

NA PORTUGALSKI NAČIN

IZABRANI RECEPTI

NO JEITO PORTUGUESE



Srednja stručna škola "Branko Radičević" Ruma

"Evropskim znanjima kroz srpska tržišta"

ERASMUS+

SADRŽAJ

NA PORTUGALSKI NAČIN

UVOD – KAKO JE NASTALA ZBIRKA RECEPATA 3

PRVO JELO - RECEPTI 4
Bakalar sa kobasicom i pirinčem u rerni 5
Pita sa povrćem 6
Caldo Verde – portugalska zelena čorba 7
Potaž od šargarepe 8
Krompir punjen sa mesom 9
GLAVNO JELO - RECEPTI 10
Svinjska rebra sa limunom i belim lukom 11
Pečena piletina sa limunom, medom i ruzmarinom 12
Domaći čizburger 13
Pržena piletina sa jajetom "na oko" 14
Riblji paprikaš sa šargarepom i paprikom 15
POSLASTICE - RECEPTI 16
Kremasti puding od pirinča 17
Kompot od jabuka sa cimetom 18
Pita sa jabukama i šljivama u lisnatom testu 19
Portugalski kolačići – Pasteis de Nata 20
Sericaia – portugalska poslastica 21



UVOD – KAKO JE NASTALA ZBIRKA RECEPATA

Učenici Srednje stručne škole „Branko Radičević“ iz Rume su u periodu 14 – 28.9.2021 učestvovali u mobilnosti u oblasti stručnog obrazovanja i obuka. Projekat “Evropskim znanjima kroz srpska tržišta” je realizovan u Portugalu, u okviru Erazmus+ programa. Na mobilnost je išlo 15 učenika, a petoro su bili učenici sa smerova kuvar/konobar: Anđela Opačić 3U – kuvar, Jovan Oparušić 3U – kuvar, Mihajlo Jovanović 3U – konobar, Nikola Gajić 2U – konobar, Đorđe Ilkić 2U – konobar, i kao mentor - nastavnik Nenad Bošković.

Projektnim aktivnostima je predviđeno da se učenici kroz obavljanje stručne prakse u restoranu upoznaju sa specifičnostima portugalske nacionalne kuhinje, da uoče stepen opremljenosti ugostiteljskih objekata sa opremom, inventarom i aparatima, da uporede sisteme poslovanja, da intezivnije praktikuju pravila vinske kulture (uparivanje vina sa jelima), da se upoznaju sa navikama u ishrani (vrste i karakteristike menija, pića uz jela…). Ljubazni i srdačni domaćini su nam bili vlasnik i osoblje restorana A Barca, Barqueiros – Barcelos. Tu su učenici imali prilku, između ostalog, da rade sa namirnicama koje nisu karakteristične za Srbiju kao što su: morske ribe (bakalar, brancin), školjke, morski račići – kozice… kao i da se upoznaju sa vinima iz regije Duoro i Vihno Verde. Takođe, bili su u prilici da intezivnije pripremaju napitke od odlične portuglaske espresso kafe koja je sastavni deo svakog obroka.

Mobilnost u Portugalu je dragoceno iskustvo i za učenike i za nastavnike. Lepim manirima, međusobnim uvažavanjem i kolegijalnošću, željom za sticanjem novih znanja, grupa je bila izvanredan predstavnik kako škole, tako i Srbije.

Izabrani recepti “Na portuglaski način” su rezultat ovog putovanja i boravka u Portugalu. Jela koja smo probali, videli, pripremali, usluživali….

PRIJATNO

Preveo i prilagodio: Nenad Bošković

Svi recepti su preuzeti sa internet stranice https://www.foodfromportugal.com
Free template downloaded from https://usedtotech.com



PRVO JELO - RECEPTI

Bakalar sa kobasicom i pirinčem u rerni



Potrebno vreme:
1:05 minuta

Porcija: 4

SASTOJCI

* 700 gr usoljenog bakalara (pre kuvanja držati ga potopljenog u hladnoj vodi najmanje 12 sati)
* 100 gr dimljene kobasice
* 100 ml maslinovog ulja
* 250 gr pirinča
* 4 čena belog luka
* biber (po ukusu)
* 1 veći crni luk
* 1 žumance
* so (po ukusu)

