





# SARDELNI NAMAZ PATÈ DI SARDINE

- 0.5 kg svežih sardel / 0.5 kg di sardine fresche
- 1 strok česna / 1 spicchio d'aglio
- vejica rožmarina / 1 rametto di rosmarino
- 1 žlička gorčičnih semen / 1 cucchiaino di semi di senape
- sok 1 limone / succo di 1 limone
- 2 žlici kisle smetane / 2 cucchiai di panna acida
- 2 žlici oljčnega olja / 2 cucchiai di olio d'oliva
- sol, poper, peteršili / sale, pepe, prezzemolo

#### Sardele so odličen vir maščob omega 3. La sardina è piena di acidi grassi omega-3.

Sardele očistimo, jim odstranimo glavo in jih osušimo. Olupimo česen in ga (ne narezanega) spečemo v ponvi skupaj s sardelami in rožmarinom. Pečene sardele očistimo, da nam ostane samo meso. Sardele in pečeni česen pretlačimo z vilicami (ne miksamo), dodamo gorčična semena, sok limone, kislo smetano, peteršilj in oljčno olje. Vse skupaj dobro zmešamo in

Pulire le sardine, togliere le teste e lasciar asciugare. Sbucciare l'aglio (non affettarlo) e metteterlo in una padella con le sardine e il rosmarino. Pulire le sardine arrostite in modo che rimanga solo carne. Schiacciare le sardine e l'aglio arrostito con una forchetta (non usare il frullatore), aggiungere i semi di senape, il succo di limone, la panna acida, il prezzemolo e l'olio d'oliva. Mescolare per bene e lasciar raffreddare.

Restavracija Kamin / Ristorante Kamin

## SARDONI V LIMONINEM SOKU ALICI IN SUCCO DI LIMONE

- · 20 dag sardonov / 200g di alici
- · 3 limone / 3 limoni
- · ščepec soli / un pizzico di sale
- · ščepec popra / un pizzico di pepe

#### Sardoni so bogati z zdravimi maščobami, vsebujejo pa tudi veliko železa.

Le acciughe sono ricche di grassi sani, ma contengono anche una grande quantità di ferro.

Očistimo sveže sardone, jim razrežemo trebuh in odstranimo kost v sredini, tako da od ribe ostane samo file v obliki metulja. File namakamo v naravnem limoninem soku. Nadaljujemo po plasteh, po potrebi dodamo sol in poper ter ponovimo dvakrat ali trikrat. Pustimo stati 24 ur, da file pridobi okus. Nato ga položimo v zgoščen limonin sok (ena tretjina vode, dve tretjini limoninega soka) in dodamo nekaj ščepcev popra. Po 6-7 dneh je jed pripravljena. Do takrat jo shranjujemo v suhem prostoru.

Pulire le alici fresche, togliere le interiora e la lisca, in modo che rimanga solo il filetto del pesce a forma di farfalla. Immergere il filetto nel succo di limone naturale. Continuare ad aggiungere strati, con sale e pepe se necessario, e ripetere l'operazione due o tre volte. Lasciare riposare i filetti per 24 ore perché si insaporiscano. Immergere quindi i filetti nel succo di limone concentrato (un terzo di acqua, due terzi di succo di limone) e aggiungere il pepe. Dopo 6-7 giorni il piatto è pronto. Fino ad allora, conservare in un luogo asciutto.

Gostilna Bujol / Trattoria Bujol





www.visitizola.com









ZO Ski okusi Sapovi di Isol

Izola zaradi bližine zaledja ponuja odličen preplet istrske in morske kulinarike. Tradicionalne jedi zaledja so pripravljene predvsem iz pridelkov domače zemlje, ki rasejo ob vinogradih in oljčnih nasadih, ob morju pa na jedilnikih prednjačijo ribe in sadeži morja.

Grazie alla vicinanza dell'entroterra, Isola offre un eccellente combinazione di arte culinaria istriana e piatti di pesce. I piatti tradizionali dell'entroterra sono preparati principalmente da coltivazioni autoctone, che crescono lungo i vigneti e gli uliveti. Mentre lungo la costa predominano nei menu i pesci e i frutti di mare.

#### VINO

#### VITICOLTURA

Kar štiri barve zaznamujejo vino, ki ga že stoletja ponosno pridelujejo izolski vinogradniki. Izvrstnemu rdečemu, belemu in rose vinu, se je v zadnjih letih pridružilo še aromatično oranžno vino, ki ga vinarji pridelujejo s starodavno metodo zorenja mošta. Izolski žlahtni kapljici daje poseben okus in globino ugodna lega in vinorodni okoliš, kjer se znanje prenaša iz roda v rod. Vinogradi so posejani po hribih izolskega zaledja, kamor topli vetrovi nosijo morski zrak in kjer grozdje zori v objemu sredozemskega sonca.

> S posameznimi vinarji se je možno dogovoriti za obisk vinske kleti in sprehod skozi vinograde. Obiščite tudi Orange wine festival festival oranžnih vin, ki se v Izoli odvije vsako leto na zadnji aprilski vikend.

È possibile accordarsi con i viticoltori per visitare le loro cantine e per fare una passeggiata tra i vigneti. Visitate anche l'Orange Wine Festival – festival dei vini bianchi macerati, che si svolge a Isola l'ultimo fine settimana in aprile di ogni anno.

