posluživanje:

Pofrigane kolute od "rimskog njoka" servirati uz meso boškarina, politi umakom te nadodati chips od jagode i pastrnjaka.

Sastojci:

1 kg meso boškarina – pozicija mišić
3 žličice soli
1 l mesnog temeljca
300 g Demi glace umaka
3 dcl merlota
1 žličica mljevenog papra
1/2 maslinovog ulja
6 režnja češnjaka
grančica ružmarina
Rimski njok
1 l mlijeka
300 g griza
100 g maslaca
prstohvat soli
150 grama pecorino sira
2 jaja
1 žumanjak
Chips od pastrnjaka i jagoda
1 korijen pastrnjaka
4 jagode
Maslinovo ulje

Recept: konoba Boccaporta tim



Boškarin alla istriana



**Restoran Steak House
Ranch Fortuna
Rovinj**



Priprema:

Meso boškarina začiniti sa soli i paprom te zatim namazati senfom. Zagrijati tavu, dodati maslaca i timijana te na tome meso zapeći sa svih strana. Meso staviti u vakum vrećicu sa sokovima iz tave na kojem se meso peklo i vakumirati.

Namjestiti sous vide na 62°C i kad se zagrije ubaciti vrećicu s mesom unutra te namjestiti vrijeme na 72 sata. To je temperatura i vrijeme za ovakav rez mesa do 1,5kg za medium rare.

Kada je meso gotovo izvaditi ga sa strane, a sokove iz vrećice procijediti, reducirati na tavi sa portom i maslacem dok ne zgusne i po potrebi začiniti.

Posluživanje:

Meso boškarina poslužiti na tanjuru, politi sa umakom te kao dekoraciju staviti listove ružmarina. Po želji meso se može poslužiti uz pire od mrkve i pečenog mladog krumpira.

Sastojci:

600 g meso boškarina – pozicija mišić
30 g soli
5 g krupno mljevenog papra
1 list lovora
1 grančica ružmarina
1 grančica timijana
5 g senfa
2 žlica extra djevičanskog maslinovog ulja
250 ml crnog vina (PORTO)
50 g maslaca

**Recept: chefovi Vjekoslav Markovski
i Irena Tepšić**





[https://egci.azrri.h
r/hr/](https://egci.azrri.hr/hr/)



**Edukacijski
gastronomski centar
Istre**



@azrri_keyq