Nutritivne vrednosti po porciji (% dnevno preporučenog unosa)
kalorija *762*
ukupno masnoća *36.5 g(47%)*
zasićenih masti *8 g(39%)*
holesterol *171 mg(57%)*
sodijum *491 mg(21%)*
ugljeni hidrata *55 g(20%)*
proteina *51.5 g*

UPUTSTVO ZA PRIPREMU

1. U tiganj staviti 50 ml maslinovog ulja i 1 naseckani čen belog luka i propržiti 2 – 3 minute, mešajući povremeno. Dodati pirinač i malo posoliti. Promešati i pržiti još 1 minut. Uliti 500 gr vode i kuvati na srednje visokoj temperaturi. Kada provri smanjiti temperaturu i kuvati još oko 10 minuta.
2. Za to vreme, staviti bakalara u posudu sa vodom da se kuva. Kada počne da vri smanjiti temperature i kuvati 6-7 minuta. Kada je bakalar kuvan, ocedite ga kroz cediljku. Uklonite kožu i kosti i usitnite ga viljuškom.
3. U tiganjstaviti preostalo maslinovo ulje, ostatak naseckanog belog luka, nasečeni crni luk i nasečenu kobasicu. Pržiti 7-8 minuta mešajući povremeno. Dodati usitnjeni bakalar i pobiberiti. Kuvati još 5 minuta, mešajući povremeno. Isključiti ringlu, dodati pirinač u posudu i dobro promešati.
4. Rernu zagejati na 180ºC.
5. Sve se stavi u posudu za pečenje i premaže umućenim žumancetom. Pecite do zlatne boje, oko 30 minuta.
6. Izvadite iz rerne i servirajte.

Srednja stručna škola "Branko Radičević" Ruma
"Evropskim znanjima kroz srpska tržišta"
ERASMUS+

Pita sa povrćem



Potrebno vreme
1:10 minuta

Porcija: 4

SASTOJCI

* 600 gr isečenog povrća (šargarepa, bela repa, bundeva, boranija, grašak)
* 250 ml bešamela
* 2 žumanceta
* 1 manji crni luk
* 2 čena belog luka
* 50 ml maslinovog ulja
* rendani sir (po ukusu)
* malo limunovog soka
* 200 gr sipkavog/prhkog testa (kao za lenju pitu/američku pitu)
* biber (po ukusu)
* origano (po ukusu)
* so (po ukusu)

Nutritivne vrednosti po porciji (% dnevno preporučenog unosa)
kalorija *433*
ukupno masti *29 g(44%)*
zasićene masti *2.5 g(13%)*
holesterol *105 mg(35%)*
sodijum *91 mg(4%)*
ugljeni hidrati *39 g(13%)*
proteina *7.5 g*

UPUTSTVO ZA PRIPREMU

1. Stavite povrće u posudu sa vodom koju ste posolili. Kada počne da vri smanjite temeraturu i kuvajte oko 20 minuta. Kada je povrće kuvano, procedite ga i ostavite sa strane.
2. U tiganj stavite maslinovo ulje i seckani crni i beli luk. Dinstajte na laganoj vatri dok luk ne poprimi zlatno smeđu boju. Dodajte povrće i začinite sa malo bibera i origana. Promešajte i kuvajte na laganoj vatri oko 5 minuta, povremeno mešajući.
3. Zagrejte rerun na 180ºC.
4. Stavite bešamel, žumanca i nekoliko kapi limunovog soka u činiju i umutite sve sastojke.
5. Raširite testo u kalup za pitu (prečnika 24 cm) i izbockajte dno viljuškom. Prelijte testo mešavinom povrća, prelijte mešavinom bešamela i pospite rendanim sirom. Pecite 25 minutes dok ne porumeni.
6. Isključite rernu i poslužite.

