



RYBY NA POLSKIM STOLE

Przepisy:

Krzysztof Wronka – Szef kuchni w restauracji *Paradise* w Krynicy Zdroju
FRoSTA str. 87, 125, 127
Pescanova str. 74

Projekt koncepcji i wybór zdjęć:

Piotr Stawiarski
Barbara Gancarczyk
Polska Grupa Rybna

Opracowanie redakcyjne:

Piotr Stawiarski
Barbara Gancarczyk
Polska Grupa Rybna

Zdjęcia potraw:

STUDIO GRAFICZNE BLUE Magdalena Stamper-Groń
www.studiograficzneblue.pl

Potrawy i sesje zdjęciowe wykonano w restauracji *Paradise* w Krynicy Zdroju
ul. Pułaskiego 49, 33-380 Krynica Zdrój
paradisekrynica.pl

Korekta:

Anna Stawiarska
Aleksandra Stawiarska

Rysunki:

Dominika Ostrówka

Projekt okładki, opracowanie graficzne i skład:

Elżbieta Olma

Zdjęcia:

Okładka: Fotolia © sergeyshibut, Studio Graficzne Blue

Środek: Studio Graficzne Blue; elementy graficzne: tło karteczki Fotolia © LiliGraphie, tło książki Fotolia © daboost, tło deski i ramki Fotolia © Maxim Loskutnikov
Fotolia ©: akf (15), amenic181 (143), Angel Simon (27), annata78 (35), ArenaCreative (230), arlo (142), ArtCookStudio (164), Atelier W. (55, 106, 119, 143, 165, 207, 213), azure (24, 118, 202), bartsadowski (151), BillionPhotos.com (25), boltenkoff (134), Boris Ryzhkov (36), cooperr (29), Coprid (160), CUKMEN (26), Daniel Vincek (54, 88), denira (155), Deno (35), Diana Taliun (196), Dionisvera (218), Dmitri Stalnuhhin (79), domnitsky (27), Elena Schweitzer (27), exclusive-design (37), ExQuisine (17), freshidea (30), grinchh (98), hsagencia (19), imagesab (231), JackF (10, 32), karandaev (63), khumthong (24), Kondor83 (37), kovaleva_ka (185), lisa870 (29), LuckylImages (108–109), Maksim Shebeko (230), mates (24, 48, 125, 182, 214), merc67 (38–39), MovingMoment (90), nata777_7 (26, 121), nathanipha99 (42), Natika (140), neirfy (24), Oksana Kuzmina (13), olbor (33), Orlando Bellini (24, 55), photocrew (26, 31, 131, 173, 195), Printemps (32), reiko (231), robert6666 (16, 66), Rozmarina (16), rufar (231), sergeyshibut (3), shaiith (36), sommai (61, 93), spline_x (25, 27), stokkete (230), suthisak (150), svittlana (119), tanyasid (128), timolina (34), Tomboy2290 (25, 26, 40, 85, 110, 118, 166), Valua Vitaly (211), vandycandy (24), WavebreakmediaMicro (33), Werner Fellner (25), womue (58), xfstostudio (25, 28), YakobchukOlana (12), Yeko Photo Studio (230), zoryanchik (34)

ISBN

978-83-946588-0-9

© Copyright for the text, cover and layout by Polska Grupa Rybna
Nowy Sącz 2016



Polska Grupa Rybna

Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Sp. k.

ul. Nawojowska 160

33-300 Nowy Sącz

tel. +48 590 879 333

www.polskagruparybna.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	8
Podziękowania	9
To, co w rybach najcenniejsze	11
W jakiej formie wybrać rybę?	16
Jak porcjujemy ryby?	20
Jakie przyprawy?	24
Jakie trunki pasują do dań z ryb?	28
Sposoby na rybę, rady i porady	31

RYBY, PRZEPISY, CIEKAWOSTKI 39

AMUR BIAŁY

Amur pieczony w folii 40

DORADA

Grillowana dorada z warzywami i ryżem 42

DORSZ CZARNY, CZARNIAK

Dorsz czarny z kapustą, porem i wędzonym serem 44

Ciastka dorszowe 47

DORSZ ATLANTYCKI

Dorsz a'la Kohler z zapiekanym bakłażanem, mozzarellą i pomidorem 48

Mus z wątróbek dorszowych z konfiturą z cebuli 50

Filet z dorsza faszerowany krewetkami Liberty 52

Pieczony filet z dorsza a'la Morex ze szpinakiem 55

HALIBUT BIAŁY

Filet z halibuta z kaszą pęczak i burakiem 56

Halibut z gulaszem z małż ABBA 58

Halibut na zielonych warzywach z masłem cytrynowym 61

HOMAR

Homar zapiekany pod kruszonką 62

Zupa z owocami morza 64

KALMARY

Szyszki z kalmarów z peperoni i majonezem czosnkowym 66

KERGULENA

Kargulena z grilla z sałatką z roszponki 68

KARP

Karp w galarecie 70

Smażony filet z karpia z sosem z suszonego podgrzybka 72

KREWETKI

Krewetki „Pescanova” z grilla 74

KREWETKI

Krewetki a'la Eurofish z kremowym twarogiem i maślanymi bułeczkami 76

LABRAKS, OKOŃ MORSKI

Labraks z ziemniakami i serkiem halloumi 79

LIMANDA ŻÓŁTOPŁETWA

Limanda w panierce z parmezanu z sałatką z warzyw sezonowych 81

Tarta z limandą i warzywami 82

ŁOSOŚ ATLANTYCKI, SZLACHETNY

Dziki łosoś z pomidorkami cherry i rozmarynem 85

Łosoś z kalarepą 87

Filet z łososa (atlantyckiego) ze szparagami i jajkiem sadzonym 88

KETA

Łosoś z mascarpone i fasolką szparagową Poltino 90

ŁOSOŚ NORWESKI

Filet z łososa z pieczarkami, kalafiolem Poltino i szynką 93

Filet z łososa marynowany w soli i cytrusach 94

Filet z łososa z tortellini i cukinią 96

Łosoś z bukietem kwiatowym warzyw Poltino i kremem chrzanowo-pietruszkowym 98

Łosoś norweski z gnocchi, z groszkiem cukrowym i kurkami 100

Filet z łososa z pieczonym kalafiolem 102

Łosoś wędzony w tortilli z suszonymi pomidorami 104

Bulion warzywny z łososiowymi kosteczkami od Morex 106

MAKRELA

Cepeliny z makrelą wędzoną 110

Filety z makreli podane na gofrach 112

Makrela z sałatką z kaszą kuskus 114

Musze faszerowane filetem z makreli w sosie pomidorowym od Łosoś Ustka 116

Makrela z grilla w marynacie koperkowej 118

MAŁŻE

Małże nowozelandzkie z chorizo 121

MINTAJ

Mintaj z sałatką z cieciorki 122

Burger rybny 125

Ryba w sosie słodko-kwaśnym 127

Mintaj w cieście ziemniaczanym z serem 128

Smażone kulki nadziewane surimi 130

Sałatka azjatycka z paluszkami surimi 131

Paluszki surimi w cieście piwnym 132

MIRUNA

Krem z marchwi a'la TRIMARAN z miruną 134

Miruna z batatami, brukselką i boczkiem 139

Rybna zupa gulaszowa 140

Miruna Morex w chrupiącej panierce 143

MORSZCZUK

Delikatny morszczuk parowany z olejem z lubczyku 145

MORSZCZUK HUBBSI

Morszczuk smażony w mące kukurydzianej z żółtą fasolką szparagową 146

MORSZCZUK KAPSKI

Morszczuk kapski z młodymi ziemniakami, bobem i wędzonym serem 148

Morszczuk na sałatce ziemniaczanej 150

Morszczuk kapski z sałatką z soczewicy lub cieciorki 152

NOTOTENIA

Nototenia z masłem koperkowym i cytryną 155

OKOŃ NIŁOWY

Okoń nilowy z młodą marchewką, glazurowaną i pieczoną szalotką 156

OŚMIORNICA

Ośmiornica z zielonym sosem 158

PANGA

Panga po azjatycku 160

Zapiekanka pasterska z pangą w curry 163

PLAMIAK

Plamiak a'la Morex z duszoną botwiną 164

Plamiak z kapustą i pomidorami 166

PSTRĄG ŁOSOSIOWY

Pstrąg łososiowy a'la Kohler z kuskusem i sosem meksykańskim 168

PSTRĄG TĘCZOWY

Filet z pstrąga z sosem podgrzybkowym i sałatką ziemniaczaną 171

SAJRA

Sajra GoldFish z selerem i z jajkiem 173

SANDACZ

Sandacz z ciemnym sosem cebulowym i warzywnym juliet 174

SARDELA EUROPEJSKA

Anchois z pieczonym pomidorem i bagietką 176

SARDYNKA

Sardynka marokańska z jajkiem i kawiozem 178

SOLA

Sola w panierce z pieczywa tostowego i suszonych grzybów 180

SUM AFRYKAŃSKI

Grillowany sum z sosem rubinowym i owocami sezonowymi 182

SZCZUPAK

Szczupak smażony na maśle z buraczkami 185

SZPROT

Racuszki z kaszy ze szprotą w pomidorach EvraFish 187

Szproty podwędzane EvraFish z sałatką z kalarepy 189

Pieczarki faszerowane paprykarzem 191

ŚLEDŹ ATLANTYCKI

Śledzik od SEKO z jabłkiem, ogórkiem kiszonym i chrzanem 193

Śledź z beczki słodko-kwaśny od SEKO 194

Śledź marynowany w oleju rydzowym 196

Śledziki Chłopskie w śmietanie i w musztardzie 198

Śledź po dębicku z majonezem oliwkowym i selerem naciowym 200

Śledź otulony szynką dojrzewającą 202

Moskaliki z „Mors'a” 204

Śledź z sałatką kaparową 206

Misz-masz ze śledzia w oleju GRAAL 208

TILAPIA

Tacos z tilapią od Morex 213

Tilapia „Eurofish” zapiekana z pomidorem i kruszonką z fety 214

TUŃCZYK PASIASTY, BONITO

Tost francuski z tuńczykiem Liberty i awokado 217

Tagliatelle z tuńczykiem w sosie śmietanowym 218

TUŃCZYK ŻÓŁTOPŁETWY

Półdewica z tuńczyka z pieczonymi ziemniakami i prażonym stonecznikiem 220

Stek z tuńczyka z sałatką z grillowanej cukinii 222

Tatar z tuńczyka z kawiozem DalMare 224

WĘGORZ

Węgorz w galarecie 227

Węgorz z grilla 228

Przydatne informacje dla handlowca i nie tylko 230

WSTĘP

Ryby ach te ryby... Już od najdawniejszych lat stanowiły najważniejszy produkt spożywczy. Łowiono je i suszono, a gdy odkryto ogień, także pieczono i wędzono. Dzisiaj dostępne gatunki ryb i owoców morza w hurtowniach i sklepach mienią się nieprzebranymi gatunkami i formami. Naszym celem było, by ten poradnik przybliżył Wam najistotniejsze informacje o tym, co w rybach najlepsze. Dlatego w książce sięgamy, do tych ryb i owoców morza, które od dawna gościły na naszych stołach i do takich, które wypróbowaliśmy i gorąco polecamy. Nasz mistrz kuchni Krzysztof Wronka, szef restauracji *Paradise* w Krynicy Górskiej wydobył dla Was najlepsze a zarazem oryginalne walory smakowe na każdą okazję.

Mamy nadzieję, że niniejsza książka stanie się źródłem wiedzy i wielu inspiracji a zaprezentowany szeroki wachlarz zdrowych i smaczných ryb oraz owoców morza dostępnych na polskim rynku ukaże nieograniczone możliwości Waszej aktywności kulinarnej w zdrowej i świadomej diecie.



Prezes Zarządu Polskiej Grupy Rybnej

Piotr Stawiarki

Piotr Stawiarki



PODZIĘKOWANIA

Polska Grupa Rybna składa serdeczne podziękowania naszym najlepszym dostawcom, właścicielom poniższych marek za wsparcie i zaangażowanie w produkcji tej publikacji. Obecne wydanie, tak jak i poprzednie ma służyć popularyzacji kultury spożycia ryb i owoców morza.



Dziękujemy także Firmie gastronomicznej Raj – Właścicielowi Restauracji *Paradise* za udostępnienie miejsca i gościnności w czasie komponowania i wykonywania przepisów oraz w trakcie sesji zdjęciowej wykonywanej przez Studio Blue.



paradisekrynica.pl



TO, CO W RYBACH NAJCENNIJSZE

Słyszymy, że ryby stanowią źródło wielu cennych składników i korzystnie wpływają na zdrowie człowieka. To prawda... ale, dlaczego? Postaramy się to troszkę przybliżyć i przedstawić na konkretnym przykładzie.

Ryby zawierają cały wachlarz makro- i mikroelementów takich jak: wapń, fosfor, magnez, jod, potas, żelazo, cynk i wiele innych.

Mikro- i makroelementy

Wybraliśmy halibuta, rybę bardzo wszechstronną pod względem składu:

Wybrane mikro- i makroelementy jakie posiada Halibut	Zawartość na 100 g Halibuta	Dziennie zapotrzebowanie osoby dorosłej	Wybrane działania
<i>Magnez</i>	28 000 µg	320 000-420 000 µg	Utrzymywanie prawidłowego poziomu ciśnienia osmotycznego krwi i innych tkanek. Jest składnikiem kości, działa przeciwzapalnie, reguluje m.in. pracę układu nerwowego.
<i>Żelazo</i>	750 µg	2 000 µg	Żelazo ma decydujące znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu a jego niedobór powoduje anemię. Żelazo, jest wykorzystywane w procesie tworzenia krwinek czerwonych oraz metabolizmu cholesterolu. Sprzyja detoksykacji szkodliwych substancji w wątrobie. Odgrywa ważną rolę w zwalczaniu bakterii i wirusów przez system odpornościowy, a także wspomaga prawidłową pracę układu nerwowego i mózgu.
<i>Potas</i>	440 000 µg	470 000-510 000 µg	Potas znajduje się w każdej komórce ciała – bez niego nie ma życia. Niedobór potasu powoduje osłabienie organizmu, mięśni szkieletowych i gładkich, obniża kurczliwość mięśnia sercowego. Potas obniża ciśnienie lepiej niż niejedne leki.
<i>Jod</i>	52 µg	200 µg	Jod jest dla człowieka niezbędny, jego niedobór u dzieci zmniejsza zdolność uczenia się, spowalnia wzrost i rozwój fizyczny. U dorosłych może upośledzać funkcje rozrodcze, utrudniać utrzymanie ciąży, prowadzić do niewydolności tarczycy i w konsekwencji do zahamowania funkcji wielu narządów i procesów życiowych organizmu.

Wybrane mikro- i makroelementy jakie posiada Halibut	Zawartość na 100 g Halibuta	Dzienne zapotrzebowanie osoby dorosłej	Wybrane działania
<i>Selen</i>	50 µg	55-70 µg	Selen to cenny przeciwutleniacz, chroni komórki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników. Jest potrzebny w procesach enzymatycznych. Ważny dla układu odpornościowego i tarczycy. Selen zapobiega powstawaniu zmian nowotworowych w różnych narządach i tkankach. Liczne badania potwierdzają, że selen zmniejsza ryzyko występowania wszystkich nowotworów, a w szczególności raka wątroby, prostaty, jelita grubego oraz raka płuc.
<i>Cynk</i>	400 µg	11 000-13 000 µg	Cynk bywa niedoceniany, a jego niedobór powoduje: niedokrwistość, miażdżycę tętnic, spowolnienie tempa wzrostu organizmu, choroby skóry, kurzą ślepotę, a nawet zaburzenia w grasicy i węzłach chłonnych, wady wrodzone, łysienie, biegunki. Odpowiada za: gojenie się ran, tolerancję glukozy, apetyt, węch i smak, prawidłowy rozwój fizyczny i umysłowy.





Witaminy

Wybrane witaminy jakię posiada Halibut	Zawartość na 100 g Halibuta	Dziennie zapotrzebowanie osoby dorosłej	Wybrane działania
<i>Witamina A</i>	29 µg	800 µg	Niezbędna do prawidłowego funkcjonowania wzroku. Zapewnia prawidłowy wzrost kości i zębów.
<i>Witamina B2</i>	1 600 µg	23 000 µg	Witaminy z grupy B są odpowiedzialne przede wszystkim za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, łagodzą napięcia nerwowe, poprawiają nastrój i sprawność intelektualną. Niedobór doprowadza do zmian zapalnych skóry, oczu i błony śluzowej jamy ustnej, depresji, obniżenia nastroju i bezsenności. Niedobór zwiększa podatność na infekcje, niedokrwistość megaloblastyczną i kamice nerkową, zwiększa się ryzyko rozwoju nowotworów, zawału mięśnia sercowego i zakrzepicy żył.
<i>Witamina B6</i>	5 400 µg	17 000 µg	
<i>Witamina B12</i>	1,1 µg	2,4 µg	
<i>Witamina D</i>	27,4 µg	5–10 µg	Wpływa korzystnie na budowę kości, na układ nerwowy i mięśniowy. Witamina D stymuluje zdolność do regeneracji wątroby.

WAŻNE

Dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3 to 1-1,5 g. Aby je zaspokoić, powinniśmy 3 razy w tygodniu zjadać porcję ryb, takich jak: łosoś, halibut, szprot, śledź, makrela, tuńczyk lub sardynki. Zasadniczo czym tłustsza ryba, tym wartość kwasów jest wyższa.



Kwasy tłuszczowe omega-3

Ryby i przetwory rybne możemy zaliczyć do żywności o właściwościach funkcjonalnych o dużym zakresie działania, zwłaszcza ze względu na wysoką zawartość niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym długołańcuchowych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy omega-3, a przede wszystkim niespotykanych w innych produktach żywnościowych kwasów EPA i DHA, które odgrywają kluczową rolę w diecie. Zdrowotny wpływ tych kwasów, wg naukowców amerykańskich i europejskich, ale także byłego Ministra Zdrowia prof. Zbigniewa Religi postaramy się pokazać na przykładzie kilku wybranych ryb.