> Quattro colori caratterizzano il vino, che per secoli è prodotto con orgoglio dai viticoltori isolani. Oltre all'eccellente rosso e bianco, è rinomato anche il vino rosè di Isola. Negli ultimi anni, è stato aggiunto ad essi anche l'aromatico vino Orange, prodotto da viticoltori con un antico metodo di macerazione delle uve. Il sapore e la profondità speciale vengono attribuiti al vino dalla posizione favorevole e la regione vinicola in cui le conoscenze tradizionali si tramandano da generazione a generazione. I vigneti sono sparsi sulle colline dell'entroterra isolano, dove i venti caldi portano l'aria marina e dove l'uva matura nell'abbraccio del sole mediterraneo.

#### RIBE

### LA PESCA

Ribištvo je tisto, ki je majhno obmorsko vasico spremenilo v mesto in poneslo njeno ime daleč v svet. To je mestu pustilo začutiti skorai na vsakem koraku. krožnikih lokalnih gostincev.

Lasciatevi andare nel profumo del sale marittimo, visitate le trattorie e i ristoranti e godetevi dei sapori autentici dell'Istria slovena e dell'Mediterraneo. Scoprite la storia del peschereccio isolano nell'Isolana - la casa del mare, che ci racconta le storie

poseben pečat, ki ga je mogoče La pesca ha trasformato il piccolo villaggio sul mare in una città ed V izolskem mandraču namreč ha fatto conoscere il suo nome še vedno plavajo lesene ribiške nel mondo. Ha anche lasciato barčice, na katerih ribiči ponujajo un'impronta forte su Isola, che svoj dnevni ulov. Izoli pravimo ancora oggi si nota ad ogni passo tudi kraljestvo ribe, saj morske nella città. Le piccole barche di specialitete še danes kraljujejo na legno, su cui i pescatori offrono il loro pescato giornaliero, ancora dondolano nel mandracchio. Isola viene chiamata anche "il regno del pesce", siccome le delizie del mare ancora sempre regnano nei piatti dei ristoranti locali.



Nel periodo autunnale è possibile

o la raccolta delle olive.

mettersi d'accordo con gli ovicoltori

per organizzare una visita alla torcia

Per gustare un buon olio d'oliva vi serve solo un piatto e un pezzo di pane. Chiunque abbia almeno un ulivo nel giardino lo confermerà. La produzione dell'olio d'oliva di qualità eccezionale è ormai diventata una consuetudine locale, poiché le olive nell'Istria slovena sono presenti fin dall'antichità. Una posizione favorevole, numerose giornate di sole e la vicinanza del mare sono ingredienti chiave che conferiscono all'olio d'oliva isolano un sapore eccezionale. I produttori dell'olio d'oliva di Isola hanno ricevuto numerosi premi e riconoscimenti a livello europeo e mondiale.



## **RUBA SZ MOJE NJIVE** IL MERCATINO DEI PRODOTTI NOSTRANI - 'RUBA SZ MOJE NJIVE'

V poletnem času lahko dobrote zaledja kupite tudi na tržnici Ruba sz moje njive. Domača tržnica je od maja do septembra v Drevoredu 1. maja odprta vsako sredo in soboto, med 8. in 12. uro.

Dalla fine di aprile fino alla fine di settembre si svolgerà il mercatino dei prodotti agricoli locali 'Ruba sz moje njive'. Il mercato è aperto ogni mercoledì e sabato dalle ore 8.00 alle ore 12.00 su Viale 1º Maggio a Izola.



# IZOLSKE KULINARIČNE AKCIJE **EVENTI ENOGASTRONOMICI DI ISOLA**

Lokalni gostinci so v Izoli vključeni v pobudo Kilometer nič, kar pomeni, da na krožniku vedno dobite pristne jedi iz lokalnih, svežih in zdravih sestavin, pripravljenih po tradicionalnih lokalnih receptih. Vsako leto vas na sprehod po izolskih okusih odpeljemo najmanj štirikrat.

I ristoranti di Isola partecipano all'iniziativa Chilometro zero, per offrire sempre piatti genuini con ingredienti locali, freschi e sani, preparati secondo le ricette locali tradizionali.

Kulinarične akcije, ki jih organiziramo na Turističnem združenju Izola:

Gli eventi enogastronomici organizzati dall'Ente per il turismo di Isola:

- Dnevi špargljev (april) / Giornate dell'asparago (aprile)
- Dnevi domačih pedočev (junij) / Giornate delle cozze nostrane (giugno)
- Dnevi bakalaja (september) / Giornate del baccalà (settembre)
- Dnevi kraljestva ribe (november) / Il regno del pesce (novembre)





Na naši spletni strani spremljajte kulinarične zgodbe, ki jih za vas redno pripravljamo v rubriki OKUSI. Zagotovo se boste navdušili nad recepti naših lokalnih chefov.

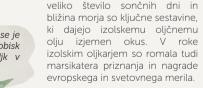
Visitate il nostro sito e seguite le storie culinarie pubblicate nella nostra rubrica SAPORI. Le ricette dei nostri chef locali vi piaceranno sicuramente.

www.visitizola.com



ki piše zgodbe preteklosti.

S posameznimi olikarii se ie možno dogovoriti za obisk torklje ali obiranje oljk v jesenskem času.



Prepustite se vonju soli, obiščite katero od gostiln ter restavracij

OLJKE

OLIVE

Za okušanje dobrega oljčnega

olja potrebujete le krožnik in

košček kruha. To vam bo povedal

vsak, ki ima na vrtu vsaj eno

oljčno drevo. Oljčno olje izjemne

kakovosti je standard v Izoli, saj

so oljke v slovenski Istri prisotne

že od antike dalje. Ugodna lega,

in si privoščite pristne okuse slovenske Istre in Jadrana.

O zgodovini ribištva se podučite v **Izolani – hiši morja**,











