



VLASNIK RESTORANA CARPACCIO VLADIMIR LISAK SA ŠEFOM KUHINJE MARKOM DODIKOM, KOJI JE ZA ČITATELJE AKTUALA POSEBNO OSMISLIO NEKOLIKO SPECIJALITETA SA ŠPAROGAMA

Šparoge kao eliksir proljetne gastronomije

/NAPISAO/ **TONKO VULIĆ**
/SNIMIO/ **TOMISLAV ČUVELJAK**

Sredina travnja vrijeme je kada tržnice obiluju divljim šparogama, namirnicama osebujna okusa i izuzetnih ljekovitih svojstava. Iako rastu samo u priobalju, početkom proljeća izuzetno su tražene u svim dijelovima Hrvatske. Kuhane šparoge se kod nas tradicionalno poslužuju s malo maslinova ulja i tvrdo kuhanim jajima, no mogu se koristiti i kao dodatak juhama, za pripremu nadjeva za pite i palačinke, kao prilog mesnim i ribljim jelima te kao dio miješanih i složenih salata. U svim su dijelovima Hrvatske poznate fritaje sa šparogama u kombinaciji sa šunkom, pršutom, parmezanom ili morskim plodovima. Kako biste proširili svoje gastronomske spoznaje o šparogama, predlažemo vam jela koja je posebno za čitatelje Aktuala osmislio Marko Dodik, šef kuhinje restorana Carpaccio iz Tesline ulice 14 u Zagrebu. U ovom se talijanskom restoranu uz razne zuppe, tagliatelle, i ostale talijanske delicije, ovog mjeseca na meniju nalaze i brojna predjela i glavna jela spremljena od divljih šparoga.

Vlasnik i voditelj Carpaccia Vladimir Lisak otvorio je restoran 1. prosinca 2010. u namjeri da Zagrepčanima ponudi pravu talijansku kuhinju. "Na meni sam zbog toga uvrstio scaloppine, vitello tonnato, saltimbocca i ostale delicije iz svih krajeva Italije", kaže Vladimir Lisak, dugogodišnji voditelj kulturnog zagrebačkog restorana Okrugljak. "Obišao sam puno poznatih talijanskih restorana u New Yorku poput Cipriana, te sam nešto slično



Salata sa šparogama

Sastojci:

- 2 vezice divljih šparoga ● 4 jaja
- vinski ocat ● maslinovo ulje ● sol, papar

Priprema:

DIVLJE ŠPAROGE SKUHAMO I OHLADIMO. JAJA TAKOĐER SKUHAMO, OHLADIMO TE JEDNU POLOVINU NARIBAMO, A DRUGU OSTAVIMO CIJELU. ŠPAROGE I JAJA ZAČINIMO MJEŠAVINOM MASLINOVA ULJA I OCTA TE NA KRAJU POSOLIMO I POPARIMO TE SERVIRAMO.

Teleći kotlet s divljim šparogama

Sastojci:

- 2 kg telećih kotleta
- 2 vezice divljih šparoga
- maslinovo ulje
- sol, papar

Priprema:

TELEĆI KOTLET NAREŽEMO I POSOLIMO TE STAVIMO PEĆI NA ROŠTILJ ILI TAVU. KADA SMO MESO ZAPEKLI SA SVIH STANA, STAVIMO GA U PEĆNICU ZAGRIJANU NA 180 CELZIJEVIH STUPNJEVA I PEĆEMO 20 MINUTA DOK NE DOBIJE FINU ROZU BOJU. ZA TO VRIJEME NA MASLINOVOM ULJU ZAPEĆEMO ŠPAROGE, ZAČINIMO IH I SERVIRAMO ZAJEDNO S MESOM.

odlučio ponuditi i ovdje jer je ta kuhinja najbliža našoj. Jela su relativno jednostavna ali izuzetno ukusna, a na jelovniku se uz juhe, tjestenine i salate nalaze razna jela od svježih ribe i mesa. Brojne namirnice, poput mozzarelle buffalo i burrate, pršuta San Daniele, salame bresaola, mortadela iz Toskane nabavljam direktno iz Italije", kaže Vladimir Lisak koji je svom restoranu odlučio dati ime po tipičnom talijanskom jelu čija je osnova tanko narezan, sirovi riblji ili mesni filet.

UGODNA ATMOSFERA

Restoran Carpaccio nudi jela iz svih dijelova Italije, a organizira i gostovanja poznatih talijanskih kuhara iz pojedinih pokrajina. Interijerom dominiraju replike plakata talijanskih opera s početka 20. stoljeća koje stvaraju ugodnu atmosferu, dok iz zvučnika dopire lagana talijanska glazba. Glavni kuhar Marko Dodik je prije otvorenja restorana mjesec dana radio u newyorkškom restoranu Primola. U Carpacciu se svakodnevno rade svježi ravioli, njoki, tagliatelle, grisini te sedam vrsta kolača, a meni se mijenja u skladu



U RESTORANU CARPACCIO MENI SEMIJENJA u skladu s godišnjim dobima, pa su tako sada uvrštene i šparoge

s godišnjim dobima, pa su tako sada uvrštene i šparoge. "Šparoge su namirnica koje se odlikuje snažnim i karakterističnim okusom pa najbolje pašu uz priloge neutralnog okusa poput kajgane, tjestenine, salata ili rizota. Kuhaju se oko pet minuta, dok je za prženje dovoljno tri minute. Divlje šparoge su mi draže od uzgojenih koje imaju 'blijed' okus. Inače obožavam talijansku kuhinju jer je jednostavna, a vrlo ukusna", kaže Marko Dodik, koji je prije radio u hotelima Esplanade, Aristos i Holliday.