	Zawartość na 100 g	Dziennie zapotrzebowanie osoby dorosłej	Wybrane działania
<i>Kwasy omega-3</i>	Zawartość na 100 g Halibuta 0,62 g	1–1,5 g	Ograniczają ryzyko chorób układu krążenia, serca, zapobiegają udarom, poprawiają pamięć. Są niezbędnym budulcem tkanki mózgowej. Wpływają na wygląd skóry, włosów, paznokci. Kwasy omega-3 mają zdolność rozrzedzania krwi, obniżają poziom złego cholesterolu (LDL) i podnoszą poziom dobrego cholesterolu (HDL). Chronią przed zapaleniem stawów, obniżają ryzyko nowotworów, zapobiegają alergiom oraz wspomagają ich leczenie. Sprzyjają zwiększeniu produkcji serotoniny – zwanej hormonem szczęścia.
	Zawartość na 100 g Łososia 2,86 g		
	Zawartość na 100 g Makreli 1,95 g		
	Zawartość na 100 g Śledzia 1,29 g		



W JAKIEJ FORMIE WYBRAĆ RYBĘ?

Ostatnio najbardziej propagowane są ryby świeże i bardzo dobrze, pod warunkiem, że nie tracą wielu cennych mikroelementów w trakcie niewłaściwego przechowywania i transportu.

Jedną z najlepszych form jest tzw. produkcja morska to określenie sposobu przetwarzania złowionych ryb. Cały proces odbywa się na statkach przetwórczych, gdzie ryby są filetowane i mrożone w ciągu kilku godzin od połowu. Wyroby te cechuje wysoka jakość surowca ze względu na technologię i szybkość zamrożenia od momentu złowienia.

Wędzone na zimno i na gorąco



Technologia **wędzenia na zimno**, polega na osuszaniu, a następnie wędzeniu wcześniej zasolonej i przyprawionej ryby w dymie wędzarniczym z drzewa liściastego, w temperaturze do 40°C przez kilka a nawet kilkanaście godzin. Między innymi popularny łosoś w plastrach jest przygotowany właśnie w ten sposób. Dzięki czemu ma swój niepowtarzalny smak, zapach i kolor.

Wędzenie na gorąco różni się zasadniczo krótszym czasem wędzenia w wyższych zakresach temperatur. Proces wędzenia przedłuża termin przydatności do spożycia, nadając rybm niepowtarzalny smak. Zachowuje większość wartości odżywczych w rybie, co stawia ją, jako jedną z najzdrowszych form przetwórstwa ryb.



Suszone



Rzadko spotykane na naszym rynku, częściej we wschodniej Europie i Azji. Metoda starożytna, zachowana do dziś. Najskuteczniejsza do zabezpieczenia zdrowego pożywienia. Warto jednak podkreślić, że w wielu krajach świata, w tym i Europy ryba suszona uważana jest za przysmak idealny do wina lub piwa, jako zdrowa zakąska.

Wiele restauracji posiada je w swoim menu.

Żywe i świeże



Ryby kupowane żywe i oporządzane samodzielnie lub świeże przechowywane w odpowiednich warunkach w sposób naturalny są najlepsze. To my decydujemy w jaki sposób zostaną przyrządzone i czy zjemy je na surowo w postaci sushi, tataru, czy ceviche z limonką lub cytryną.

Surowa jest najzdrowsza ale musi być świeża i odpowiednio przyrządzona.

Solone



Solenie ryb to jedna z najstarszych metod przechowywania i transportu ryb. Do dziś z powodzeniem wykorzystywana choćby w popularnych filetach śledziowych a'la matjas. Technika stosowana do przechowywania ryb tłustych, zwłaszcza śledzi i szprota. Naturalny konserwant, czyli sól, pozwala przedłużyć okres przechowywania bez straty cennych witamin, kwasów omega-3, mikro- i makroelementów. Rybę przed spożyciem łatwo można odsolić i przygotować na wiele sposobów.



Marynowane



Marynowanie to jedna z najzdrowszych metod przygotowywania ryb. Za pomocą octu i przypraw w zależności od rodzaju ryby marynujemy od kilku godzin do kilkunastu dni. Najcenniejsze jest to, że możemy je spożywać bez obróbki termicznej, w której tracimy część składników mineralnych i witamin. Marynowanie pozwala zachować niepowtarzalny smak każdej ryby, a przyprawy wzbogacają ją według naszych upodobań.



Konserwowane termicznie (konserwy)

Bardzo często rezygnujemy z zakupu konserw rybnych ponieważ kojarzą się nam z konserwantami.

Nic bardziej mylnego – miazdząca większość konserw rybnych nie posiada żadnych konserwantów, ponieważ sterylizacja w procesie produkcji i opakowanie wystarczy, by termin spożycia wydłużyć nawet na kilka lat.

Jedzenie w konserwach kojarzy się nam najczęściej z niezdrowym, prostym jedzeniem. W przypadku konserw rybnych – jest to nieprawda!

Dzięki zastosowanemu procesowi sterylizacji oraz szczelności opakowania, które chroni ryby przed zanieczyszczeniami i dostępem powietrza, ma ona wydłużony okres przydatności do spożycia.

Dlatego gorąco POLECAMY konserwy, ponieważ są:

- bez konserwantów chemicznych;
- wygodne w przechowywaniu;
- możemy zabrać wszędzie i nie wymagają chłodzenia;
- opakowanie jest trwałe i z surowców odnawialnych;
- nie musimy się obawiać, że coś się z nich wyleje lub że się zniszczy w czasie podróży;
- mają długi okres przydatności do spożycia – nawet kilka lat;
- pozwalają jeść różnorodne dary natury, bez obawy o utratę świeżości.

Umożliwiają prosty i szybki dostęp do zwartych, łatwo przyswajalnych witamin, mikro- i makroelementów; stosunkowo są niedrogie.



* tekst zredagowany dzięki pomocy pana Tomasza Kudlika, dyrektora ds. sprzedaży firmy Łosoś Ustka

Mrożone w formie IQF, SHP lub IWP



IQF – to najczęściej *glazura*... czyli warstwa ochronna z lodu mająca na celu zabezpieczenie przed wysychaniem ryby. Glazura techniczna – ta właściwa nie powinna przekraczać 5–8% wagi. Niestety wiele firm zwłaszcza z dalekiego wschodu stosuje 25–35%. Co nie ma żadnych racjonalnych przesłanek dla jakości ryb, wręcz stanowi problem w trakcie ich przygotowania. Nie polecamy takich ryb w zakupie.

SHP – to najczęściej forma pakowania w bloki bez zbędnej glazury, szczelnie zabezpieczona odpowiednim opakowaniem zapobiegającemu wysychaniu ryb. Polecamy te, pochodzące z produkcji morskiej.

IWP – to sposób pakowania każdej ryby w opakowanie jednostkowe bez zbędnej glazury. Jest to sposób zapobiegający wysychaniu ryb i bardzo sterylne. Polecamy.



WAŻNE

Dobre jakościowo ryby mrożone zawsze powinniśmy znaleźć w sklepach rybnych i sklepach osiedlowych, do których dostarczają je hurtownie specjalistyczne.

JAK PORCJUJEMY RYBY?

Sklepy, dzięki naszym hurtowniom, zapewniają bogaty wybór nie tylko gatunków ryb ale też form w jakich są sprzedawane:



Filety

ze skórą i bez niej. Są to kawałki mięsa oddzielone od kręgosłupa i grubych ości, pozbawione głowy i ogona



Tusze

porcja wypatroszonych ryb bez głowy



Ryby całe

patroszone z głową



Polędwice

to wysokiej jakości mięso
z ryb wycięte z najlepszej
części fileta i bez skóry



Steki

powstają najczęściej z ryby
nieposiadającej drobnych ości
pociętej poprzecznie w najgrubszej
części ryby



Dzwonko

kawałek ryby przeciętej
poprzecznie



Plat

dwa filety ryby połączone
skórą grzbietową

Trym

Ze względu na to, że łosoś stał się jedną z najpopularniejszych ryb o wszechstronnym zastosowaniu konsumpcyjnym, stworzono specjalnie rozróżnienie różnych rodzajów fileta według tzw. trymu A do E.

Każdy kolejny trym licząc od A jest pozbawiany elementów, które podnoszą jego jakość i wartość

Trym A

pozbawiony łusek
skrzelowych,
kręgosłupa
i wyrostków ościistych



Trym B

dodatkowo odcięte:
płetwa grzbietowa,
pas barkowy, płetwy brzuszne
wraz tłuszczem brzuszny
i usunięte ości żebrowe.



Trym C

jak poprzedni i dodatkowo:
usunięte całe płaty brzuszne
i trzon ogona



Trym D

jak w trymie C
plus usunięte ości
śródmieśniowe



Trym E

to odskórzony filet trymu D



JAKIE PRZYPRAWY?

Przygotowując rybę stajemy przed dylematem, jakie zioła i przyprawy dodać aby smak i aromat był ciekawszy. Są gatunki ryb, do których wystarczy pieprz, cytryna i odrobina soli, i takie, z których można wydobyć coś niekonwencjonalnego. Na rynku dostępna jest, szeroka gama aromatycznych przypraw, dodatków i mieszanek ale my chcemy zaprezentować, te które doskonale komponują się do dań z ryb.



Cytryna

najbardziej oczywisty dodatek do ryby. Czy to starta skórka, czy kilka kropel soku dodanego do marynaty, przed i w trakcie przygotowywania potrawy. Cytryna pozbawia rybę morskiego lub mulistego zapachu i sprawia, że jest delikatniejsza w smaku.



Lemon grass

czyli trawa cytrynowa. Gatunek trawy z dalekiego wschodu. Idealna do ryby zapiekanej.



Cebula

podobnie jak cytryna, pozbawia rybę niepożądanego zapachu.

Co prawda to nie przyprawa czy zioło, to jednak warto o niej wspomnieć, gdyż świetnie nadaje się do ryb gotowanych, duszonych i zapiekanych.



Czosnek

bardzo często wykorzystywany w przypadku ryb, doskonale wzmacnia smak ryb z rusztu oraz pieczonych. Jest nieoceniony w sosach do ryb, które zwykle są nieco ostrzejsze, by dodać charakteru rybom.



Rozmaryn

najczęściej stosowany do ryb tłustych – grillowanych, duszonych i pieczonych, ponieważ nie tylko poprawia smak potrawy, ale też wpływa na lepsze trawienie. Rozmaryn będzie najlepiej smakował z łososiem, węgorzem i innymi tłustymi rybami oraz z pieczonymi rybami śródziemnomorskimi.





Koper

jeden z podstawowych sposobów doprawiania ryb wraz z cytryną i pieprzem. Pasuje właściwie do większości ryb. Podstawa przy przyrządzaniu raków. Świetnie pasuje jako składnik sosów białych.



Estragon

daje lekki zapach i smak podobny do anyżu. Francuzi uważają, że jest doskonałym uzupełnieniem do dań z wszystkich rodzajów ryb. Polacy najczęściej dodają go do ryb gotowanych i skorupiaków.



Bazylia

pasuje do delikatnych ryb. Lubi towarzystwo innych ziół, tworzy ciekawe kompozycje z pietruszką, rozmarynem czy z czosnkiem. Dodaje się ją do marynat i wywarów. Lubi towarzystwo pomidorów podawanych do ryby.



Tymianek

razem z pietruszką, czosnkiem i cebulą w potrawach z ryb często dogrywiają podstawowy kwartet. Tymianek ma intensywny smak i aromat, doskonale podkreśla smak zup i sosów, również tych, które towarzyszą rybam.



Majeranek

dość rzadko używany do przyprawiania ryb, a szkoda ponieważ wspaniale pasuje do śledzi, łososia, ryb flądrowatych, raków i małż.



Curry

klasyczna mieszanka wschodnich przypraw. Nadaje się do ryb duszonych i smażonych, wzmacniając ich smak, aromat i kolorystykę.

Natka pietruszki

świetna do ryb grillowanych, a także dodawana pod koniec przygotowania ryb duszonych i pieczonych. Można posypywać nią przyrządzone już ryby. Nieoceniony dodatek marynat do owoców morza, a zwłaszcza krewetek i gotowanej ośmiornicy.



Pieprz kolorowy i biały

istnieje kilka odmian pieprzu, ale niemal wszystkie pasują do ryby, wzmacniając jej smak. Pieprz czarny pasuje raczej do ryb o ciemnym mięsie, pieprz biały jest doskonały do ryb białych, zup i sosów.



Papryka ostra i słodka

pasuje do każdej potrawy rybnej przygotowywanej na ciepło. Aromatyzuje i nadaje barwę, wspomaga trawienie ryb tłustych.



Mięta

dobrze komponuje się z rybami pieczonymi. Często używana, jako aromatyczny dodatek dekoracyjny do gotowych dań rybnych.



Szałwia

przyprawa o bardzo interesującym, gorzkawym smaku, wspaniale komponuje się z rybami smażonymi na maśle, wtedy oddaje swoje najlepsze cechy potrawie.



Cząber

bardzo aromatyczna przyprawa, dodaje nieco pieprzowej ostrości. Cząber w zupach rybnych i jako dodatek do ryb duszonych sprawdza się idealnie. Należy go dodawać zawsze pod koniec gotowania, by nie zgorzkniał. Idealny również do marynat.

Do zup rybnych

najlepsze przyprawy to: liść laurowy, ziele angielskie i pieprz czarny. Do zup idealnie nadają się również: kolendra, lubczyk, a także gorczyca.



WAŻNE

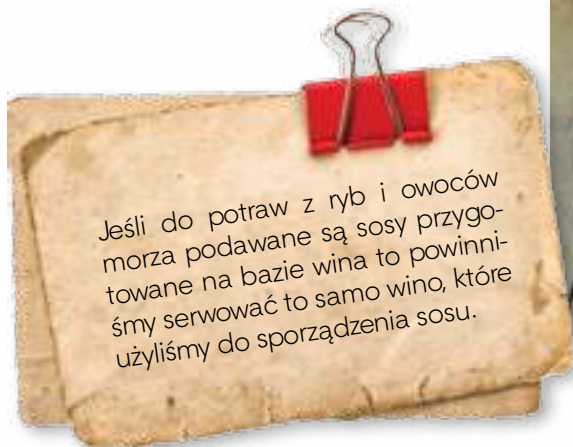
Z przyprawianiem ryb nie należy przesadzać. Delikatny smak ryb łatwo przysmakać. Czasami lepiej dodać ich mniej niż zbyt wiele. Ryb nie należy przesalać, zwłaszcza pieczonych lub smażonych, ponieważ sól wysusza rybę. Najlepiej solić ryby w końcowej fazie obróbki.

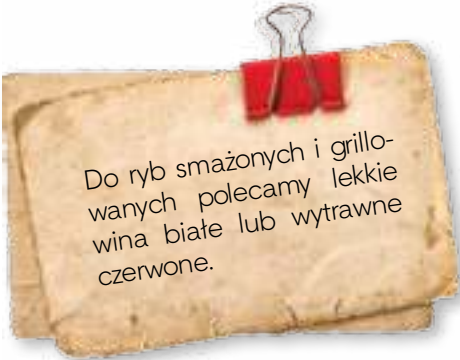
JAKIE TRUNKI PASUJĄ DO DAŃ Z RYB?

Przy wyborze trunku należy kierować się własną intuicją, ale warto słuchać rad doświadczonych smakoszy. Wino, niezależnie czy czerwone, czy białe może okazać się idealnym dodatkiem do danej potrawy. Stąd pewne sugestie na temat jego serwowania.

Wybór alkoholu zależy przede wszystkim od Waszych upodobań i to Wam ma smakować.

Marynowanie w koniaku, wiśniówce, winie czy piwie jest często stosowane do różnego rodzaju ryb i potraw.



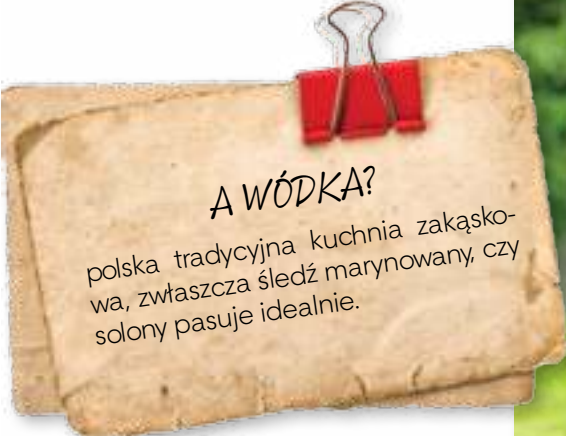


Do ryb smażonych i grillowanych polecamy lekkie wina białe lub wytrawne czerwone.



CZY PIWO PASUJE DO DAŃ Z RYB?

- do ryb smażonych i grillowanych nie musimy się obawiać podawać piwa, a zwłaszcza ciemnego,
- ryby suszone, chociaż rzadko widywane na polskim stole idealnie komponują się z każdym piwem,
- piwo jest często używane do mokrych panierek.



A WÓDKA?

polska tradycyjna kuchnia zakąskowa, zwłaszcza śledź marynowany, czy solony pasuje idealnie.





SPOSOBY NA RYBĘ, RADY I PORADY

Marynowanie ryb

Dobrze dobrana kompozycja ziół podkreśli smak i sprawi, że ryby i owoce morza będą kruche i delikatne. Marynujemy je przed każdą formą podania.

- W przeciwieństwie do mięs czerwonych, ryby i owoce morza, nie wymagają długotrwałego marynowania i wystarcza im czas 20–45 minut leżakowania w marynacie i w lodówce. Wyjątkiem są tłuste, całe ryby, jak makrela, śledź, sardela im potrzeba dojrzewania w marynacie nawet 12–24 godzin.

Głównym składnikiem marynaty jest oliwa z oliwek i najczęściej sok lub skórka z cytryny, pieprz (może być cytrynowy). Pozostały dobór przypraw zależy od własnych upodobań i gatunku owoców morza lub ryby.

Gdy marynujemy skorupiaki w pancerzach powinniśmy to robić 2 godziny przed obróbką termiczną.