Srednja stručna škola "Branko Radičević" Ruma
"Evropskim znanjima kroz srpska tržišta"
ERASMUS+

Caldo Verde – portugalska zelena čorba



Potrebno vreme:
60 minuta

Porcija: 5

SASTOJCI

* 2 l vode
* 4 srednja luka
* 4 srednja krompira
* 250 g iseckane blitve
* 50 ml maslinovog ulja
* So po ukusu
* 50 g kobasice

Nutritivne vrednosti po porciji
(% dnevno preporučenog unosa)
Kalorija *293*
Ukupno masti *14 g(21%)*
Zasićene masti *3 g(14%)*
holesterol mg(3%)
sodijum *189 mg(8%)*
ugljeni hidrati *38 g(13%)*
proteini *7.5 g*

UPUTSTVO ZA PRIPREMU

1. Ogulite i operite krompir. Stavite luk isečen na komade i krompir u veliku šerpu sa vodom. Dovedite do ključanja na jakoj vatri. Kada počne da ključa, smanjite vatru na srednje nisku i kuvajte 25 minuta. Zatim nakratko sklonite šerpu sa vatre i ručnim blenderom izmiksajte supu dok ne postane kremasta. Začinite maslinovim uljem i sa malo soli, promešajte i ponovo stavite šerpu na šporet na srednje jaku vatru.
2. Kada počne da ključa, smanjite vatru na tihu i dodajte zelje i kobasicu isečenu na okrugle kriške. Mešajte drvenom kašikom i kuvajte oko 15 minuta poklopljeno, povremeno mešajući.
3. Isključite vatru i odmah poslužite.

Potaž od šargarepe



Potrebno vreme:
45 minuta

porcija: 5

SASTOJCI

* 2 l vode
* 1 bela repa
* 4 šargarepe
* 1 praziluk
* 3 srednja luka
* 1 srednji krompir
* 3 kašike maslinovog ulja
* soli po ukusu

Nutritivne vrednosti po porciji
(% dnevno preporučenog unosa)
kalorije 293
ukupno masti 14 g(21%)
zasićene masti 3 g(14%)
holesterol 9 mg(3%)
sodijum 189 mg(8%)
ugljeni hidrati 38 g(13%)
proteini 7.5 g

UPUTSTVO ZA PRIPREMU

1. Očistite i operite krompir, šargarepu, luk, repu i praziluk. U veliku šerpu sipajte vodu i stavite luk, repu, praziluk, krompir i šargarepu, sve iseckano na komade. Dovedite do ključanja na jakoj vatri. Kada počne da ključa, smanjite vatru na srednje nisku i kuvajte oko 25 minuta. Zatim nakratko sklonite šerpu sa vatre i ručnim blenderom izmiksajte supu dok ne postane kremasta. Začinite maslinovim uljem i solju, promešajte i ponovo stavite šerpu na šporet na jaku vatru.
2. Kad proključa isključite, i servirajte sa tostom.

Krompir punjen sa mesom



Potrebno vreme
1:45 minuta

porcija: -

SASTOJCI

* 125 g mlevene junetine
* 125 g mlevene svinjetine
* 1 kg krompira
* 50 ml maslinovog ulja
* 1 srednji luk
* 3 čena belog luka
* malo soka od limuna
* 40 g margarina
* oraščić po ukusu
* 1 jaje
* prezle
* ulje za prženje
* biber po ukusu
* 2 srednja paradajza
* 35 g kobasice
* peršunov list
* so

UPUTSTVO ZA PRIPREMU

1. Uklonite kožu sa kobasice i sameljite je u blenderu. Mleveno meso začinite solju, seckanim belim lukom, biberom, seckanom kobasicom i muskatnim oraščićem. Sve dobro izmešati i ostaviti na stranu.
2. U međuvremenu operite, oljuštite krompir i kuvajte ga u posoljenoj vodi oko 30 minuta. Kada je krompir kuvan, izgnječiti ga kao za pire. Stavite pire u veliku činiju i začinite muskatnim oraščićem, biberom, nekoliko kapi limuna i margarinom. Sve dobro izmešati i ostaviti da se potpuno ohladi.
3. U tiganj stavite maslinovo ulje, seckani crni luk i paradajz iseckan na kockice. Ostavite da se dinsta na laganoj vatri dok paradajz ne počne da se raspada. Dodajte meso, promešajte kašikom i kuvajte oko 20 minuta. Povremeno promešati. Ugasite vatru i pospite seckanim peršunom.
4. Uzmite malo pirea, stavite na dlan, dodajte malo mesa (bez sosa), dodajte još malo pirea i oblikujte u obliku kruške. Umočiti u umućeno jaje, a zatim u prezle. Pržite na vrelom ulju.
5. Servirati sa zelenom salatom.