Šparoga je biljka iz porodice ljiljana koja raste samoniklo, ali se i uzgaja. Ima malu energetska, a veliku nutritivnu vrijednost. Čak 93 posto sadržaja šparoge čini voda, dok 1,7% otpada na bjelancevine, 2,6% na ugljikohidrate i 0,7% na masti. Najveća vrijednost ove biljke za ljudsku prehranu je bogatstvo mineralnim tvarima i vitaminima. Sadrži najviše kalija, te fosfora, sumpora, kalcija i magnezija te niz mikroelemenata: željezo, bakar, cink, fluor i jod. Dobre su i kao izvor folata, vitamina C, tiamina i vitamina B6. Šparoga je od davnina poznata po ljekovitosti. Još u staroj Kini, 3000 godina prije nove ere, jedna je vrsta šparoge bila tražena kao lijek protiv subhog kašlja, čireva i otekline. U Francuskoj, gdje se ova biljka koristila još u rimsko doba, šparoga je bila

poznata kao diuretik, a pripisivala joj se čak i moć rastvaranja bubrežnih kamenaca.

Od 15. se stoljeća tvrdi da šparoga djeluje kao afrodizijak, dok je u novije doba neizostavan sastojak mnogih bolesničkih i "estetskih" dijeta. Blagotvorno djeluje kao sredstvo protiv zatvora, preporučuje se slabokrvnim osobama, koristi se kao oblog protiv ekcema te je odlična hrana za dijabetičare. Šparoge su jedan od najbogatijih izvora rutina, flavonoida koji smanjuje nivo kolesterola u krvi, snižava krvni pritisak i ojačava oslabljene kapilare. Sadrže i glutation, jedan od najsnažnijih antioksidansa koji se koristi za zaštitu stanica od oksidativnog oštećenja. Šparoga je naročito dobra za prezaposlene ljude jer djeluje stimulirajuće kod

POZNATE DELICIJE SA ŠPAROGAMA SU FRITAJE u kombinaciji sa šunkom, pršutom, parmezanom ili morskim plodovima

dugotrajnog i napornog umnog rada. Divlje se šparoge mogu kupiti ili nabrati od sredine ožujka do početka lipnja. Čuvaju se u donjem dijelu hladnjaka, namijenjenom za čuvanje povrća, a prije pripremanja se režu ili lome na dijelovima gdje počinju biti tvrde. ●

Penne sa šparogama i pršutom

Sastojci:

- 0,5 kg penne
- 2 vezice divljih šparoga
- 5 režnja češnjaka
- 10 dag dalmatinskog pršuta
- grana padano
- maslinovo ulje
- sol, papar

Priprema:

PENNE STAVIMO KUhati U KIPUĆU VODU. DOK SE PENNE KUHAJU, NA MASLINOVO ULJE STAVIMO 5 REŽNJA ČEŠNJAKA. KADA DOBIJE ZLATNO-ŽUTU BOJU, ČEŠNJAK IZVADIMO I DODAMO SIROVE ŠPAROGE TE IH DOBRO ZAPRŽIMO. DODAMO NAREZAN PRŠUT I PODLIJEMO S MALO VODE. KADA SU PENNE SKUHANE, OCJEDIMO IH I DODAMO U TAVU SA ŠPAROGAMA. PROMIJEŠAMO I DODAMO NARIBANI SIR GRANA PADANO. POSOLIMO I POPARIMO PO ŽELJI TE SERVIRAMO.



Brownies cheesecake

Sastojci za biskvit

- 135 g čokolade ● 135 g maslaca
- 100 g lješnjaka ● 4 g praška za pecivo
- 320 g šećera ● 4 jaja ● 180 g biskvita

Priprema:

MIKSAMO JAJA I ŠEĆER U PJENASTU SMJESU, A ZATIM DODAMO OTOPLJENU ČOKOLADU I MASLAC. MIKSAMO I DODAJEMO LJEŠNJAK, BRAŠNO I PRAŠAK ZA PECIVO. PEĆEMO U KALUPU 10 MINUTA NA 160 CELZIJEVIH STUPNJEVA.

Sastojci za kremu:

- 500 g mascarpone sira ● 200 g šećera
- 60 g gustina ● 30 g vanilin šećera
- 3 jaja ● 200 g vrhnja za šlag ● 50 g čokolade

Priprema:

RUČNO ZAMIJEŠAMO SVE SASTOJKE, NALIJEMO U KALUP NA OHLAĐENI BISKVIT I PEĆEMO U VODENOJ KUPELJI 60 MINUTA NA 130 CELZIJEVIH STUPNJEVA. OHLADIMO I POSLUŽIMO UZ DEKORACIJU PO ŽELJI.