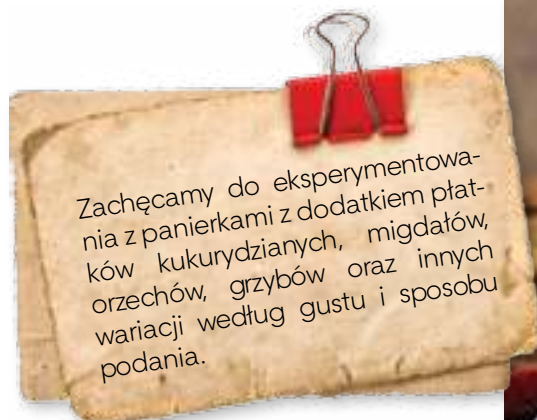
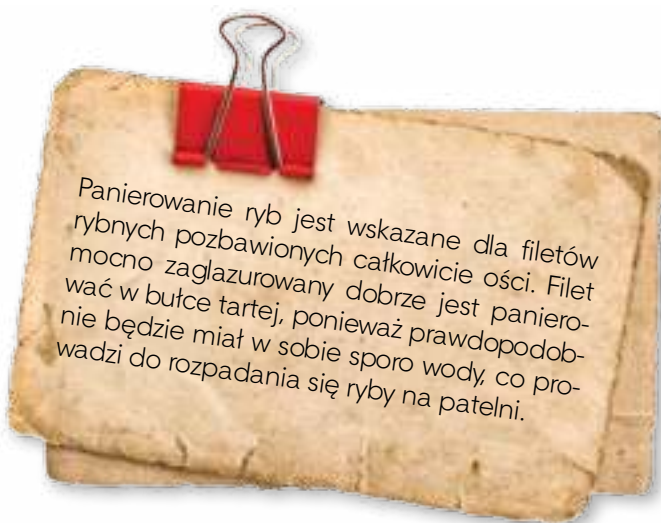




Panierowanie ryb

Najbardziej popularna jest panierka z bułki tartej.

- Najczęściej używa się zwykłej mąki pszennej ale można także dodać kukurydzianej czy ziemniaczanej, wymieszanej z ziołami.
- Nie mniej popularne panierki to: w cieście naleśnikowym, cieście serowym oraz w panierce piwnej.
- Białe chude ryby dobrze jest zamoczyć w mleku, następnie w mące i dopiero w jajku i panierce.



Smażenie

- Niektóre morskie gatunki mogą być nośnikami pasożytów. Aby wyeliminować możliwość zakażenia, należy je poddawać obróbce termicznej w temperaturach w przedziale od 55 do 60°C.
- Jeżeli mamy zamiar smażyć rybę bez skóry, a zwłaszcza rozmrażaną z glazury, warto ją delikatnie skropić sokiem z cytryny, dzięki czemu w trakcie smażenia i przewracania na patelni, zmniejszymy ryzyko rozpadnięcia się jej na części.
- Rybę zawsze dokładnie osuszamy przed smażeniem lub panierowaniem, najlepiej ręcznikiem papierowym.
- Rybę należy solić bezpośrednio przed smażeniem. Sól wyciąga wodę i osusza ją od środka, będzie ona po usmażeniu mniej soczysta i smaczna.
- By zachować pełnię smaku smażonej ryby bez pełnego panieru, można ją zamoczyć w mleku i obtoczyć w mące.
- Smażymy zawsze na rozgrzanym tłuszczu, by ryba „nie piła” tłuszczu i nie przywierała do patelni.
- Polecamy tłuszcze o wysokiej temperaturze dymienia i takie, które nie zmieniają smaku przyrządzanej potrawy np. olej rzepakowy, ryżowy, kokosowy.
- Warto też dodać do tłuszczu szczyptę soli, zmniejsza ona ilość wypryskiwanego oleju.
- Dobrze pamiętać, by rybę i owoce morza smażyć jak najkrócej. Długotrwała, wysoka temperatura rozkłada cenne kwasy omega-3, niektóre witaminy i składniki mineralne.



Gdy smażymy rybę w całości ponacinajmy ją, lepiej się usmaży, a drobne ości rozpuszczą się w tłuszczu w trakcie obróbki. Całe ryby smażymy trochę dłużej niż np. filety.



- W zależności od grubości tkanki smażonej ryby i jej gatunku obróbka powinna trwać 2 do 4 minut na każdy 1 cm grubości ryby, pamiętając o jej obracaniu. W ten sposób nie przesuszymy potrawy.
- Ryba będzie smaczniejsza jeśli pod koniec smażenia położymy na niej kawałek masła.
- Owoce morza i ryby należy smażyć na odkrytej patelni, ponieważ smażona pod przykryciem ryba straci chrupkość, zwłaszcza ta panierowana.
- Gdy planujemy smażenie w głębokim tłuszczu należy zwrócić uwagę na temperaturę smażenia nie może być wyższa niż 180°C niższa niż 140°C.
- Należy zwrócić uwagę na porcje smażonych w głębokim tłuszczu ryb, im większe ryby lub ich kawałki tym niższa powinna być temperatura smażenia. Gdyby była zbyt wysoka mięso w środku pozostałoby niedosmażone.

Gotowanie na parze

Ta metoda jest najzdrowsza spośród termicznych metod przyrządzania ryb. Zachowuje większość cennych wartości odżywczych, nie podnosi wartości kalorycznej, zachowuje pełnię smaku i aromatu potrawy.

- Należy pamiętać by przestrzegać odpowiedniego czasu gotowania.
- Przed gotowaniem na parze i pieczeniem czy duszeniem ryby należy odpowiednio zamarynować.



Dobrze dobrana kompozycja ziół podkreśli smak, sprawi, że ryby i owoce morza będą kruche i delikatne. W przypadku gotowania na parze ilość przypraw, a zwłaszcza tych wyrazistych tj. gorczycy, tymianku czy rozmarynu może być większa.



Pieczenie

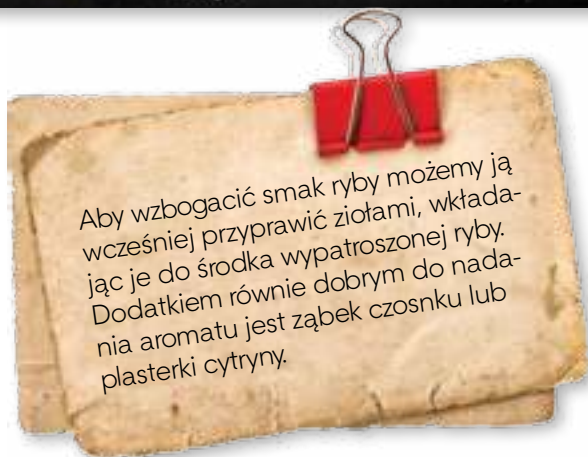
Ryby pieczone w piekarniku zawinięte w folię lub ułożone w naczyniu żaroodpornym są zdrowsze i mniej kaloryczne od tych smażonych na patelni.

- Pamiętaj, że zbyt długie pieczenie może spowodować, że ryba będzie zbyt sucha i mniej smaczna.
- Czas pieczenia ryby zależy od jej gatunku i grubości kawałka. Przyjmuje się, że niezamrożona ryba o grubości 2,5 cm piecze się w piekarniku około 10 minut.
- Przed pieczeniem, ryby należy pozostawić w marynacie na kilkadziesiąt minut.
- Jeśli chcesz upiec całą rybę, pozbaw ją wnętrzności, a co najważniejsze – łusek. Piecz ją ponacinaną w całości, razem ze skórą, ogonem i głową. Pamiętaj, by przyprawić ją w środku i na zewnątrz.
- Gdy pieczesz w rękawie, na kilka minut przed końcem pieczenia rozetnij rękaw, aby ryba zdążyła się zarumienić.



Pieczenie w soli

- Do pieczenia w taki sposób używa się grubej, morskiej soli. Przygotowanie potrawy z udziałem soli morskiej polega na ułożeniu świeżej ryby na 2 cm warstwie soli. Wybieramy ryby większe i najlepiej ze skórą. Przykrywamy warstwą soli, starannie obsypując z wszystkich stron, lekko ubijamy, spryskujemy wodą i wstawiamy do piekarnika.
- Możemy też przygotować solną skorupę na bazie drobnoziarnistej soli. Aby przygotować masę solną trzeba wymieszać sól z białkiem i odrobiną wody.



Duszenie ryb

- Do duszenia należy używać szczelnie zamkniętych naczyń, mogą to być naczynia żaroodporne lub zwykłe garnki z przykrywkami. Najlepiej to zrobić w piekarniku, by uniknąć przypalenia.
- Aby dobrze udusić rybę używamy odrobiny wody lub bulionu. Jeżeli chcemy nadać duszonym rybom niezwykle smak możemy do duszenia zamiast wody dodać nieco białego lub czerwonego wina, oraz warzyw i aromatycznych przypraw.
- Ryby dusimy przeważnie w większych porcjach lub dzwoneczkach, małe ryby w całości.
- Pamiętajmy aby porcjowane ryby układać zawsze skórą na dół.
- Ryby w kawałkach dusimy około 15–20 minut, w dzwoneczkach około 25 minut, a te w całości około 45 minut, w temperaturze 150–170°C.



Grillowanie

- Podobnie jak przy pieczeniu, smażeniu czy duszeniu, ryby warto wcześniej zamarynować.
- Rybę na grilla moczymy w oliwie z porcją natki pietruszki lub/i do wyboru: koperku, rozmarynu, tymianku i soku z cytryny, pomarańczy, grejpfruta lub limonki. Szczypta soli, pieprz oraz białe lub czerwone wino do głowonogów i skorupiaków są mile widziane. Jak zawsze przy rybie, soli i przypraw używaj z rozważą, inaczej ze smaku ryby może zostać bardzo mało.
- Ryby można grillować bezpośrednio na ruszcie, w folii, w specjalnych siatkach, na mokrej desce. Grilluj całe ryby lub te z grubą skórą.
- Grillując filety bezpośrednio na ruszcie zaopatrzyć się w siatkę do grillowania. Jeżeli jej nie masz, zacznij grillować od strony bez skóry, przez 2–3 minuty, a następnie delikatnie obróć filet i dokończ grillowanie na stronie ze skórą.
- Czas grillowania jest podobny do czasu pieczenia, oczywiście należy uwzględnić fakt czy grill jest otwarty czy zamknięty i jaka panuje na nim temperatura.



Jak zawsze przy rybie, soli i przypraw używaj z rozważą, inaczej ze smaku ryby może zostać bardzo mało.

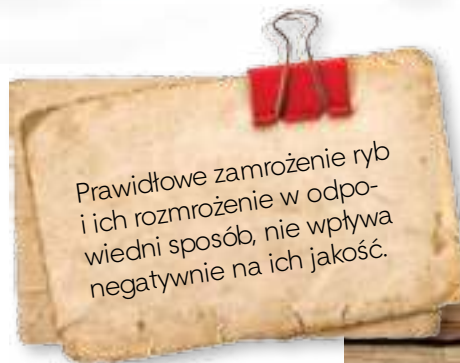




Sztućce do ryb

Bez względu na to, jaką rybę podano, ważne, aby elegancko się do niej zabrać. Do tego używamy noża i widelca. Pierwszym etapem jest usunięcie płetwy grzbietowej. Następnie приступujemy do rozcinania ryby wzdłuż linii grzbietu i zdejmujemy skórę. Powoli oddzielamy mięso od ości. Aby dostać się do drugiej części ryby, należy odwrócić ją za pomocą sztućców i postąpić jak poprzednio. Można też wyjąć ości, dostając się w ten sposób do mięsa. Ości możesz usunąć wsuwając nóż, pomiędzy mięso a szkielet, zachynając od strony ogona.

Same sztućce mogą, ale nie muszą mieć charakterystycznego kształtu. Nóż służy bardziej do oddzielania mięsa od ości i manipulowaniu rybą na talerzu niż do jej krojenia.



Prawidłowe zamrożenie ryb i ich rozmrożenie w odpowiedni sposób, nie wpływa negatywnie na ich jakość.

Ryby surowe

- Jedzenie surowego mięsa morskich organizmów zdobywa coraz szersze rzesze fanów. Taka forma jedzenia może być smaczna i zdrowa pod warunkiem zachowania podstawowych zasad.
- Jeżeli nie chcemy poddawać mięsa ryb lub owoców morza obróbce termicznej i zjeść je na surowo, należy je zamrozić w temperaturze poniżej -20°C przez minimum 24 godziny lub poniżej -4°C przez okres około 6 dni.
- Krótkotrwałe marynowanie w soku z cytrusów, samo w sobie nie jest wystarczające w 100%, aby wyeliminować potencjalne zagrożenie. Niemniej jednak sprawdzone jakościowo mięso odpowiedniego gatunku morskiego, może nam sprawić wspaniałą ucztę w takich popularnych potrawach jak: ostrygi, łosoś Gravlax, ceviche, tiradito, carpaccio, tatar, sashimi.





Ryby,
przepisy,
ciekawostki

AMUR BIAŁY

Amur biały (*Ctenopharyngodon idella*) ryba z rodziny karpiowatych.

Występowanie: Pochodzi ze wschodniej Azji i żyje w nizinnych rzekach, jeziorach i stawach w stadach liczących od kilku do kilkunastu osobników.

Ciekawostki: W Polsce ryba hodowana w akwakulturze. Żywi się roślinami wodnymi. Amur w polskich wodach nie rozmnaża się samodzielnie. Ryby występujące w wodach Polski pochodzą ze sztucznych zarybień. Największy złowiony amur liczył 39,2 kg i 132 cm.



Wartość kulinarna: Mięso amura charakteryzuje się dużą wilgotnością oraz jędrnością. Jest chude i bardzo smaczne.

Amur pieczony w folii

Czas przygotowania: 35 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z amura
- 4 szt. borowika pokrojonego w kostkę
- 1 szt. marchewki startej na tarce o grubym oczku
- 1/2 szt. selera startego na tarce o grubym oczku
- 1/4 szt. pokrojonego pora
- 2 ząbki posiekanego czosnku
- 100 g masła do smażenia
- 6 łyżek śmietany kwaśnej
- 100 g sera grana padano startego na tarce o grubym oczku
- kilka gałązek tymianku
- 1 cytryna pokrojona w plastry
- sól do smaku
- pieprz do smaku



Wykonanie:

Rybę dzielimy według uznania, doprawiamy.

W rondlu rozpuszczamy masło, dodajemy pokrojone grzyby i podsmażamy.

Dodajemy starte warzywa, chwilę smażymy aż zmiękną, doprawiamy do smaku.

Na rozwiniętej folii aluminiowej kolejno układamy warzywa, smarujemy obficie śmietaną, posypujemy serem i układamy amura. Na wierzch kładziemy plaster cytryny i gałązki tymianku.

Całość zawijamy szczelnie folią aluminiową i grillujemy około 20 minut delikatnie przekładając na obie strony.

OCZYSZCZANIE Z ŁUSEK METODA GOLENIA LUB SKROBANIA

Golenie wykonuje się za pomocą długiego cienkiego ostrego noża, natomiast skrobanie za pomocą skrobaczki lub szerekim nożem. Najpierw należy sparzyć rybę gorącą wodą i zaczynamy skrobanie od ogona w kierunku głowy. Pozbawiając wnętrza musimy uważać, aby nie uszkodzić woreczka żółciowego, który znajduje się w pobliżu głowy.



DORADA

Dorada, Sparus złotogłowy (*Sparus aurata*).

Występowanie: Ryba ta występuje w Morzu Śródziemnym oraz w pasie wód przybrzeżnych środkowej części wschodniego Oceanu Atlantyckiego.

Ciekawostki: Dorada osiąga długość ciała do 70 cm i maksymalną wagę 5 kg. Poławiana oraz hodowana w sadzach morskich, a także ceniona w wędkarstwie. Dorada w Grecji, Chorwacji i Hiszpanii uważana jest za „królową mórz”. Starożytni Grecy i Rzymianie tę właśnie rybę spożywali najchętniej i najczęściej.



Wartość kulinarna: Dorada jest gatunkiem o wysokiej wartości użytkowej z chudym i smacznym mięsem oraz łatwo oddzielającymi się ościami. Spożywana najczęściej w postaci ryby pieczonej lub grillowanej. Idealna jako składnik sushi a jej delikatny smak, soczyste i zwarte mięso, jest bardzo cenione na stołach Europy.

Grillowana dorada z warzywami i ryżem

Czas przygotowania: 35 minut

Składniki na: 4 porcje

- 4 szt. dorady
- kilka gałązek kopru
- kilka gałązek szalwii
- kilka gałązek bazylii
- 8 ząbków czosnku pokrojonego w plasterki
- oliwa do skropienia ryby
- sól morską do smaku
- pieprz młotkowy do smaku
- 300 g ryżu suchego
- 1 mała łyżeczka kurkumy
- 1/2 główki szalotki posiekanej w kostkę
- 1 płatek czerwonej papryki posiekanej w kostkę
- 1 płatek zielonej papryki posiekanej w kostkę
- 1 płatek żółtej papryki posiekanej w kostkę
- 50 g masła
- 2 łyżki groszku zielonego
- 200 ml śmietany 30%
- 50 g sera cheddar startego na tarce
- przyprawa uniwersalna do smaku
- 1/2 chili posiekanego bez pestek



DELIKATESY RYBNE



Adresy sklepów:

- Łódź ul. Nastrojowa 58, tel. +48 519 608 636
- Zgierz ul. I. Gałczyńskiego 40, tel. +48 782 524 292
- Zgierz ul. Orla 1, tel. +48 501 390 493

Wykonanie:

Doradę możemy piec w całości lub wyfiletować. Rybę nacieramy ziołami i oliwą, odstawiamy do lodówki na minimum 30 minut, aby nabrała smaku ziół. Grillujemy około 20–25 minut.

Ryż gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem kurkumy do miękkości. Rozpuszczamy masło na patelni, wrzucamy pokrojone papryki, szalotkę, groszek i chwilę smażymy.

Dodajemy ugotowany ryż, wszystko razem dokładnie mieszamy i podlewamy śmietaną.

Dodajemy starty cheddar oraz chili, wszystko doprawiamy do smaku.

Gotową doradę podajemy z kolorowym ryżem.



DORSZ CZARNY, CZARNIAK

Dorsz Czarny, Czarniak (*Pollachius virens*) – należy do rodziny ryb dorszowatych.

Występowanie: Masowo spotykany wzdłuż europejskich i kanadyjskich wybrzeży Atlantyku, czasem spotykany w zachodnim Bałtyku.

Ciekawostki: Ten drapieжник morski, swoją nazwę zawdzięcza czarnej barwie wnętrza jamy gębowej. Osiąga przeciętnie 60–90 cm długości i ok. 20 kg masy ciała. Długość jego życia to 15–18 lat choć obecnie dożywa około 10 lat.