GLAVNO JELO - RECEPTI

Svinjska rebra sa limunom i belim lukom



Potrebno vreme:
3:40 minuta

Porcija: 4

SASTOJCI

* 1.2 kg svinjskih rebara
* sok od dva limuna
* 6 čenova belog luka
* 100 ml maslinovog ulja
* 50 grams margarina
* biber (po ukusu)
* 1/2 čajne kašičice aleve paprike
* so (po ukusu)

Nutritivne vrednosti po porciji (% dnevno preporučenog unosa)

kalorija *1124*
ukupno masti *87 g(112%)*
zasićenih masti *24 g(121%)*
holesterol *309 mg(103%)*
sodijum *336 mg(15%)*
ugljeni hidrati *2 g(1%)*
protein *80 g*

UPUTSTVO ZA PRIPREMU

1. Oštrim nožem napravite nekoliko rezova preko rebara. Svinjska rebarca stavite u posudu za pečenje i začinite solju, biberom, paprikom, seckanim belim lukom i limunovim sokom. Ostavite da se marinira oko 2 do 3 sata.
2. Zagrejati rerun na 180ºC .
3. U posudu za pečenje dodajte margarin isečen na komade i pokapajte maslinovim uljem. Pecite do zlatne boje, oko 1 sat i 30 minutes. Povremeno prelijte rebra sosom.
4. Isključite rernu i poslužite svinjska rebra sa čipsom ili belim pirinčem.

Pečena piletina sa limunom, medom i ruzmarinom



Potrebno vreme:
70 minuta

Porcija: 4

SASTOJCI

* 1.2 kg piletine isečene na komade
* 1 kašičica muskatnog oraščića
* 5 čenova belog luka
* 1 kašičica seckanog ruzmarina
* ruzmarin (po ukusu)
* kora limuna
* 3 kašike meda
* 100 ml limunovog soka
* 1 limun isečen na kolutove
* 100 ml maslinovog ulja
* 1 kašičica soli

Nutritivne vrednosti po porciji (% dnevno preporučeni unos)
kalorija *719*
zasićenih masti *6,5 g (32%)*
sodijum *777 mg (34%)*
protein *87,5 g*
masti (ukupno) *33 g (43%)*
holesterol *231 mg (77%)*
ugljeni hidrati *15 g (6%)*

UPUTSTVO ZA PRIPREMU

1. U posudu staviti seckani beli luk, seckani ruzmarin, narendanu koru limuna, med, muskatni oraščić i limunov sok. Dobro promešati.
2. Na dno posude za pečenje staviti limun sečen na kolutove, ruzmarin i maslinovo ulje. Dodati piletinu i posoliti. Preliti prethodno pripremljenom mešavinom i marinirati 1 sat.
3. Peći u prethodno zagrejanoj rerni na 180ºC.
4. Peći dok ne porumeni oko 60 min. U toku pečenja piletinu povremeno prelivati sokom od pečenja.
5. Piletinu servirati sa pomfritom, i po želji, sezonskom salatom.

Srednja stručna škola "Branko Radičević" Ruma
"Evropskim znanjima kroz srpska tržišta"
ERASMUS+

Domaći čizburger



Potrebno vreme:
25 minuta

Porcija: 4

SASTOJCI

* 150 gr mlevene govedine
* 150 gr mlevenog svinjskog
* biber (po ukusu)
* 1 žumance
* malo maslinovog ulja
* 1/2 kašike prezle
* 1 kašika Worcestershire sosa
* majonez (po ukusu)
* zelena salata (po ukusu)
* 4 kriške paradajza
* 4 kriške sira
* 4 lepinje za hamburgere
* soli (po ukusu)

Nutritivne vrednosti po porciji (% dnevno preporučeni unos)

kalorija *434*
ukupno masti *23.5 g(31%)*
zasićenih masti *9 g(45%)*
holesterol *144 mg(48%)*
sodijum *609 mg(26%)*
ugljenih hidrata *23 g(8%)*
proteina *32 g*

UPUTSTVO ZA PRIPREMU

1. 1. U veću činiju dodajte mleveno meso i začinite solju, biberom, prezlom, dodajte žumance i vuster sos. Sve izmešajte rukama i oblikujte pljeskavice.
2. U tiganju zagrejte malo maslinovog ulja. Kada se ulje zagreje, dodajte pljeskavice i pržite ih sa obe strane na srednje laganoj vatri do zlatne boje, oko 7 do 8 minutes (kada okrenete pljeskavice, na svaku stavite krišku sira).
3. Ugasite ringlu, namažite krišku lepinje majonezom, preko toga list zelene salate, a zatim čizburger i parče paradajza.
4. 4. Poslužite uz pomfrit.

