

## File orade s povrćem

Autor Gric-Gric

Srijeda, 02 Veljača 2011 12:30 - Ažurirano Subota, 01 Listopad 2011 13:19

---

Ovo ukusno jelo biti će pogodno i za mališane, jer smo ribu očistili od kostiju, a i oni koji ne vole ribu baš zbog kostiju ovo će jelo postati favorit.

za 2 osobe

0,5 kg orade

0,3 kg crvenog luka

0,1 kg crvene svježe paprike

0,1 kg zelene svježe paprike

0,1 kg mrkve

0,1 kg korijena celera ili koromača

2 češnja češnjaka

maslinovo i suncokretovo ulje

sol, papar

lovorov list, limun

listovi svježeg peršina



Nakon što smo očistili i oprali ribu, filetiramo je, izvadimo kosti iz fileta, a od ostatka ribe ukuhamo juhu (temeljac) koji će nam poslužiti kao umak za ribu. Narežemo na ploške crveni luk, mrkvu, celer i češnjak koji potom prepirjam na malo maslinovog i suncokretovog ulja, kada povrće malo povene, dodamo ribu, koju smo držali u posudi s tekućom hladnom vodom da se ispere krv (da ne bi bilo puno pjene dok se kuha), prepirjamo je i podlijemo s vodom, začinimo solju, paprom, dodamo malo limuna, listić lovora i kuhamo oko 1 sat, da bi iz kostiju dobili sve što će nam želirati umak. Ovaj dio recepta ima [video](#) (<-link). Sada pripremimo povrće za prilog; na ploške narežemo malo crvenog luka, ogulimo kožu svježoj paprici (crven i zelena), izrežemo je na rezance, narežemo mrkvu na rezance, i dodamo koromača (komorač), ako ga ne uspijete kupiti, jer on daje poseban okus, možete upotrijebiti korijen celera, kojeg isto narežemo na rezance. Propirjamo na malo maslinovog i suncokretovog ulja, začinimo solju i paprom. Kada riblji temeljac bude pri kraju, stavljamo ispeći ribu, ali je pečemo samo na strani gdje je koža i ne okrećemo je (ako mislite da će vam riba biti presirova možete je okrenuti, ali postoji mogućnost da vam se zalijepi). Riba je pri kraju pečenja, pa na drugoj tavi možemo pripremiti umak koji procijedimo, pustimo da prokuha i tada ga zgušnjavamo polaganim dodavanjem maslinovog ulja. Pri posluživanju na tanjur stavite 2-3 žlice pirjanog povrća, 2 fileta ribe koju prelijete s malo umaka, posipate sa sitno reznim svježim peršinom i ukasite limunom.



Kao što se može zaključiti iz prosudbe o raširenosti imena koromač, komorač i morač kojima pučanstvo otočnih, priobalnih i primorskih područja Hrvatske naziva biljku *Foeniculum vulgare*, najrašireniji oblik je koromač, koji se i u pisanoj građi javlja prvi - polovicom 15. st. Oblik komorač ograničen je na zadarsko, šibensko i neznatnim dijelom na splitsko zaleđe te na sjeverozapadni dio neretvanske doline, dok je oblik morač ograničen na područja koja se pružaju jugoistočno i jugozapadno od jugoistočnog dijela Neretvanske doline. Kako je dosadašnja uporaba tih imena u nesuglasju s njihovom raširenošću u narodu i u zemlji, valja to uskladiti s raširenošću tih imena u zemlji. To znači da su koromač, komorač i morač hrvatska narodna mjesna imena za istu biljnu vrstu, a to je *Foeniculum vulgare*, no prednost valja dati najraširenijem obliku, a to je koromač, i to ime valja uvesti i u botaniku, i u književni jezik, i u hrvatski leksički korpus kao standardno ime, dok komorač i morač valja uzeti kao dijalektalna imena.

Izvor: [Hrčak Portal znanstvenih časopisa Republike Hrvatske](#)