Wartość kulinarna: Ryba o dużym znaczeniu gospodarczym, w swojej rodzinie tuż za dorszem atlantyckim i plamiakiem. Mięso dietetyczne, chude i bardzo smaczne o białej strukturze. Zawiera 0,1–1% tłuszczu i 15–18,5% łatwo wchłanianego białka. W sprzedaży występują tusze i filety w formie świeżej, jak i mrożonej.

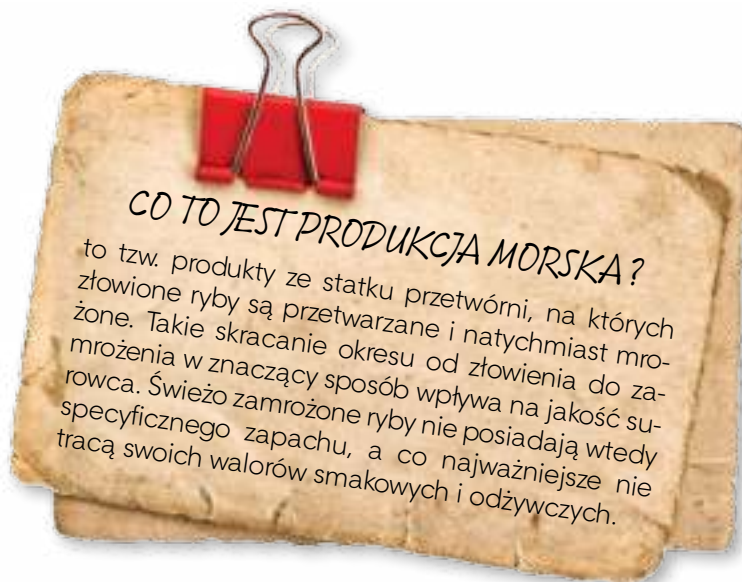
Polecamy produkcję morską.

Dorsz czarny z kapustą, porem i wędzonym serem

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z dorsza Family Fish
- sól morską do smaku
- pieprz młotkowy do smaku
- masło klarowane do smażenia
- kilka gałązek koperku
- 1/2 szt. kapusty białej poszatkwanej
- 1/2 szt. pora pokrojonego
- 2 szt. cebuli pokrojonej w drobną kostkę
- 150 g boczku wędzonego pokrojonego w słupki
- 100 g startego oścypka
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku



Wykonanie:

Filety z dorsza dzielimy na porcje i przyprawiamy do smaku.

W rondlu rozpuszczamy masło i dodajemy pokrojony boczek, smażymy do zrumienienia.

Następnie dodajemy cebulę, kapustę i pora, wszystko smażymy na wolnym ogniu do miękkości.

Filety z dorsza smażymy na klarowanym maśle. Gdy ryba będzie prawie gotowa dodajemy gałązki koperku. Miękką kapustę doprawiamy do smaku i dodajemy wędzony ser oraz dymkę.

Całość mieszamy i podajemy z usmażonym dorszem.





Ciastka dorszowe



Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki:

- 400 g fileta z dorsza
- 4 jajka
- 8 łyżek majonezu sałatkowego Tarsmak
- 2 łyżki musztardy
- 4 łyżki posiekanej dymki
- mąka do zagęszczenia ciasta
- panierka panko
- do nadania puszystości (2 garście)
- sos worcester do smaku
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku

Sos koktajlowy:

- 6 łyżek ketchupu premium Tarsmak
- 2 łyżki majonezu sałatkowego Tarsmak
- 1 łyżka sosu słodko-pikantnego
- 1 łyżka posiekanej dymki

Wykonanie:

Filety z dorsza kroimy w drobną kostkę.

Jajka wybijamy do naczynia i roztrzepujemy różgą, następnie dodajemy majonez, musztardę, sos worcester, dymkę i przyprawiamy. Całość mieszamy dodając mąkę i panierkę panko. Na końcu dodajemy pokrojonego dorsza.

Formujemy ciastka o dowolnym kształcie i układamy na pergaminie.

Pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C około 25–30 minut.

Składniki sosu mieszamy ze sobą i podajemy z upieczonymi ciastkami dorszowymi.

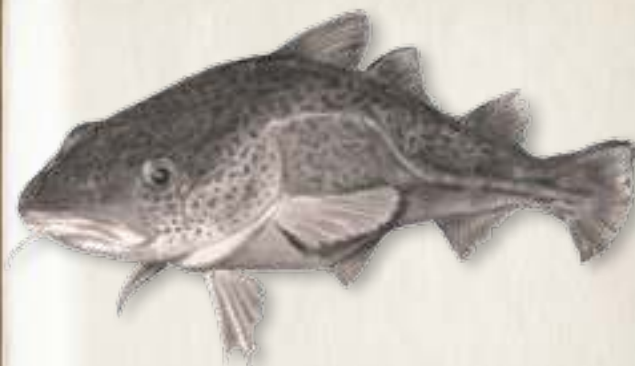


DORSZ ATLANTYCKI

Dorsz atlantycki (*Gadus morhua*) zwany czasami wątluszem.

Występowanie: Wędrowny gatunek występujący w północnej części Atlantyku i w morzach północnej Europy. W Polsce mianem dorsza określa się zwykle podgatunek dorsza atlantyckiego, tzw. dorsza bałtyckiego (*Gadus morhua callarias*).

Ciekawostki: Jest największym przedstawicielem ryb dorszowatych z maksymalną długością ciała osiagającą 2 m. Odnotowany rekord wagowy to 96 kg. Dorsza bałtyckiego nasi rybacy nazywają pomuchłą. Polski wędkarski rekord wagowy to 28,90 kg przy 137 cm (1997 r.). Przez to, że dorsz jest tak cenną rybą dla gospodarek wielu krajów, był powodem wielu konfliktów międzynarodowych nawet jeszcze w XX wieku.



Wartość kulinarna: Dorsz jest jedną z najbardziej cenionych ryb zarówno pod względem konsumpcyjnym, jak i użytkowym. Charakteryzuje się białym mięsem, chudym, pożywnym i wdzięcznym w przygotowaniu. Natomiast jego wątroba, która jest bardzo tłusta wykorzystywana jest do produkcji tranu lub konserw, które są doskonałym źródłem witaminy A, D i nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. W 100 g tranu zawarte jest dwutygodniowe zapotrzebowanie człowieka na witaminę A.

Dorsz a'la Kohler z zapiekanym bakłażanem, mozzarellą i pomidorem

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g dorsza od Kohler
- olej z suszonymi pomidorami
- 1 bakłażan
- 2 szt. pomidora
- pesto bazylowe
- 1 szt. mozzarelli kulka
- sól do smaku
- pieprz cytrynowy do smaku



Wykonanie:

Rybę dzielimy według uznania na mniejsze kawałki, doprawiamy solą, pieprzem i skrapiamy olejem.

Bakłażana kroimy w cienkie plastry wzdłuż i obsmażamy na patelni.

Usmażone plastry bakłażana delikatnie solimy i smarujemy pesto aby nadać im smaku.

Pomidory sparzamy wrzątkiem, obieramy ze skórki.

Obrane pomidory kroimy w grube plastry.

Na wcześniej przygotowany plaster bakłażana kładziemy plaster mozzarelli i pomidora.

Całość zawijamy. Filet z dorsza i bakłażana zapiekamy w piecu w temperaturze 180°C około 4–8 minut. Upieczoną rybę i torcik z bakłażana układamy na talerzu dekorując pesto.

Przepis polecany przez



Mus z wątróbek dorszowych z konfiturą z cebuli



Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 1 puszka wątróbki z dorsza King Oscar
- 1/4 kostki masła
- 1 cukinia

Konfitura z cebuli:

- 5 szt. cebuli białej pokrojonej w pióra
- 100 g brązowego cukru
- 150 ml czerwonego wina
- 3 łyżki żurawiny
- 2 łyżki koncentratu buraczanego
- ocet winny do smaku



Wykonanie:

Cukinię kroimy wzdłuż na cienkie plastry. Gotujemy je około 2 minut, po czym hartujemy w misce z lodem. Wątróbki z dorsza mieszamy z masłem na jednolitą masę.

Na foli spożywczej układamy przygotowaną cukinię tak, aby plastry zachodziły na siebie. Następnie kładziemy przygotowany krem. Całość zwijamy w rulon.

Odkładamy do lodówki do zastygnięcia kremu najlepiej na 1 godzinę.

W międzyczasie przygotowujemy konfiturę z cebuli. Do rondla wsypujemy brązowy cukier rozpuszczamy go i dodajemy cebulę. Smażymy do zeszklenia i wlewamy wino.

Całość dusimy na niewielkim ogniu ciągle mieszając, aby cebula stała się miękka.

Doprawiamy do smaku octem winnym. Konfiturę dusimy do odparowania wina i odstawiamy do wystygnięcia. Następnie dodajemy żurawinę i sok z buraka do koloru.

Gotową roladkę kroimy i podajemy z konfiturą z cebuli.



Filet z dorsza faszerowany krewetkami Liberty

Czas przygotowania: 45 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g dorsza
- sól do smaku
- pieprz do smaku

Kruszonka z krakersów:

- 10 szt. krakersów pokruszonych
- 40 g masła do kruszonki
- 8 szt. krewetek Liberty
- 3 ząbki posiekanego drobno czosnku
- 50 g masła do smażenia
- 1 łyżeczka pasty z pieczonych warzyw
- 1/2 łyżeczki skórki z limonki
- sos słodko-pikantny do smaku
- sól do smaku

Liberty



Sos maślaný:

- 40 g masła
- 1 szt. szalotki pokrojonej w kostkę
- 50 ml białego wina
- sok z cytryny do smaku
- sok z pomarańczy do smaku
- miód do smaku
- 250 ml śmietany 30%
- sól do smaku
- pieprz do smaku



Wykonanie:

Krewetki kroimy i podsmażymy na maśle z czosnkiem, doprawiamy do smaku solą i sosem słodko-pikantnym. Krakęsy mieszamy z masłem, pastą z pieczonych warzyw, skórką z limonki i krewetkami. Dorsza przyprawiamy solą i pieprzem, nakładamy na niego farsz i pieczemy w piekarniku w temperaturze 160°C około 20–25 minut. W rondlu rozpuszczamy masło i wrzucamy szalotkę, smażymy do zeszklenia. Następnie podlewamy winem i redukujemy o połowę. Dodajemy śmietanę, soki z cytrusów, doprawiamy do smaku miodem i przyprawami. Całość redukujemy do konsystencji sosu. Upieczonego dorsza podajemy z sosem maślanym.





Pieczony filet z dorsza a'la Morex ze szpinakiem

Czas przygotowania: 45 minut

Składniki na: 4 porcje

- 720 g fileta z dorsza od Morex
- 700 g mrożonego lub świeżego szpinaku liściowego
- 1 cytryna pokrojona w części
- 150 g masła
- 4 ząbki drobno posiekanego czosnku
- 150 ml śmietany 30%
- sól morską do smaku
- pieprz biały do smaku
- pieprz czarny mielony do smaku
- olej rzepakowy
zmieszany z cytryną i bazylią do skropienia ryby
- przyprawa uniwersalna do smaku
- papier pergaminowy



Wykonanie:

Filety z dorsza doprawiamy do smaku solą i białym pieprzem oraz skrapiamy spreparowanym olejem i odkładamy do lodówki na 20 minut. W rondlu rozpuszczamy masło. Wrzucamy pokrojony szpinak i przesmażamy go na wolnym ogniu od 4 do 5 minut. Następnie dodajemy czosnek i całość doprawiamy do smaku. Pod koniec duszenia dodajemy śmietanę i gotujemy następne 4–5 minut. Następnie na blaszce do pieczenia układamy papier pergaminowy, na nim filety z dorsza jeden obok drugiego i pieczemy w temperaturze 180°C około 8–10 minut. Upieczoną rybę podajemy z przygotowanym szpinakiem i częścią cytryny.



HALIBUT BIAŁY

Halibut biały, Halibut atlantycki, Kulbak biały
(*Hippoglossus hippoglossus*)

Występowanie: Północna część Oceanu Atlantyckiego. Sporadycznie spotykany w rejonie Bałtyku.



Ciekawostki: Ryba przydenna, odpoczywająca na prawym boku. Przebywa na głębokości do 2500 m. Osiąga długość do ponad 3,5 m i masę do 300 kg i jest największym przedstawicielem rodziny flądrowatych.

Wartość kulinarna: W Polsce kupić możemy halibuta w postaci świeżej, mrożonej lub wędzonej. Halibut to jedna z najwartościowszych ryb morskich pod względem wielorakości makro- i mikroelementów, kwasów i witamin. Zawiera około 20% łatwostrawnego białka. Mimo że jest rybą tłustą ma połowę mniej kalorii niż schabowy a przy tym walory smakowe i zdrowotne przebijają wszystkie inne popularne dania.

Filet z halibuta z kaszą pęczak i burakiem

Czas przygotowania: 35 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z halibuta
- 600 g ugotowanego pęczaku (2 paczki)
- 60 g wędzonej słoniny bez skóry pokrojonej w kostkę
- 150 g ugotowanych buraków pokrojonych w drobną kostkę lub startych na tarce o grubym oczku
- 50 ml słodkiej śmietany 30%
- sok z buraka do koloru
- sok z cytryny do smaku
- cukier do smaku
- pieprz cytrynowy do smaku
- sól do smaku





Adresy sklepów:

GŁUBCZYCE
ul. Moniuszki 25

JASTRZĘBIE-ZDRÓJ
ul. Wielkopolska 5A

RUDA ŚLĄSKA
ul. Sienkiewicza 13/01

PSZCZYNA
ul. Dobrawy 34
PASAŻ DOBRAWY

BYTOM
ul. Wrocławska 1a

RUDA ŚLĄSKA GODULA
ul. Joanny 17/6

TYCHY
ul. Żwakowska 15
CH MERINO

OPOLE
PAWILON HANDLOWY AS
ul. Niemodlińska 23

KĘDZIERZYN-KOŹLE
ul. Wojska Polskiego 4/3

ZDZIESZOWICE
ul. Filarskiego 2

KĘDZIERZYN-KOŹLE
ul. Ractawicka 20

PRUDNIK
ul. Batorego 12

KNURÓW
ul. Niepodległości 17

ŻORY
ul. Osiedle Powstańców 19A

ZABRZE
ul. Wolności 255A

Wykonanie:

Halibuta przyprawiamy pieprzem cytrynowym i solą, porcjujemy według uznania.

Pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C około 8–10 minut.

Słoninę przesmażamy na patelni, aby wytopić nadmiar tłuszczu.

Zbędny tłuszcz odlewamy. Do słoniny dodajemy kaszę i startego buraka.

Całość podlewamy śmietaną i przesmażamy na patelni, przyprawiamy do smaku solą, cukrem i sokiem z cytryny.



Halibut z gulaszem z małą ABBA

Czas przygotowania: 40 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g halibuta
- sól, pieprz, cukier do smaku
- olej cytrynowy z bazylią do smażenia

Pesto zielone:

- 1 ząbek czosnku
- garść szpinaku
- szczypta kurkumy
- 10 listków bazylii
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- 50 ml oliwy
- sok z cytryny do smaku
- szczypta cukru do smaku



Gulasz:

- 1/4 szt. bakłażana pokrojonego w kostkę
- 1 szt. cebuli pokrojonej w kostkę
- 1 płatek zielonej papryki pokrojonej w kostkę
- 1 płatek czerwonej papryki pokrojonej w kostkę
- 2 ząbki czosnku drobno posiekane
- 150 g mały w zalewie Abba
- 50 g pokrojonej fasolki szparagowej
- 30 g masła
- ocet balsamiczny do smaku
- sól, pieprz do smaku
- sos słodko-kwaśny do smaku

GRAAL | GRAAL
GRUPA
KAPITAŁOWA



Wykonanie:

Rybę dzielimy, przyprawiamy do smaku i odstawiamy do lodówki na 20 minut.

Szpinak przesmażamy na oleju z dodatkiem kurkumy. Blendujemy go z czosnkiem, bazylią, pietruszką i oliwą. Doprawiamy do smaku.

Przygotowujemy gulasz. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy bakłażana, cebulę, papryki, fasolkę oraz czosnek. Wszystko razem smażymy na wolnym ogniu, przyprawiamy do smaku solą, pieprzem oraz niewielką ilością octu balsamicznego i sosu słodko-kwaśnego.

Na koniec dodajemy mały i delikatnie mieszamy.

Rybę smażymy na patelni.

Gulasz podajemy z halibutem i zielonym sosem.





REKIN

DELIKATESY RYBNE

ZAPRASZAJĄ

Adresy sklepów:

- Łódź ul. Legionów 29,
tel. 42 633 02 05, 603 810 910
- Łódź ul. Opolczyka 15a, tel. 884 881 825
- Andrespol ul. Rokicińska 125c, tel. 785 659 336
- Andrespol ul. Tuszyńska 5, tel. 535 354 933



Halibut na zielonych warzywach z masłem cytrynowym

Czas przygotowania: 40 minut

Składniki:

- 600 g halibuta
- 150 g strączek groszku cukrowego
- 100 g groszku zielonego okrągłego
- 200 g kalafiora romanesco
- 120 g fasolki szparagowej
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 100 g masła
- starta skórka z cytryny
- cukier do smaku
- sól do smaku
- olej do smażenia



Wykonanie:

Halibuta porcjujemy według uznania. Przyprawiamy solą i pieprzem, smażymy. Warzywa gotujemy al dente z cukrem i solą. Dodajemy kurkumę do gotowania, aby utrwalić intensywny zielony kolor warzyw. Po ugotowaniu odcedzamy. Masło rozpuszczamy na wolnym ogniu i dodajemy do niego startą skórkę z cytryny. Polewamy nim usmażoną rybę i warzywa.



HOMAR

Homar amerykański (*Homarus americanus*)
gatunek skorupiaka z rzędu dziesięcionogów.

Występowanie: Homar amerykański występuje głównie wzdłuż północno-wschodnich wybrzeży Stanów Zjednoczonych oraz Kanady.

Ciekawostki: Zasiedla zimne i głębokie wody. Skorupiak ten jest aktywnym nocą samotnikiem. Homar amerykański jest najcięższym skorupiakiem świata jego ciało ma 20 do 60 cm długości osiąga masę ciała od 0,5 do 4 kg, aczkolwiek rekordzista mierzył 100 cm i ważył 20,14 kg.