Pržena piletina sa jajetom “na oko”



Potrebno vreme:
20 minuta

Porcija: 4

SASTOJCI

* 2 komada pilećih prsa (oko 500 gr)
* muskatni oraščić (po ukusu)
* 4 čena belog luka
* biber (po ukusu)
* 1 kašika Worcestershire sosa
* malo maslinovog ulja
* 50 gr margarina
* 2 jaja
* sušeni korijander (po ukusu)
* biljno ulje za prženje jaja
* soli (po ukusu)

Nutritivne vrednosti po porciji (% dnevno preporučeni unos)

kalorija *868*
ukupno masti *59.5 g(76%)*
zasićenih masti *12 g(61%)*
holesterol *386 mg(129%)*
sodijum *591 mg(26%)*
ugljenih hidrata *2.5 g(1%)*
proteina *78.5 g*

UPUTSTVO ZA PRIPREMU

1. Pileća prsa isecite horizontalno na dva jednaka dela i začinite solju, biberom, muskatnim oraščićem, vuster sosom i neoljuštenim izgnječenim belim lukom. Ostavite da odstoji 15-ak minuta.
2. Zagrejte tiganj sa malo maslinovog ulja i margarina. Kada margarin počne da se topi, dodajte pileće odreske zajedno sa marinadom i pržite ih sa obe strane na srednje laganoj vatri dok ne porumene.
3. U međuvremenu, pržite jaja “na oko” u tiganju sa biljnim uljem. Kada su jaja ispržena, stavite ih u tanjir na papirni ubrus.
4. Stavite pileće odreske na tanjir sa pečenim jajima na vrhu. Pospite sa korijanderom i poslužite uz pomfrit.

Riblji paprikaš sa šargarepom i paprikom



Potrebno vreme:
1:05 minuta

Porcija: 3

SASTOJCI

- 3 odreska oslića (oko 750 gr)
- 3 srednje zrela paradajza
- 150 ml belog vina
- 1/2 kašičice bibera
- 5 kašika pirea ili pelata od paradajza (oko 100 gr)
- 1 srednja crvena paprika
- 1 veliki luk
- 2 srednje šargarepe
- 100 ml maslinovog ulja
- 4 čena belog luka
- korijander (po ukusu)
- 1 kašičica soli

Nutritivne vrednosti po porciji (% dnevno preporučeni unos)

kalorija *607*
ukupno masti *34.5 g(44%)*
zasićenih masti *5 g(25%)*
holesterol *50 mg(17%)*
sodijum *1092 mg(47%)*
ugljenih hidtrata *24.5 g(9%)*
proteina *47 g*

UPUTSTVO ZA PRIPREMU

1. Ribu posolite i pobiberite.
2. U šerpi malo prodinstajte maslinovo ulje, iseckani luk i beli luk, povremeno mešajući, na srednje laganoj vatri. Dodajte paradajz isečen na kockice , oljuštenu šargarepu isečenu na sitno i crvenu papriku isečenu na trakice. Promešajte, pokrijte tiganj poklopcem i dinstajte na laganoj vatri 25 do 30 minuta, povremeno mešajući.
3. Dodajte ribu, pire ili pelat od paradajza, belo vino i dinstajte 20 minuta. Pospite seckanim korijanderom i isključite vatru.
4. Ribu poslužite sa kuvanim krompirom ili belim pirinčem.