Wartość kulinarna: Jeden z najbardziej znanych i poławianych gatunków homarów oraz jeden z naj-



ważniejszych ekonomicznie bezkręgowców zaliczanych do grupy kulinarnej *frutti di mare*. Niesamowity wygląd i smak jego mięsa pozycjonują go, jako rarytas wśród owoców morza.

Homar zapiekany pod kruszonką

Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki na: 2 porcje

– 1 szt. homara

Marynata:

- 1 cm świeżego imbiru startego na tarce
- sok z połowy limonki
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól morską do smaku
- 1 łyżeczka sosu sojowego kikkoman
- 4–5 łyżek oliwy z oliwek
- miód do smaku

CO TO JEST FRUTTI DI MARE?

To inaczej – owoce morza (z włoskiego *frutti di mare*) czyli wszystkie jadalne skorupiaki, mięczaki morskie. Najczęściej spotykane to: homary, langusty, homarce, kraby i krewetki wśród skorupiaków oraz m.in. ostrygi, omułki, przegrzebki, sercówki, ślimaki w grupie mięczaków. Mątwy, kałamarnice i ośmiornice w gromadzie głowonogów.

Kruszonka:

- 150 g miękkiego masła
- 2 ząbki czosnku drobno posiekane
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 1/2 szt. papryczki chili posiekanej
- 2 łyżki parmezanu startego na drobnym oczku
- 6-7 łyżek butki tartej

Wykonanie:

Homara przecinamy wzdłuż.

Płuczemy i pozbywamy się wnętrzności.

Skorupę pozostawiamy wraz z białym mięsem.

Resztę kończyn możemy odciąć.

Osuszamy na papierowym ręczniku.

Składniki marynaty łączymy ze sobą i razem mieszamy.

Homara przyprawiamy solą i obtaczamy w marynacie.

Odstawiamy do lodówki na 2 godziny.

Składniki kruszonki łączymy i mieszamy ze sobą.

Zamarynowanego homara układamy w naczyniu żaroodpornym.

Półówki homara posypujemy kruszonką.

Pieczemy w piekarniku w temperaturze 200°C około 12-15 minut.

Podajemy prosto z piekarnika.



Zupa z owocami morza



Czas przygotowania: 35 minut

Składniki na: 4 porcje

- 400 g mieszanki owoców morza Abramczyk
- 200 g fileta dowolnej ryby pokrojonej w kostkę
- 2 cebule pokrojone w kostkę
- 5 ząbków drobno pokrojonego czosnku
- 2 puszki pomidorów pokrojonych bez skóry
- 1 litr bulionu warzywnego
- 2 szt. fiks do spaghetti po neapolitańsku
- 1 pęczek posiekanej natki pietruszki
- oliwa do smażenia
- tabasco do smaku
- przyprawa uniwersalna do smaku



Wykonanie:

Do rondla wlewamy oliwę, wrzucamy cebulę, czosnek i smażymy do zeszklenia.

Następnie dodajemy pomidory i dusimy kilka minut.

Wlewamy bulion, wsypujemy mieszankę owoców morza oraz fiks neapolitański, całość gotujemy na wolnym ogniu. Doprawiamy do smaku tabasco i dodajemy pokrojone filety rybne.

Pod koniec gotowania wsypujemy posiekaną natkę, która uzupełni smak potrawy.





PAKOWANE VACUM I MAP

W technologii VACUM pakowane są ryby świeże, solone, marynowane, wędzone czy mrożone i polega ona na zastosowaniu próżni w opakowaniu. Spowalnia to rozwój drobnoustrojów zawartych w powietrzu, opóźnia oksydację tłuszczów, hamuje działanie enzymów oraz rozwój tlenowych mikroorganizmów.

MAP, to technologia pakowania polegająca na zamianie środowiska tlenowego na specjalny neutralny gaz, co pozwala uzyskać dłuższe okresy trwałości ryb.

KALMARY

Kalmarowate (*Loliginidae*) rodzina kałamarnic obejmująca mniejsze głowonogi.

Występowanie: Większość gatunków występuje w przydennych lub pelagialnych wodach szelfowych. Pływają przede wszystkim w strefie tropikalnej. W strefach umiarkowanych są rzadziej spotykane.

Ciekawostki: Pływają szybko i sprawnie, często całymi ławicami. Ich podstawowym pokarmem są chwytane ryby. Loliginidae mierzą od 3 do 100 cm w korpusie.

Wartość kulinarna: Są poławiane w dużych ilościach i na całym świecie, wysoko cenione ze względu



du na smaczne mięso. Kalmary są bardzo delikatne w smaku, lekko słodko-słone. Nie należy poddawać ich długiej obróbce cieplnej – smażyć, gotować kilka minut. Świetnie komponują się z białym schłodzonym winem. Bogate w kwasy omega-3 i potas.

Szyszki z kalmarów z peperoni i majonezem czosnkowym

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki na: 4 porcje

- 2 szt. tuby kalmara
- 16 plasterków salami peperoni
- 2 szt. cebuli pokrojonej w piórka
- 12 szt. pomidorków koktajlowych przekrojonych na połowę
- 1 opakowanie miksów sałat
- masło do smażenia



Majonez czosnkowy:

- 8 łyżek majonezu
- 3 ząbki drobno posiekanego czosnku
- 4 łyżki sosu słodko-pikantnego
- 1 łyżka soku z limonki
- woda do rozcieńczenia sosu

Wykonanie:

Kalmary płuczemy i osuszamy na papierowym ręczniku.

Tubę przecinamy wzdłuż i kroimy w paski około 2 cm.

Na każdym pasku nacinamy kratkę pod skosem.

Składniki sosu mieszamy ze sobą.

Miks sałat układamy na talerzu lub w misce, dodajemy pokrojoną cebulę i pomidorki.

Kalmary krótko podsmażamy na maśle razem z peperoni. Lekko doprawiamy solą i pieprzem.

Podajemy z sałatą i majonezem czosnkowym.

Mozna również wzbogacić to danie o grzanekę.



KERGULENA

Kergulena, kargulena (*Champscephalus gunnari*)
ryba morska.

Występowanie: Występuje w wodach subantarktycznych.

Ciekawostki: Przeciętna długość od 20 do 40 cm, maksymalnie do 60 cm, a waga przeciętnie od 0,4–0,6 kg wyjątkowo do 2 kg. Kergulena żyje w morzach na głębokości do 700 m. Żywi się zooplanktonem (a także krylem). Pływa i żeruje w ławicach. Ryba została nazwana od nazwiska francuskiego żeglarza z XVIII wieku, odkrywcy archipelagu wysp Kerguelena. Złowiona i opisana przez Polaka, Macieja Krzeptowskiego.



Wartość kulinarna: Ryba ceniona z powodu smacznego, białego, soczystego i delikatnego mięsa. Kergulena charakteryzuje się niepowtarzalnym smakiem i nie posiada ości.

Kergulena nie posiada w strukturze mięsa czerwonego barwnika i jest postrzegana jako delikatne rybny będący źródłem łatwo przyswajalnego białka i niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Posiada dużo soli mineralnych, witamin w tym A, D i z grupy B. Niska kaloryczność czyni ją atrakcyjnym składnikiem posiłków dietetycznych.

Kargulena z grilla z sałatką z roszponki

Czas przygotowania: 50 minut

Składniki na:

- 4 szt. karguleny

Marynata:

- sól morską do smaku
- 1/2 posiekanej papryczki chili bez pestek
- 3 ząbki czosnku drobno posiekane
- sok z połowy limonki
- 1 łyżka posiekanej mięty
- 3 łyżki oleju

Sos winegret:

- 4 łyżki oliwy
- 1 mała łyżeczka octu balsamicznego
- cukier do smaku
- sól, pieprz do smaku
- 1 łyżeczka musztardy
- szczypta ziół prowansalskich
- miód do smaku
- woda

Sałata:

- 2 garście roszponki
- 5 szt. suszonych pomidorów pokrojonych w paski
- 1/2 cebuli czerwonej pokrojonej w pióra
- 1 łyżka pestek dyni
- 1 łyżka tuskanego słońca

Wykonanie:

Wszystkie składniki na marynatę mieszamy ze sobą. Rybę smarujemy na zewnątrz i w środku. Tak zamarynowaną kargulę odstawiamy do lodówki na około 30 minut, aby przeszła wszystkimi smakami. Rybę grillujemy z obu stron.

Przygotowujemy winegret. Składniki blendujemy ze sobą na gładki sos, możemy dodać odrobinę wody, aby rozrzedzić konsystencję sosu winegret.

Słońce i dynię prażymy na wolnym ogniu. Wszystkie składniki na sałatkę mieszamy ze sobą i polewamy sosem winegret tuż przed podaniem, aby sałata nie zwiędła.

WARTO PAMIĘTAĆ...

Ogromna większość sklepów, do których dostarczamy ryby spełnia wysokie polskie normy jakościowe. Niemniej, aby cieszyć się smakiem swoich potraw, niezależnie jaką rybę chcemy przyrządzić, wybieraj te dobrze przechowywane które, gwarantują odpowiednie doznania kulinarne.



KARP

Karp (*Cyprinus carpio*) gatunek ryby słodkowodnej.

Występowanie: Pierwotnie karp zajmował zlewiska mórz: Czarnego, Azowskiego i Kaspijskiego oraz



Środkowej i Wschodniej Azji. Karp jako najważniejsza z ryb hodowlanych został aklimatyzowany w niemal całej Europie już w średniowieczu.

Ciekawostki: Najcięższy karp złowiony w Polsce ważył 34 kg przy długości 110 cm. Wielorakość regionalnego nazewnictwa karpia jest jedną z najszerzych: szaran, szaranek, spaczniak, sazan, opaczniak, karapuda, leszczyk oraz stopniak.

Wartość kulinarna: Doceniana ryba konsumpcyjna, hodowana i poławiana na szeroką skalę. Karp w Polsce to ryba nie do pominięcia zwłaszcza w okresie Bożego Narodzenia. Dobrze wytarte karpie (oczyszczone z resztek pokarmu przed wyłowieniem) to wspaniałe, soczyste mięso.

Karp w galarecie

Czas przygotowania: 1,5 h bez stygnięcia

Składniki na: 5 porcji

- 1 szt. tuszy karpia ok. 1,5 kg
- 1/2 selera
- 1/2 pora
- 1/2 pęczka koperku
- 1 marchew
- 1 cebula
- 2 liście laurowe
- 2 ziela angielskie
- 50 g rodzynek
- żelatyna (30 g na 1 litr wywaru)
- pieprz do smaku
- przyprawa uniwersalna do smaku
- ocet do smaku

RYBA ŻYWA - JAK KUPOWAĆ:

Wygląd – skóra ma być błyszcząca i gładka nie posiadająca żadnych plam, płetwy – powinny mieć naturalny kształt bez większych wystrzępień, łuski bez dużych ubytków, przylegające do ciała.

Kondycja – ryba mimo tego że nie powinna być karmiona – „wytarta” od dłuższego czasu („wytarta” – tak określa się sposób oczyszczania ryby z zapachu mułu wodnego i resztek pokarmu), musi energicznie pływać w dobrze natlenionym basenie.

Wykonanie:

Wypatroszonego i umytego karpia porcjujemy według uznania.

Z głowy, ogona i warzyw sporządzamy wywar, dodając ziele angielskie i liście laurowe. Doprawiamy do smaku, gotujemy ok. 25 minut na wolnym ogniu. Następnie wywar przecedzamy przez gęste sito. Do gotowego wywaru wkładamy pokrojoną rybę i gotujemy na wolnym ogniu ok. 10 minut.

Rybę wyjmujemy i odstawiamy do wystudzenia po czym układamy dekoracyjnie na półmisku.

Do wywaru dodajemy żelatynę według proporcji.

Wywar przecedzamy przez gazę, dodajemy ocet i rodzyнки.

Odstawiamy do wystygnięcia wystygnięcia aby uzyskać konsystencję syropu. Zalewamy rybę i dekorujemy według uznania.



Smażony filet z karpia z sosem z suszonego podgrzybka

Czas przygotowania: 90 minut

Składniki na: 6 porcji

- 3 szt. fileta z karpia
- mąka do panierowania
- olej do smażenia
- sól do smaku
- pieprz do smaku

Marynata do ryby:

- 0,5 l mleka
- 5 gałązek świeżego kopru
- 2 ząbki czosnku pokrojonego w plasterki
- 1/2 szt. cytryny pokrojonej w plasterki

Sos z suszonego podgrzybka:

- 25 g suszonego podgrzybka
- 1/2 szt. cebuli posiekanej w kostkę
- 30 ml czerwonego wina
- 2 łyżki kwaśnej śmietany 18%
- 100 ml śmietany 30%
- 1 łyżka mąki pszennej
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku



Adresy sklepów:

GŁUBCZYCE
ul. Moniuszki 25

JASTRZĘBIE-ZDRÓJ
ul. Wielkopolska 5A

RUDA ŚLĄSKA
ul. Sienkiewicza 13/01

PSZCZYNA
ul. Dobrawy 34
PASAŻ DOBRAWY

BYTOM
ul. Wrocławska 1a

RUDA ŚLĄSKA GODULA
ul. Joanny 17/6

TYCHY
ul. Żwakowska 15
CH MERINO

OPOLE
PAWILON HANDLOWY AS
ul. Niemodlińska 23

KĘDZIERZYN-KOŹLE
ul. Wojska Polskiego 4/3

ZDZIESZOWICE
ul. Filarskiego 2

KĘDZIERZYN-KOŹLE
ul. Ractawicka 20

PRUDNIK
ul. Batorego 12

KNURÓW
ul. Niepodległości 17

ŻORY
ul. Osiedle Powstańców 19A

ZABRZE
ul. Wolności 255A

Wykonanie:

Grzyby zalewamy zimną wodą i odstawiamy na 1 godzinę do namoczenia.

Filety z karpia dzielimy według uznania i przyprawiamy do smaku.

Do naczynia wkładamy pokrojoną rybę, przekładając gałązkami świeżego kopru, plasterkami cytryny i czosnkiem. Całość zalewamy mlekiem, tak aby przykryło rybę, i odstawiamy do lodówki na 1 godzinę.

Namoczone grzyby wyjmujemy z wody i drobno siekamy (wody z moczenia grzybów nie wylewamy). Posiekane grzyby wrzucamy do rondla, zalewamy wodą pozostałą z moczenia i gotujemy do miękkości, uzupełniając wodą odparowany wywar.

Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia.

W następnej kolejności wlewamy wino i redukujemy. Dodajemy mąkę, grzyby razem z wywarem, doprawiamy do smaku i zabelamy śmietaną.

Rybę wyjmujemy z zalewy, osuszamy, obtaczamy w mące i smażymy.

Gotowe danie najlepiej smakuje podane z purée z grochu i kiszonej kapusty.



KREWETKI

Krewetka czerwona (*Pleoticus muelleri*)



Występowanie: Poławiana w południowo-zachodnim Atlantyku, wzdłuż wybrzeża Brazylii, Argentyny, aż po Chile. Obszarem o największej koncentracji bytowania oraz połowów są wybrzeża Patagonii.

Ciekawostki: Krewetka czerwona potocznie zwana – krewetką argentyńską jest dziko żyjącym, morskim skorupiakiem z rzędu dziesięcionogów.

Wartość kulinarna: Krewetka żyjąca w warunkach naturalnych cechuje się wybitnymi walorami smakowymi. Nadaje się jako samodzielne danie, dodatek do makaronów, sałatek czy dań „jednogarnkowych”. Krewetki, zwłaszcza dzięki zawierają witaminy z grupy B oraz minerały takie jak selen, miedź, potas i fosfor, łatwo przyswajalne białko. Wykorzystywana do sushi i na grill, solo lub z dipami.

Krewetki „Pescanova” z grilla

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki: 3 porcje

- 12 szt. krewetek czerwonych 500 g Pescanova
- 2 łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka miękkiego masła
- 1 łyżka miodu płynnego
- 1 cm kawałek imbiru startego na tarce
- sok z 1/2 cytryny
- odrobina tartej skórki z cytryny
- 4 ząbki drobno posiekanego czosnku
- garść posiekanych listków pietruszki
- sól morską do smaku
- pieprz biały do smaku



Dip:

- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżka majonezu
- imbir świeży do smaku
- 1 łyżeczka posiekanej kolendry
- 1 łyżeczka posiekanej dymki
- sól do smaku
- 1 łyżeczka sosu sojowego kikkoman
- 1/2 łyżeczki oleju sezamowego
- 1 łyżka octu ryżowego
- cukier brązowy do smaku
- 1/4 szt. ogórka pokrojonego w drobną kostkę

Wykonanie:

Rozpoczynamy od marynaty.

Olej kokosowy i masło, roztopić w rondelku na małym ogniu, tak aby nie przypalić masła.

Przestudzić i dodać pozostałe składniki według kolejności.

Wkładamy krewetki i marynujemy około 2–3 godziny. Następnie grillujemy na ruszcie z obu stron.

Przygotowujemy dip – do naczynia wkładamy jogurt, majonez i resztę składników, mieszając ze sobą do jednolitego połączenia. Doprawiamy do smaku i dodajemy pokrojonego ogórka. Dip podajemy z krewetkami.

PESCANOVA

Pyszna i zdrowa!



Przepis producenta

Po więcej inspiracji zapraszamy na naszą stronę www.pescanova.pl/kulinarne-inspiracje

KREWETKI

Krewetka tygrysia (*Penaeus monodon*) i Krewetka Vannamei (*Peneus vannamei*) morskie skorupiaki z rzędu dziesięcionogów.

Występowanie: Krewetka tygrysia naturalnie występuje w wodzie morskiej Oceanu Indyjskiego od południowej Afryki po wybrzeże północnej Australii oraz Pacyfik. Krewetka Vannamei występuje w Atlantyku od wybrzeży Meksyku do Peru. W ostatnich latach oba gatunki są hodowane na dużą skalę m.in. w Indonezji, Tajlandii, Indiach i Ameryce Południowej.



Ciekawostki: Krewetka tygrysia to największy gatunek krewetek z rodzaju *Penaeidae*, samce osiągają do 33 cm długości. Zaliczana do owoców morza, znana pod handlową nazwą „Black Tiger”.

Wartość kulinarna: Delikatne i smaczne mięso z dużą ilością łatwo przyswajalnego białka, niskokaloryczne (ok. 2% tłuszczu). Dodatkowo zawiera witaminy z grupy B oraz minerały takie jak selen, miedź, potas i fosfor. Wykorzystywana do sushi oraz dań z makaronem, curry, ryżem, warzywami, na grill solo lub z dipami.

Krewetki a'la Eurofish z kremowym twarożkiem i maślanymi bułeczkami

Czas przygotowania: 20 minut

Składniki na: 4 porcje

- 2 szt. bułeczek maślanych
- 12 szt. krewetek Eurofish
- 60 g masła
- 3 ząbki czosnku
- 1/2 chili



- 6 łyżek stołowych twarożku mielonego
- 2 łyżki pasty z pieczonych warzyw
- kilka gałązek tymianku do smaku
- sól do smaku
- pieprz do smaku

Salsa ze świeżej papryki:

- 1 płatek czerwonej papryki posiekanej w kostkę
- 1 płatek zielonej papryki posiekanej w kostkę
- 1 płatek żółtej papryki posiekanej w kostkę
- 2 łyżki sosu tao-tao
- 1 łyżka oleju
- 2 ząbki czosnku drobno posiekanego
- pół główki szalotki drobno posiekanej
- skórka starta z limonki do smaku
- sok z limonki do smaku

Wykonanie:

Twarożek mieszamy z pastą, dodajemy posiekany tymianek i wszystko dokładnie mieszamy. Krewetki smażymy na rozgrzanym maśle z czosnkiem i chili. Bułki maślane przekrawamy na pół wzdłuż. Smarujemy je masłem i obsmażamy na patelni do zrumienienia. Wszystkie składniki salsy mieszamy ze sobą i doprawiamy do smaku. Gotowe bułeczki smarujemy twarożkiem, układamy krewetki i polewamy salsą ze świeżej papryki.

EUROFISH SP. Z O.O.

(wchodząca w skład Grupy Maruha Nichiro), posiadamy wieloletnie doświadczenie w imporcie i dystrybucji mrożonych ryb i owoców morza, dzięki czemu jesteśmy jednym z większych dostawców na rynku polskim. Śledząc stale zmieniające się trendy żywieniowe, w ostatnim czasie poszerzyliśmy naszą ofertę o mrożone produkty wchodzące w skład dań sushi. W codziennej pracy kierujemy się zasadą: „Bo tylko najlepsze jest dla nas wystarczająco dobre”.



LABRAKS, OKOŃ MORSKI

Labraks (*Dicentrarchus labrax*) gatunek morskiej ryby okoniokształtnej.

Występowanie: Ryba ta występuje w Morzu Śródziemnym, Północnym Atlantyku, Morzu Północnym, Morzu Czarnym, okazjonalnie także w Bałtyku (w jego polskiej części). W Jeziorze Szkoderskim oraz w Nilu, tworzy słodkowodne, osiadłe formy.



Ciekawostki: Żyje w ławicach, dorasta do 1 m długości i 12 kg masy. Jest drapieżnikiem. Poluje na małe, żyjące w ławicach ryby (śledzie, sardynki, sardele itp.).

Wartość kulinarna: Labraks w handlu nazywany także barem, moronem, okoniem morskim. Jest gatunkiem o wysokiej wartości użytkowej, poławianym i hodowanym w wielu krajach śródziemnomorskich. Rybę tę najczęściej podaje się w formie pieczonej lub grillowanej. Labraksa charakteryzuje białe, chude i słodkawe mięso. Zawiera ono mniej niż 1% tłuszczu. Rybę doprawiamy tymiankiem, natką pietruszki. Nie stosujemy dużej ilości przypraw, gdyż ich nadmiar może zdominować smak delikatnego mięsa.



REKIN
DELIKATESY RYBNE

ZAPRASZAJĄ

Adresy sklepów:

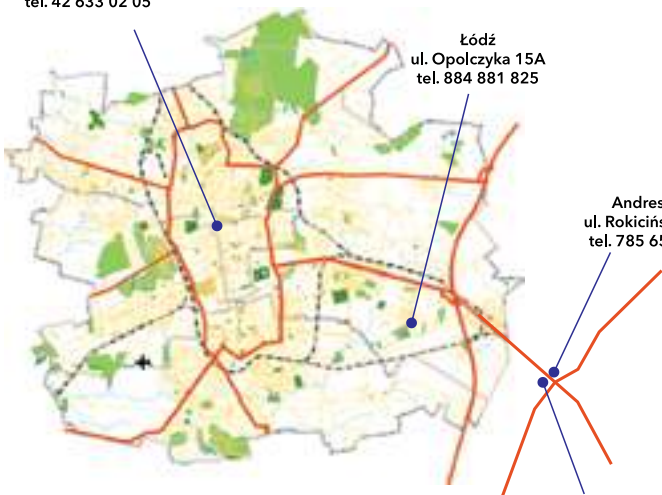
- Łódź ul. Legionów 29, tel. 42 633 02 05, 603 810 910
- Łódź ul. Opolczyka 15a, tel. 884 881 825
- Andrespol ul. Rokicińska 125c, tel. 785 659 336
- Andrespol ul. Tuszyńska 5, tel. 535 354 933

Łódź
ul. Legionów 29
tel. 42 633 02 05

Łódź
ul. Opolczyka 15A
tel. 884 881 825

Andrespol
ul. Rokicińska 125
tel. 785 659 336

Andrespol
ul. Tuszyńska 5
tel. 535 354 933



Labraks z ziemniakami i serkiem halloumi

Czas przygotowania: 35 minut

Składniki na: 2 porcje

- 2 okonie labraksy
- olej czosnkowy do zamarynowania ryby
- 6 ziemniaków gotowanych w skórce
- 1 opakowanie serka halloumi pokrojonego w plastry
- 4 łyżki śmietany kwaśnej gęstej
- 1 łyżeczka oleju czosnkowego
- kilka listków świeżego tymianku posiekanego
- sól do smaku
- pieprz cytrynowy do smaku



Wykonanie:

Okonia przyprawiamy solą, pieprzem cytrynowym i polewamy olejem czosnkowym.

Rybę odstawiamy do lodówki na około 2 godziny.

Ziemniaki przekrawamy na połowę polewamy olejem.

Śmietanę mieszamy z olejem, solą i posiekanym tymiankiem.

Zamarynowaną rybę grillujemy z ziemniakami i serkiem halloumi z obu stron.

Podajemy ze śmietaną tymiankową.



LIMANDA ŻÓŁTOPŁETWA

Limanda żółtopłetwa (*Limanda aspera*) rodzina ryb flądrowatych.



Występowanie: Występuje głównie w Oceanie Spokojnym.

Ciekawostki: Największe osobniki dorastają do 50 cm długości. Limanda żywi się głównie mięczakami i innymi organizmami występującymi przy dnie.

Wartość kulinarna: Limanda podobnie jak sola, to ryba o bardzo delikatnym i zdrowym mięsie. Jak większość ryb flądrowatych bogata w szeroką paletę substancji niezbędnych dla ludzkiego organizmu. Limanda żółtopłetwa w przemyśle spożywczym wykorzystywana jest głównie do produkcji filetów i sprowadzana jest przede wszystkim z Chin.



Limanda w panierce z parmezanu z sałatką z warzyw sezonowych

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki na: 4 porcje

- 4 szt. fileta z limandy
- mąka do panierowania ryby
- 3 jajka do panierowania ryby
- 200 g bułki tartej
- 60 g parmezanu startego na tarce
- olej z ryżu naturalny SoRiso do smażenia
- 4 pomidory pokrojone w cząstki
- 1 ogórek obrany i pokrojony w kostkę
- 1 cebula obrana i pokrojona w półplasterki
- 5 łyżek śmietany kwaśnej
- 3 łyżki posiekanego koperku
- przyprawa uniwersalna do smaku
- sól do smaku
- pieprz do smaku

Wykonanie:

Filety z limandy przyprawiamy do smaku.

Bułkę tartą mieszamy z parmezanem.

Rybę panierujemy w mące, jajku, i bułce z parmezanem.

Smażymy na rozgrzanym oleju na złoty kolor z obu stron.

Pokrojone pomidory, ogórek i cebulę mieszamy ze sobą.

Dodajemy śmietanę i koper, całość mieszamy
doprawiając do smaku.

Usmażoną limandę podajemy z sałatką.

SoRiso



Tarta z limandą i warzywami

Czas przygotowania: 1 godzina 15 minut

Składniki: na 1 tartę

- 2 opakowania ciasta francuskiego
- 1 jajko
- 1 szt. batata obranego i pokrojonego w słupki
- 1 szt. marchewki obranej i pokrojonej w słupki
- 1/2 szt. cukinii pokrojonej w słupki
- 1 szt. cebuli pokrojonej w części
- 4 ząbki czosnku
- 1/4 szt. bakłażana pokrojonego w słupki
- kilka gałązek tymianku
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- 3 filety z limandy Family Fish pokrojone w grubą kostkę
- skórka z jednej cytryny
- oliwa do skropienia warzyw
- 120 g sera mozzarelli wiórki
- 80 g startego parmezanu
- 6 łyżek mielonego twarogu
- 2 ząbki posiekanego czosnku
- 2 łyżki posiekanego kopru
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- 1 łyżka pokrojonej natki pietruszki
- 1 łyżka posiekanej świeżej bazylii





Wykonanie:

Pokrojone warzywa przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Polewamy oliwą, dodajemy czosnek, cebulę i tymianek. Mieszaną, wkładamy do piekarnika i pieczemy w temperaturze 160°C około 20 minut.

Sześć minut przed końcem pieczenia warzyw dodajemy przyprawioną limandę.

Następnie mieszamy twarożek z ziołami i doprawiamy do smaku.

Na formę do tarty rozkładamy ciasto francuskie obcinając jego nadmiar.

Spód tarty smarujemy gotowym twarożkiem.

Następnie wykładamy podpieczoną rybę z warzywami wymieszaną z parmezanem i mozzarellą.

Gotową do pieczenia tartę smarujemy obficie roztrzepanym jajkiem. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C około 35–40 minut.

ŁOSOŚ ATLANTYCKI, SZLACHETNY

Łosoś atlantycki (*Salmo salar*)



Występowanie: W północnych akwenach Atlantyku, w rzekach Ameryki Północnej, w Europie od Portugalii po Morze Białe, Północne i Bałtyk.

Ciekawostki: Dorasta do 150 cm długości i 24 kg masy ciała. Stare ustne przekazy donoszą o łososiach z populacji drawskiej (zwane również królewskimi), które osiągały 150 cm i aż 46 kg. Typowa ryba anadromiczna tzn. wędrująca na czas rozrodu z mórz do rzek. W trakcie przekraczania granicy wód słodkich i słonych dokonują się w ich organizmach zmiany biochemiczne i fizjologiczne.

Wartość kulinarna: Szlachetne różowe mięso, ości tylko odkręgosłupowe. Mają bardzo wysoki współczynnik zawartości kwasów omega-3 2,8–3,79 g/100 g, gdy zalecana dzienna dawka to 1 g. Kwasów omega-6 w 100 g, podczas gdy całe mięso łosia mieści się aż 4,79 g, niemal całe dzienne zapotrzebowanie tj. ok. 5–6 g.



REKIN
DELIKATESY RYBNE

ZAPRASZAJĄ

Adresy sklepów:

- Łódź ul. Legionów 29,
tel. 42 633 02 05, 603 810 910
- Łódź ul. Opolczyka 15a, tel. 884 881 825
- Andrespol ul. Rokicińska 125c, tel. 785 659 336
- Andrespol ul. Tuszyńska 5, tel. 535 354 933

Łódź
ul. Legionów 29
tel. 42 633 02 05

Łódź
ul. Opolczyka 15A
tel. 884 881 825

Andrespol
ul. Rokicińska 125
tel. 785 659 336

Andrespol
ul. Tuszyńska 5
tel. 535 354 933



Dziki łosoś z pomidorkami cherry i rozmarynem

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g dzikiego łososa
- 4-5 łyżek oliwy
- sól morska do smaku
- porcja masła
- pieprz do smaku
- olej cytrynowy do skropienia ryby
- 1 opakowanie pomidorków koktajlowych
- 4 ząbki czosnku
- 1 cebula biała pokrojona w kostkę
- kilka gałązek rozmarynu i tymianku
- 10 szt. kaparów
- pieprz do smaku



Wykonanie:

Pomidorki myjemy i osuszamy na ręczniku papierowym.

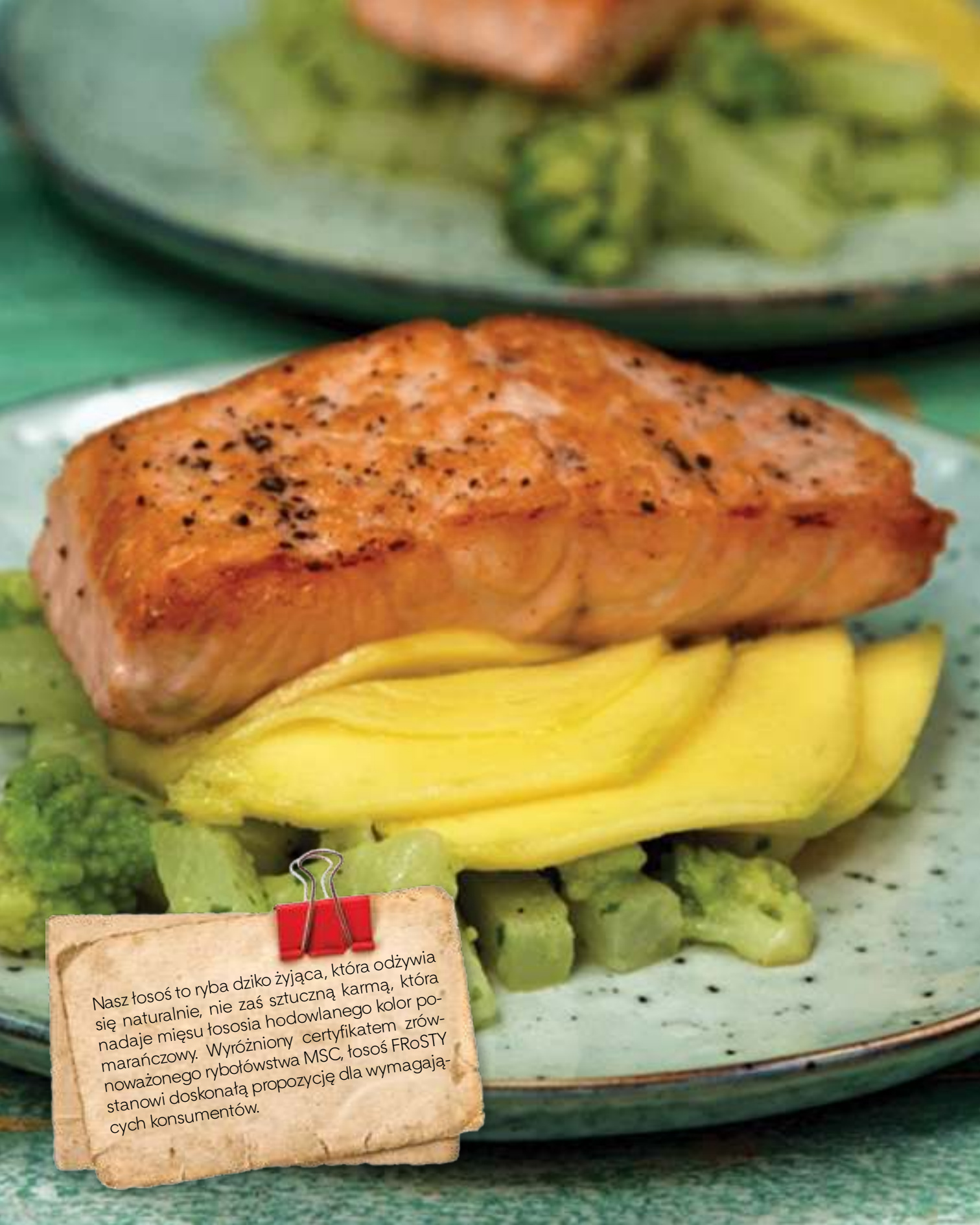
Podsmażamy je na oliwie z oliwek razem z kaparami, czosnkiem, cebulą, gałązkami rozmarynu i tymianku. Doprawiamy do smaku pieprzem, pod koniec dodajemy masło.

Łososa dzielimy według uznania, skrapiamy cytryną i doprawiamy do smaku.

Obsmażamy na patelni i pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C około 8-12 minut.

Gotowego łososa podajemy z usmażonymi pomidorkami.





Nasz łosoś to ryba dziko żyjąca, która odżywia się naturalnie, nie zaś sztuczną karmą, która nadaje mięsu łososia hodowlanego kolor pomarańczowy. Wyróżniony certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC, łosoś FRoSTY stanowi doskonałą propozycję dla wymagających konsumentów.

Łosoś z kalarepą

Czas przygotowania: 20 minut

Składniki na: 2 porcje

- 2 łyżki oliwy
- 2 kawałki łososa FROSTA
- 2 gałązki rozmarynu
- 1 ząbek czosnku
- pieprz do smaku
- sól do smaku
- 1 opakowanie Kalarepy z brokulem w maśle z dzikim czosnkiem FROSTY
- 1 mango
- 1/2 limonki



Wykonanie:

Łososa smażymy z obu stron przez 1 minutę.

Następnie na patelnię dorzucamy 2 gałązki rozmarynu i 1 ząbek czosnku, pieprz i sól.

Całość przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, polewamy oliwą z patelni, pieczemy w 140°C przez 8 minut.

Na patelnię wsypujemy opakowanie Kalarepy z brokulem w maśle z dzikim czosnkiem, zalewamy 2 łyżkami wody i gotujemy przez 5 minut.

Potrawę układamy na 2 talerze, dzielimy równo kalarepę, na nią układamy mango pokrojone w cienkie plasterki i łososa.

Całość kropimy sokiem z połowy limonki.