POSLASTICE - RECEPTI

Kremasti puding od pirinča



Potrebno vreme:
30 minuta

Porcija : 6

SASTOJCI

* 900 ml mleka
* 400 ml slatke pavlake
* 175 gr pirinča
* 150 grama šećera
* 5 žumanaca
* Kora jednog limuna
* 2 štapića cimeta
* prstohvat soli
* cimet u prahu za ukras

Nutritivne vrednosti po porciji (% dnevno preporučeni unos)

kalorija *443*
ukupno masti *28 g(36%)*
zasićenih masti *16.5 g(82%)*
holesterol *263 mg(88%)*
sodijum *130 mg(6%)*
ugljeni hidrati *41.5 g(15%)*
proteina *9.5 g*

UPUTSTVO ZA UPOTREBU

1. Mleko i slatku pavlaku sipajte u šerpu i izmešajte žičanom metlicom. Dodajte štapiće cimeta i limunovu koru. Promešajte i kuvajte na srednjoj vatri. Kada počne da ključa, smanjite vatru na tihu i dodajte pirinač i prstohvat soli. Promešajte i kuvajte oko 12 minuta.
2. Isključite ringlu i ostavite da se ohladi (uklonite limunovu koru i štapiće cimeta).
3. U međuvremenu, u činiji umutite šećer i žumanca. Sipajte smešu u šerpu sa pirinčem. Vratite posudu na laganu vatru i mešajte lopaticom dok se malo ne zgusne, oko 2 do 3 minuta.
4. Isključite vatru, sipajte pirinač u činiju ili pojedinačne činije i ostavite da se ohladi.
5. Ukrasite cimetom u prahu i poslužite.

Kompot od jabuka sa cimetom



Potrebno vreme:
15 minuta

Porcija: 4

SASTOJCI

* 4 jabuke
* 4 kašike smeđeg šećera
* 1 štapić cimeta
* cimet u prahu (po ukusu)
* 4 kašike vode

Nutritivne vrednosti po porciji
(% dnevno preporučeni unos)

kalorija *300*
ukupno masti *1 g(1%)*
zasićenih masti *0 g(0%)*
holesterol *0 mg(0%)*
sodijum *10 mg(0%)*
ugljenih hidrata *79.5 g(26%)*
proteina *1 g*

UPUTSTVO ZA PRIPREMU

1. Operite, ogulite jabuke i uklonite semenke. Isecite ih na četvrtine i stavite u šerpu sa vodom, štapićem cimeta i smeđim šećerom. Promešajte i kuvajte na laganoj vatri oko 7 do 8 minuta.
2. Ugasite vatru, stavite jabuke u činiju zajedno sa sosom i pospite cimetom u prahu.

Pita sa jabukama i šljivama u lisnatom testu



Potrebno vreme:
60 minuta

Porcija: 6

SASTOJCI

- 500 grama lisnatog testa
- 4 šljive
- 4 manje jabuke
- 2 kašičice gustina
- 100 grama šećera
- 1 štapić cimeta
- kora limuna
- 300 ml mleka
- 4 žumanca
- 1 jaje
- sok od pola limuna
- cimet u prahu za ukras
- šećer u prahu za ukras

Nutritivne vrednosti po porciji (% dnevno preporučeni unos)

kalorija *710*
ukupno masti *37 g(57%)*
zasićenih masti *10 g(50%)*
holesterol *180 mg(60%)*
sodijum *260 mg(11%)*
ugljenih hidrati *86 g(29%)*
proteina *12 g*

UPUTSTVO ZA PRIPREMU

1. U činiji izmešajte gustin u 50 ml mleka.
2. U šerpu stavite žumanca, šećer, rastvoreni gustin u mleku i preostalo mleko. Sve dobro izmešajte žicom. Dodajte limunovu koru i štapić cimeta i stavite na laganu vatru uz stalno mešanje varjačom dok se krema ne zgusne. Isključite vatru i ostavite da se potpuno ohladi.
3. Operite i ogulite jabuke. Jabuke isecite na komade i pokapajte sa malo limunovog soka. Neoljuštene šljive isecite na komade i pomešajte sa komadićima jabuke.
4. Rastanjite lisnato testo u pravougaoni oblik. Rasporedite voće po testu. Voće prekriti kremom i urolovati testo preko smese (prstima spojiti ivice testa).
5. Rolovano testo stavite na pleh i premažite ga razmućenim jajetom. Stavite da se peče u prethodno zagrejanu rernu na 180°C oko 30 minuta. Izvadite iz rerne, pospite cimetom i šećerom u prahu i oštrim nožem isecite pitu na kriške.