Filet z łososia (atlantyckiego) ze szparagami i jajkiem sadzonym

Czas przygotowania: 35 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z łososia
- sól morską do smaku
- pieprz cytrynowy do smaku
- pieprz czarny do smaku
- cytryna do skropienia ryby
- olej do skropienia ryby
- 1 wiązka szparag
- 100 g masła
- 4 jajka
- 80 g parmezanu tartego
- kilka gałązek świeżej szatwii
- 6 ząbków drobno posiekanego czosnku
- cukier do gotowania szparagów



Adresy sklepów:

GŁUBCZYCE
ul. Moniuszki 25

JASTRZĘBIE-ZDRÓJ
ul. Wielkopolska 5A

RUDA ŚLĄSKA
ul. Sienkiewicza 13/01

PSZCZYNA
ul. Dobrawy 34
PASAŻ DOBRAWY

BYTOM
ul. Wrocławska 1a

RUDA ŚLĄSKA GODULA
ul. Joanny 17/6

TYCHY
ul. Żwakowska 15
CH MERINO

OPOLE
PAWILON HANDLOWY AS
ul. Niemodlińska 23

KĘDZIERZYN-KOŹLE
ul. Wojska Polskiego 4/3

ZDZIESZOWICE
ul. Filarskiego 2

KĘDZIERZYN-KOŹLE
ul. Ractawicka 20

PRUDNIK
ul. Batorego 12

KNURÓW
ul. Niepodległości 17

ŻORY
ul. Osiedle Powstańców 19A

ZABRZE
ul. Wolności 255A

Wykonanie:

Łososia dzielimy według uznania, przyprawiamy solą i pieprzem cytrynowym i skrapiamy olejem. Pieczemy w piecu w temperaturze 200°C, około 10–12 minut.

Szparagi gotujemy w osolonej wodzie z dodatkiem cukru około 10 minut.

Po ugotowaniu smażymy je na maśle dodając szalwię i czosnek.

Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Jajka smażymy na patelni.

Gotowego łososia kropimy cytryną, układamy jajka sadzone, szparagi posypujemy startym parmezanem.



KETA

Keta (*Oncorhynchus keta*) gatunek anadromicznej ryby z rodziny łososiowatych.

Występowanie: Występuje w zlewiskach Oceanu Spokojnego i Arktycznego głównie wokół wód Alaski.

Ciekawostki: Znany jest także pod nazwą „pies”, ze względu na rząd ostrych zębów i haczykowaty nos osobników płci męskiej tego gatunku w okresie tarła. Ubarwienie zmienia się z wiekiem ryby. Dorosłe kety mają stalowoniebieski grzbiet. Osiągają długość do 1 m, zwykle ok. 70 cm, przy przeciętnej masie ciała około po 3–4 kg, choć dzięki rekordzistki mierzyły 1,5 m z wagą około 18 kg. Keta przebywa w morzu około 5 lat. W czasie tarła wstępują masowo do rzek i w czasie wędrówki pod prąd nie pobierają pokarmu. Tarło odbywają w spokojnych wodach. Dorosłe giną po tarle. Młode pozostają w gniazdach do kilkudziesięciu dni, po czym spływają do morza.



Wartość kulinarna: Odcień kolorystyczny mięsa, uzależniony jest od miejsca i okresu połowu. Mięso posiada zwartą strukturę i delikatny, słodkawy smak. Ceniony przez znawców i zwolenników zdrowego żywienia. Między innymi, jedna porcja łososia zaspokaja dzienne zapotrzebowanie na jod i potas. Pierwszy z pierwiastków reguluje wydzielanie hormonów tarczycy. Drugi – usprawnia pracę układu nerwowego, korzystnie wpływa na pracę mózgu oraz obniża ciśnienie tętnicze.

Łosoś z mascarpone i fasolką szparagową Poltino

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z łososia
- sól
- olej cytrynowy do smażenia ryby
- pieprz cytrynowy
- opakowanie zielonej fasolki – 400 g Poltino
- 1 szt. serka mascarpone
- 1 szt. małej cebuli pokrojonej w kostkę
- 50 ml białego wina



- 3 łyżeczki musztardy francuskiej
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku
- 30 g masła do smażenia
- 400 ml śmietany 30%



Wykonanie:

Łososia przyprawiamy solą i pieprzem cytrynowym.

Obsmażamy na patelni i wkładamy do pieczenia w temperaturze 180°C na 8–12 minut.

Fasolkę Poltino gotujemy. Po ugotowaniu odcedzamy.

Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia.

Podlewamy winem i całość redukujemy o 2/3 płynu.

Następnie wlewamy śmietanę i dodajemy serek mascarpone. Gotujemy na wolnym ogniu i delikatnie mieszamy do rozpuszczenia serka.

Pod koniec gotowania dodajemy musztardę francuską i dijon. Pod koniec dodajemy odcedzoną fasolkę.

Całość doprawiamy do smaku. Podajemy z upieczonym łososiem.



ŁOSOŚ NORWESKI

Łosoś norweski (nazwa handlowa dla ryby hodowlanej tj. **łosoś atlantycki** (*Salmo salar*)).

Występowanie: Głównie zagrody hodowlane fiordów Skandynawii, w Europie Północnej, na Wyspach Brytyjskich, Islandii, Bałtyku.

Ciekawostki: Hodowany może być wyłącznie w czystych, spokojnych fiordach. Okres chowu trwa 2–4 lat gdzie łosoś osiąga wagę 4–7 kg.

Wartość kulinarna: Mięso łososia hodowlanego jest nie mniej szlachetne i bardziej różowe niż mięso dzikiego łososia. Dzięki właściwemu procesowi hodowlanemu opartemu na najwyższych standardach zachowuje nie tylko swoje właściwości smakowe i zawartość kwasów ale i witaminy z grupy B, które odpowiadają m.in. za prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku, układu nerwowego oraz serca (B1 – 0,23 mg/100 g, dzienna dawka wynosi 2 mg), wygląd skóry (B2 – w łososiu jest jej ok. 0,19 mg/100 g, dzienna dawka to 1,5 mg), metabolizm białek i węglowodanów (B6 – 100 g łoso-

sia zawiera ok. 0,98 mg, dzienne zapotrzebowanie to 2 mg), chroni przed anemią (B12 – na 100 g ryby przypada ok. 5,3 mg, dzienna dawka to ok. 6 mg). Dodatkowo obecność witaminy A (44 µg/100 g, zapotrzebowanie to 800 µg) i E zapobiega powstawaniu zmarszczek. Jej zawartość w 100 g łososia to 4 mg/100 g, czyli aż połowa dawki, którą należy dostarczyć organizmowi w ciągu dnia.



Filet z łososia z pieczarkami, kalafiorem Poltino i szynką



Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z łososia
- sól morską do smaku
- pieprz do smaku
- olej do skropienia ryby
- 1 opakowanie – 400 g kalafiora Poltino
- 12 pieczarek przekrojonych na 4 części
- 100 g wędzonej szynki pokrojonej w słupki
- 1 pęczek posiekanej dymki
- 100 g masła do smażenia
- 2 łyżki oleju

Wykonanie:

Filet z łososia dzielimy, doprawiamy do smaku i polewamy olejem. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C 10–12 minut.

Do rondla wlewamy olej i dodajemy masło.

Następnie wrzucamy pokrojoną szynkę, pieczarki, całość podsmażamy, dodajemy wcześniej ugotowane różyczki kalafiora Poltino i doprawiamy do smaku. Pod koniec wsypujemy posiekaną dymkę i mieszamy wszystko razem. Podajemy z upieczonym łososiem. To danie można wzbogacić o sos pomidorowy, który idealnie będzie pasował do tej kompozycji smaków.



Filet z łososia marynowany w soli i cytrusach



Czas przygotowania: dzień wcześniej

Składniki:

- 1 kg fileta łososia marynowanego Marine Harvest
- 120 g soli morskiej
- 120 g cukru
- 100 ml wina białego
- 1 cytryna otarta ze skóry
- 1 pomarańcza otarta ze skóry
- 1 grejpfrut otarty ze skóry
- 1 limonka otarta ze skóry
- pieprz kolorowy do smaku
- 1 opakowanie miksów sałat
- pomidorek koktajlowy do dekoracji
- oliwki czarne do dekoracji

Sos winegret:

- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka octu winnego do smaku
- 1 łyżka musztardy
- 100 ml oleju
- woda do rozcieńczenia



Produkty polecane przez Polską
Grupę Rybną, jako wysokiej jakości
gotowy odpowiednik przepisu.



Wykonanie:

Filet z łososia płuczemy i osuszamy na papierowym ręczniku. Sól mieszamy z cukrem i startymi skórkami z cytrusów. Obsypujemy łososia z każdej strony, doprawiamy pieprzem. Układamy w naczyniu, przykrywamy ręcznikiem papierowym i polewamy winem. Odstawiamy na 24 godziny do lodówki. Sporządzamy winegret, mieszając wszystkie składniki blenderem do uzyskania konsystencji syropu. Filet z łososia kroimy w cienkie plastry, podajemy na sałacie. Polewamy sosem i dekorujemy według uznania.

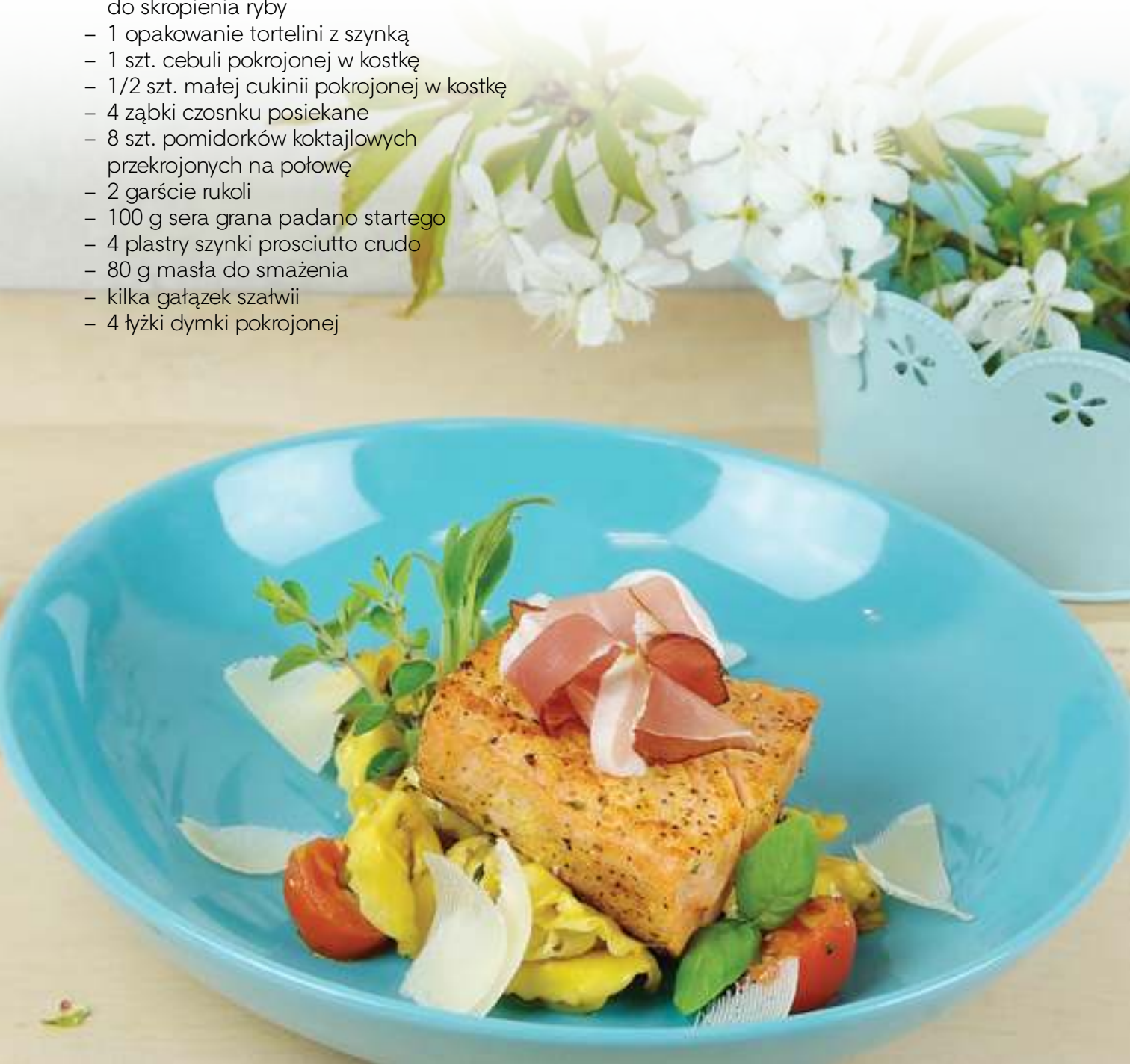


Filet z łososia z tortellini i cukinią

Czas przygotowania: 45 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z łososia
- sól morska
- pieprz młotkowy
- olej mieszany z cytryną i bazylią do skropienia ryby
- 1 opakowanie tortellini z szynką
- 1 szt. cebuli pokrojonej w kostkę
- 1/2 szt. małej cukinii pokrojonej w kostkę
- 4 ząbki czosnku posiekane
- 8 szt. pomidorków koktajlowych przekrojonych na połowę
- 2 garście rukoli
- 100 g sera grana padano startego
- 4 plastry szynki prosciutto crudo
- 80 g masła do smażenia
- kilka gałązek szalwii
- 4 łyżki dymki pokrojonej





KUPUJĄC ŚWIEŻE RYBY POWINNIŚMY ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA:

Zapach – bardzo ważny jest zapach ryby, ma być delikatny.
Jeśli jest ostry i intensywny - NIE KUPUJ!

Skrzela – świeża ryba powinna mieć różowe skrzela bez śluzu.

Oczy – powinny być wypukłe i błyszczące.
Mętne i zapadnięte są oznaką że ryba nie jest już pierwszej świeżości.

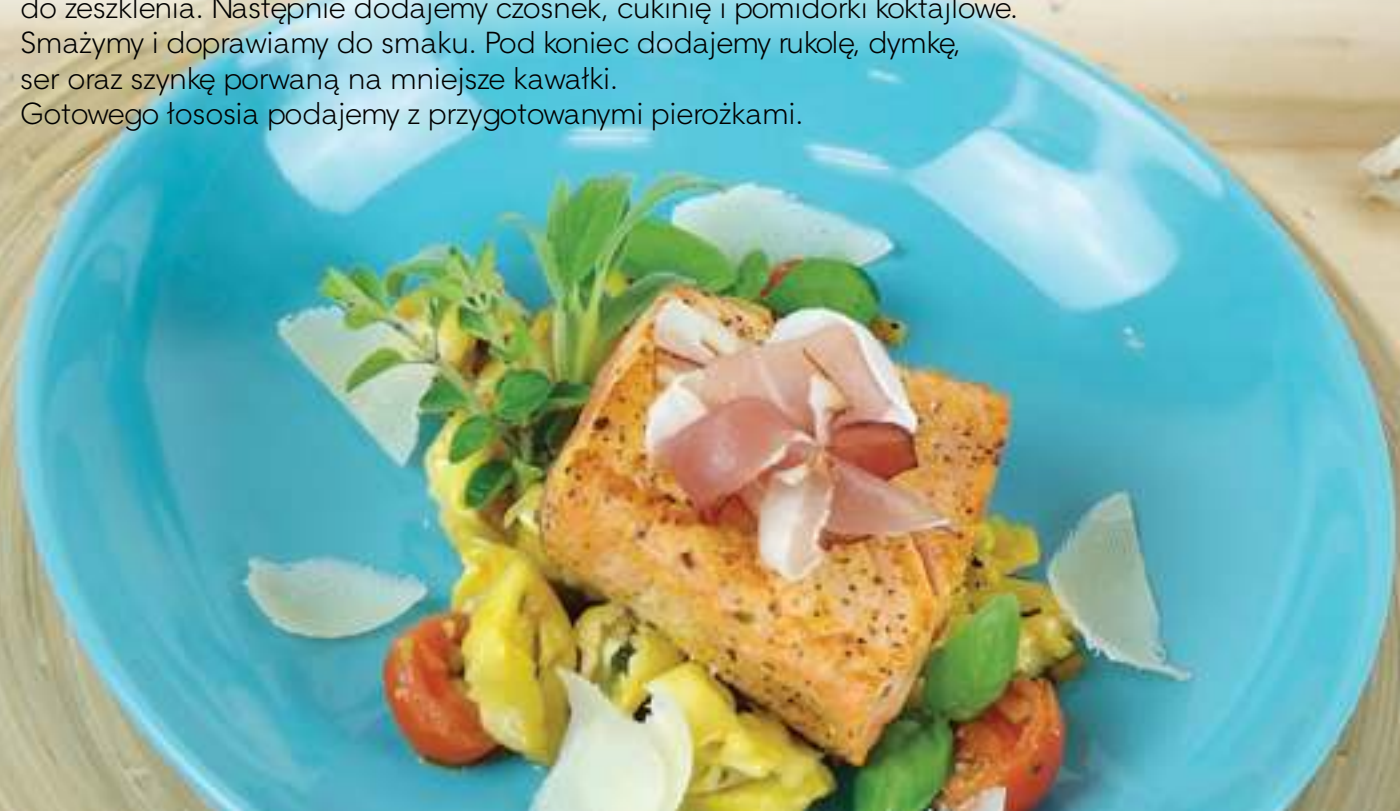
Mięso – elastyczne mięśnie, raczej twarde nie poddające się naciskowi.

Skóra – ma być błyszcząca i gładka, nie posiadająca żadnych plam.

Płetwy – powinny mieć naturalny kształt bez ubytków czy dużych wystrzępień.

Wykonanie:

Łososia dzielimy na równe części, przyprawiamy solą i pieprzem, polewamy olejem.
Odstawiamy do lodówki na 15–20 minut. Tortellini gotujemy w osolonej wodzie al dente.
Wyporcjowaną i zamarynowaną rybę pieczemy lub smażymy na patelni.
W rondlu rozpuszczamy masło, wrzucamy listki szafalii, cebulę i smażymy do zeszklenia. Następnie dodajemy czosnek, cukinię i pomidorki koktajlowe.
Smażymy i doprawiamy do smaku. Pod koniec dodajemy rukolę, dymkę, ser oraz szynkę porwaną na mniejsze kawałki.
Gotowego łososia podajemy z przygotowanymi pierożkami.