Portugalski kolačići – Pasteis de Nata



Potrebno vreme:
40 minuta

Komada: 18

SASTOJCI

* 650 gr lisnatog testa
* 25 gr (oko 2 supene kašike) gustina
* 25 gr (oko 2 kašike) višenamenskog brašna
* 6 žumanaca
* 200 ml vode na sobnoj temperaturi
* 225 gr šećera
* 300 ml mleka
* limunova kora
* 1 štapić cimeta
* cimet u prahu za posipanje

Nutritivne vrednosti po porciji (% dnevno preporučeni unos)

kalorija *282*
ukupno masti *15.5 g(20%)*
zasićenih masti *4 g(21%)*
holesterol *71 mg(24%)*
sodijum *101 mg(4%)*
ugljenih hidrati *32 g(12%)*
proteina *4 g*

UPUSTVO ZA PRIPREMU

1. Za sirup:

   U šerpu dodajte šećer, vodu, limunovu koru i štapić cimeta. Dobro promešajte i kuvajte na srednje jakoj vatri 1 do 2 minuta. Isključite vatru i ostavite na stranu.
2. Za krem:

   U šerpi umutite gustin i brašno. Sipati malo mleka (oko 100 ml) i dobro promešati. Sipajte preostalo mleko i promešajte. Zagrejte na srednjoj vatri i mešajte dok se ne zgusne. Isključite toplotu. Postepeno sipajte šećerni sirup i umutite. Ostaviti da se ohladi.
3. U međuvremenu, rastanjite testo i isecite krugove od 3 centimetra u prečniku. Stavite krug od testa u kalupe za mafine i pritisnite sredinu testa prstima dok u potpunosti ne obložite unutrašnjost kalupa. Ostavite sa strane.
4. Dodati žumanca u šerpu sa kremom i dobro izmešati (ukloniti koru limuna i štapić cimeta).
5. Zagrejte rernu na 200ºC.
6. Sipajte kremu u kalupe za mafine obložene lisnatim testom i pecite dok portugalski kolači sa kremom ne počnu da dobijaju zlatnu boju, oko 15 minuta.
7. Isključite rernu i ostavite da se ohladi. Pospite portugalske kolačiće sa cimetom u prahu i poslužite.

Srednja stručna škola "Branko Radičević" Ruma
"Evropskim znanjima kroz srpska tržišta"
ERASMUS+

SERICAIA – portugalska poslastica



Potrebno vreme:
50 minuta

Porcija: 8

SASTOJCI

* 350 ml mleka
* korica od pola limuna
* 125 grama šećera
* 75 gr višenamenskog brašna
* 3 jajeta
* cimet (dovoljno da potpuno pokrije poslasticu)

Nutritivne vrednosti po porciji (% dnevno preporučeni unos)

kalorija *160*
ukupno masti *3 g(5%)*
zasićenih masti *1 g(5%)*
holesterol *85 mg(28%)*
sodijum *60 mg(3%)*
ugljenih hidrata *27 g(9%)*
proteina *6 g*

UPUTSTVO ZA PRIPREMU

1. Stavite mleko, šećer i brašno u šerpu. Umutiti i kuvati na srednjoj vatri. Dodajte limunovu koricu i mešajte dok se krema ne zgusne. Isključite vatru, stavite smesu u veliku posudu i ostavite da se ohladi dok ne bude mlaka (posudu prekrijte prozirnom folijom sa nekoliko rupa u sredini da pušta paru).
2. Zagrejte rernu na 180ºC .
3. U međuvremenu odvojite žumanca od belanaca. Umutiti belanca dok se ne formira čvrsti sneg i ostaviti po strani. Viljuškom lagano izmiksajte žumanca. Dodajte u kremu (pod 1.) i promešajte. Zatim lagano spatulom umešati belanca u smesu.
4. Smesu sipajte u pravougaonu posudu za pečenje, pospite cimetom u prahu (toliko da je pokrije) i pecite oko 20 minuta.
5. Izvadite iz rerne, ostavite da se ohladi na sobnoj temperaturi i poslužite.