Łosoś z bukietem kwiatowym warzyw Poltino i kremem chrzanowo-pietruszkowym

Czas przygotowania: 50 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z łososia norweskiego
- opakowanie – 450g bukietu kwiatowego warzyw Poltino
- sól morska do smaku
- pieprz młotkowy do smaku
- sok z cytryny do skropienia ryby
- olej do skropienia ryby
- 4 szt. kolby kukurydzy mini (można użyć zwykłej konserwowej)
- 300 g groszku cukrowego
- 6 szt. zielonych szparagów obranych i pokrojonych na mniejsze części
- 10 szt. rzodkiewek przekrojonych na pół
- 1/2 szt. pora pokrojonego w paski
- 2 szt. sałaty rzymskiej mini, przekrojonej na 4 części
- 150 g masła do smażenia
- sól do smaku
- pieprz do smaku





Krem chrzanowo-pietruszkowy:

- 8 łyżek śmietany kwaśnej
- 4 łyżki chrzanu polonez
- 5 łyżek natki pietruszki posiekanej
- 2 łyżki oleju
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- cukier do smaku

Wykonanie:

Filet z łososia dzielimy według uznania i doprawiamy solą, pieprzem, skrapiamy olejem i sokiem z cytryny. Odstawiamy do lodówki na 20 minut. Wszystkie składniki kremu miksujemy na gładką masę i przyprawiamy do smaku. Wszystkie warzywa, w tym bukiet kwiatowy warzyw POLTINIO gotujemy w osolonej wodzie al dente. W rondlu rozpuszczamy masło i wrzucamy pora, zblanszowane warzywa chwilę smażymy, doprawiamy do smaku, pod koniec dodajemy rzodkiew i sałatę. Łososia pieczemy w piekarniku w temperaturze 200°C około 10-12 minut. Upieczonego łososia podajemy z warzywami i kremem chrzanowo-pietruszkowym.



Łosoś norweski z gnocchi, z groszkiem cukrowym i kurkami

Czas przygotowania: 35 minut

Składniki na: 4 porcje

- 500 g = 2 opakowania porcji łososa norweskiego SuperFish
- sól morską z dzikim koprem do smaku
- pieprz do smaku
- sok z cytryny do skropienia ryby
- masło klarowane do smażenia ryby
- 500 g gotowego gnocchi
- 1 cebula pokrojona drobno w kostkę
- 3 ząbki posiekanego czosnku
- 100 g groszku cukrowego
- 15 szt. kurek z zalewy lub mrożonych
- 60 g masła do smażenia
- 3 łyżki oleju
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki



Wykonanie:

Porcje rozmrażamy i doprawiamy solą, pieprzem i skrapiamy sokiem z cytryny.

Następnie smażymy na klarowanym maśle z obu stron.

Do rondla wlewamy olej i dodajemy masło.

Następnie dodajemy gnocchi i smażymy, aż się zarumienią.

Dodajemy cebulę, czosnek i groszek cukrowy. Smażymy i doprawiamy do smaku.

Na koniec wsypujemy natkę pietruszki.

Podajemy z usmażonym łososiem.





WAŻNE

Musimy pamiętać, że ryby i owoce morza powinniśmy rozmrażać powoli, najlepiej w temperaturze 8–2°C. Rozmrażanie szokowe w mikrofali lub w wodzie powoduje uszkodzenie tkanki i utratę wielu cennych składników ryby.

Filet z łososia z pieczonym kalafiorom

Czas przygotowania: 40 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z łososia
- sól morską do smaku
- pieprz młotkowy do smaku
- olej czosnkowy do zamarynowania ryby
- 1 średni kalafior
- oliwa do polania kalafiora
- 1 opakowanie gotowego sosu serowego

Wykonanie:

Fileta z łososia dzielimy według uznania, doprawiamy solą, pieprzem i polewamy olejem czosnkowym.

Kalafiora kroimy w 1 centymetrowe plastry, przyprawiamy solą i pieprzem, polewamy oliwą. Tak przygotowanego kalafiora

wkładamy do piekarnika i pieczemy w temperaturze 170°C

około 20 minut. Łososia obsmażamy na patelni i dopiekamy z kalafiorom około 12–15 minut.

Gotowego łososia podajemy z pieczonym kalafiorom i podgrzanym sosem serowym.

WAŻNE

Przed wszystkim, kupujemy w zaufanych sklepach, gdzie sprzedawca doradzi i podpowie. Warto zwrócić uwagę czy lodówka lub mroźnia, z której, bierzemy rybę ma odpowiednią temperaturę tj. w przedziale:

- 4–0°C dla ryb świeżych,
- 8–2°C marynowanych, solonych i wędzonych,
- poniżej –18°C dla ryb mrożonych.



DELIKATESY RYBNE



Adresy sklepów:

- Łódź ul. Nastrojowa 58, tel. +48 519 608 636
- Zgierz ul. I. Gałczyńskiego 40, tel. +48 782 524 292
- Zgierz ul. Orla 1, tel. +48 501 390 493



Łosoś wędzony w tortilli z suszonymi pomidorami



Czas przygotowania: 15 minut

Składniki na: 2 porcje

- 1 szt. tortilli
- 100 g łososia Marine Harvest
- 6 szt. suszonych pomidorów
- 10 szt. oliwek zielonych bez pestek
- 100 g serka topionego miękkiego
- 2 łyżki posiekanej dymki

Wykonanie:

Tortillę smarujemy serkiem topionym, który posypujemy dymką. Następnie rozkładamy w szerokości plastry wędzonego łososia. Obok łososia wkładamy suszone pomidory na nich oliwki – jedna obok drugiej. Całość zwijamy w rulon i kroimy w plastry, podajemy ze świeżą rukolą.





Bulion warzywny z łososiowymi kosteczkami od Morex

Czas przygotowania: 45 minut

Składniki na: 6 porcji

- 600 g kosteczek Cubes Fish Morex
- 1 marchewka pokrojona w drobną kostkę
- 1/2 selera pokrojonego w drobną kostkę
- 1 mała cebula pokrojona w drobną kostkę
- 1 mały por pokrojony w drobną kostkę
- 2 ząbki posiekanego czosnku
- 2 litry wody
- 150 g masła
- 1 liść laurowy
- 2 ziela angielskie
- 1 szt. goździka
- 8 szt. pieprzu ziarnistego
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz cytrynowy do smaku
- sól do do smaku
- gałązki kopru do dekoracji



Wykonanie:

Kosteczki z łososia (można użyć też kosteczek z mintaja lub miruny) przyprawiamy solą i pieprzem, odstawiamy do lodówki na 15 minut. W rondlu rozpuszczamy masło. Do masła wrzucamy wszystkie pokrojone warzywa i podsmażamy kilka minut. Następnie zalewamy wodą, dodajemy liść laurowy, ziele angielskie i goździk. Gotujemy do miękkości na wolnym ogniu, doprawiając do smaku. Dodajemy kosteczki z łososia i gotujemy jeszcze 3 minuty. Podajemy ze świeżymi gałązkami koperku.



MOREX

Nowość dla HoReCa

FISH CUBES

ZASTOSOWANIE

DOSKONAŁA BAZA DO WIELU DAŃ:

- ✓ do sałatek
- ✓ zup
- ✓ gulaszów
- ✓ makaronów
- ✓ zapiekanek
- ✓ tart
- ✓ pizzy
- ✓ szaszłyków



PRZETWORY RYBNE



SAŁATKI RYBNE



OWOCE MORZA



RYBY MROŻONE



RYBY ŚWIEŻE



RYBY WĘDZONE

Ryby z najlepszej sieci

łosos

DELIKATESY RYBNE

www.delikatesylosos.pl

Adresy sklepów:

GŁUBCZYCE
ul. Moniuszki 25

JASTRZĘBIE-ZDRÓJ
ul. Wielkopolska 5A

RUDA ŚLĄSKA
ul. Sienkiewicza 13/01

PSZCZYNA
ul. Dobrawy 34
PASAŻ DOBRAWY

BYTOM
ul. Wrocławska 1a

RUDA ŚLĄSKA GODULA
ul. Joanny 17/6

TYCHY
ul. Żwakowska 15
CH MERINO

OPOLE
PAWILON HANDLOWY AS
ul. Niemodlińska 23

KĘDZIERZYN-KOŹLE
ul. Wojska Polskiego 4/3

ZDZIESZOWICE
ul. Filarskiego 2

KĘDZIERZYN-KOŹLE
ul. Raclawicka 20

PRUDNIK
ul. Batorego 12

KNURÓW
ul. Niepodległości 17

ŻORY
ul. Osiedle Powstańców 19A

ZABRZE
ul. Wolności 255A



MAKRELA

Makrela atlantycka (*Scomber scombrus*).

Występowanie: Makrela atlantycka występuje wzdłuż północnoamerykańskich i europejskich wybrzeży Atlantyku, w południowo-zachodnich częściach Morza Bałtyckiego, w Morzu Śródziemnym i Czarnym, na głębokościach do 1000 m p.p.m. W Bałtyku pojawiają się jedynie po tarle i odpływają na zimę.



Ciekawostki: Dorosłe osobniki osiągają masę do 1 kg i długość do 30–50 cm. Żyją do 20 lat. Makrele są rybami wędrownymi. Potrafią przemieszczać się w ogromnych ławicach dochodzących do 100 metrów wysokości i 100 metrów szerokości oraz kilkuset metrów długości.

Wartość kulinarna: Poławiana gospodarczo na dużą skalę. Ryba o dużej zawartości kwasów omega-3 od 1,75 g do 2,5 g/100 g. W Polsce najczęściej spożywana w formie wędzonej, past lub w konserwie. Nie wszyscy znają jej zalety jako ryby idealnej na grilla.

Cepeliny z makrelą wędzoną

Czas przygotowania: 45 minut

Składniki na: 4 porcje

- 1 szt. wędzonej makreli
- 2 szt. cebuli
- 1 kg ugotowanych ziemniaków
- 300 g mąki pszennej
- 120 g mąki ziemniaczanej
- 2 jajka
- 6 łyżek kwaśnej śmietany
- sól
- 4 łyżki oleju
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- pieprz do smaku



Wykonanie:

Ugotowane ziemniaki mielimy. Dodajemy do nich mąkę ziemniaczaną i pszenną oraz jajka. Zarabiamy ciasto na pyzy. Makrelę obieramy z ości i rozdrabniamy na małe kawałeczki. Cebulę i czosnek siekamy i podsmażamy na oleju. Do makreli dodajemy połowę usmażonej cebuli z czosnkiem i mieszamy. Przygotowujemy pyzy. Nadziewamy farszem z makreli i formujemy kulki. Gotujemy je w osolonej wodzie. Gotowe pyzy polewamy cebulą można je podawać również z kwaśną śmietaną i szczypiorkiem.

KUPUJĄC RYBY WĘDZONE WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA:

Zapach – wyraźny zapach dymu wędzarniczego z lekką delikatną wonią ryby.

Mięso – zwarte i nie wysuszone. Po uwędzeniu każda ryba w inny sposób zmienia swoją strukturę zewnętrzną. Jedne się delikatnie marszczą, a inne tłuste nabierają skąlistości.



Filety z makreli podane na gofrach



Czas przygotowania: 50 minut

Składniki na: 4 porcje

- 2 puszki filetów z makreli w pomidorach King Oscar
- 1 pęczek posiekanej dymki
- 1 chleb tostowy pokrojony w kostkę bez skóry
- 4 szt. cebuli pokrojonej w piórka
- 1 roladka z sera białego ze szczypiorkiem
- 1 łydga selera naciowego pokrojonego w plasterki
- 3 jajka
- 200 ml bulionu
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku
- papryka wędzona do smaku
- olej do smażenia cebuli



Wykonanie:

Cebulę szklimy na rozgrzanym oleju, doprawiamy do smaku wędzoną papryką i studzimy. Do pokrojonego pieczywa tostowego wbijamy jajka i wlewamy bulion. Następnie dodajemy seler naciowy, dymkę i ostudzoną cebulę, doprawiamy do smaku. Całość mieszamy i wykładamy na formę gofrownicy i pieczemy gofry. Makrelę wyjmujemy z puszki, podajemy z upieczonymi goframi oraz roladką z białego sera i pozostałym sosem pomidorowym spod ryby.



Makrela z sałatką z kaszą kuskus

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki na: 2 porcje

- 2 szt. makreli w oleju EvraFish
- 150 g gotowej kaszy kuskus
- 10 szt. czarnych oliwek pokrojonych
- 2 szt. ogórka małosolnego pokrojonego w plastry
- 4 szt. rzodkiewki pokrojonej w plastry
- 1 płatek papryki czerwonej pokrojonej w kostkę
- sałata do dekoracji

Sos:

- olej z puszki po makreli
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- 1 szczypta suszonego koperku
- sok z cytryny do smaku
- 1 łyżka musztardy z miodem

Wykonanie:

Kaszę kuskus przygotowujemy według przepisu na opakowaniu i odstawiamy do wystygnięcia. Makrelę EvraFish wyjmujemy z puszki i odsączamy z nadmiaru oleju. Kaszę kuskus mieszamy z papryką, oliwkami, rzodkiewką i ogórkiem. Do naczynia wlewamy olej, dodajemy musztardę, suszony koper i sok z cytryny. Całość miksujemy do połączenia smaków. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Układamy na talerzu sałatkę, na niej makrelę i delikatnie polewamy gotowym sosem. Można również rybę dodać do gotowej sałatki i podać wszystko razem.





Musze faszerowane filetem z makreli w sosie pomidorowym od Łosoś Ustka

Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki na: 4 porcje

- 2 puszki filetów makreli w pomidorach Łosoś Ustka
- 20 szt. makaronu muszli dużych
- 250 g szpinaku
- 3 łyżki masła
- 4 ząbki czosnku startego na tarce
- 100 ml śmietany 30%
- 2 łyżki serka mascarpone
- 3 łyżki słonecznika łuskanego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki ketchupu
- woda przegotowana do rozrzedzenia sosu
- 150 g sera mozzarelli do pizzy
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku



Wykonanie:

Makaron gotujemy al dente w osolonej wodzie. Szpinak przesmażamy na maśle z czosnkiem przyprawiając do smaku. Do podduszonego szpinaku dodajemy śmietanę i serek mascarpone, odstawiamy do wystygnięcia. Makrelę wyjmujemy z puszki i mieszamy ze szpinakiem. Gotowym farszem nadziewamy muszle. Pozostały sos pomidorowy mieszamy z ketchupem, koncentratem pomidorowym i wodą tak, aby koncentrat się dobrze połączył. Gotowy sos wlewamy do naczynia, w którym będziemy zapiekać muszle. Następnie wkładamy muszle, posypujemy mozzarellą i słonecznikiem. Zapiekamy w piekarniku w temperaturze 180°C około 20–25 minut.



Makrela z grilla w marynacie koperkowej

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 tusze makreli Morex

Marynata:

- 700 ml wody
- 40 g soli
- 2 liście laurowe
- 3 ziela angielskie
- 4 ząbki czosnku pokrojone w plastry
- 4 gałązki świeżego koperku
- olej rzepakowy do posmarowania ryby



Remulada z ogórka małosolnego:

- 2 szt. ogórka małosolnego startego na tarce o grubym oczku
- 4 łyżki majonezu
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka curry
- ocet jabłkowy do smaku
- cukier do smaku
- 2 łyżki posiekanego koperku

Wykonanie:

Przygotowujemy marynatę – do rondla wlewamy wodę i dodajemy resztę składników zalewy, całość zagotowujemy i studzimy. Następnie do zalewy wkładamy rozmrożone wcześniej, umyte makrele i marynujemy 24 godziny w lodówce.

Ryby wyjmujemy z zalewy, osuszamy na papierowym ręczniku i smarujemy olejem, aby nie przykleiły się do rusztu. Grillujemy z obu stron, kładąc na nie plasterki cytryny. Przygotowujemy remuladę z ogórka małosolnego. Do naczynia wkładamy startego ogórka, majonez, jogurt i curry. Całość mieszamy i doprawiamy do smaku. Pod koniec dodajemy koper. Gotową makrelę podajemy z remuladą.



MAŁŻE

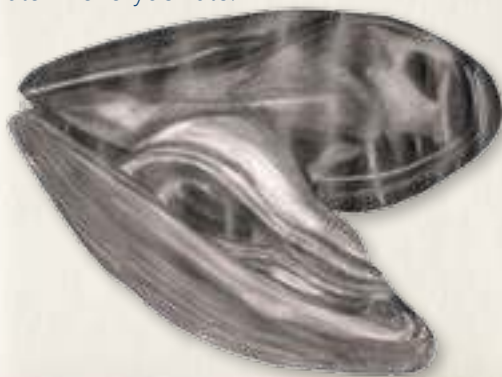
Małże (*Bivalvia*) obejmujący około 8000 gatunków, wyłącznie wodnych, bentosowych mięczaków (*Mollusca*) o bocznie spłaszczonym ciele okrytym dwuklapową muszlą.

Występowanie: Małże żyją we wszystkich strefach geograficznych. Większość gatunków w przybrzeżnych płycznach morskich, rzadziej w głębinach i wodach słodkich i słonawych

Ciekawostki: Wielkość muszli oraz masa ciała małży są bardzo zróżnicowane, odpowiednio, od kilku milimetrów i ułamka grama do 1,5 m i 250 kg u Przydaczni Olbrzymiej. Długość życia małży jest zależna od gatunku i wynosi od kilku tygodni do wielu lat, np. przydacznie żyją do 100, a Perłoródka Rzeczna do 120 lat. Liczne gatunki, np. ostrygi, omułki we-

nerydowate są jadalne. Z niektórych pozyskuje się cenne perły oraz masę perłową.

Wartość kulinarna: Małże należą do bezkręgowców o największym znaczeniu gospodarczym. Gatunki jadalne są poławiane, a także hodowane i spożywane przez ludzi na całym świecie. Zawierają wartościowe białko, sole mineralne, węglowodany i znikomą ilość tłuszczu. Najbardziej cenione za ich charakterystyczny smak to ostrygowate, omułkowate i wenerydowate.



Skorupiaki morskie są dobrym źródłem wysokowartościowego białka, witamin z grupy B (PP, B12), jodu, wapnia, seleniu oraz fluoru. Zawierają żelazo, magnez a ostrygi są najbogatszym w diecie naturalnym źródłem cynku, dzięki czemu cieszą się opinią silnego afrodyzjaku.



Małże nowozelandzkie z chorizo

Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki na: 2-3 porcje

- 1 opakowanie małży
- 4 ząbki czosnku przeciśniętego przez praskę
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 100 ml białego wina
- 100 g pokrojonej kiełbasy chorizo
- sól do smaku
- pieprz młotkowy do smaku
- 4 pomidory sparzone, obrane, pokrojone bez miąższu
- oliwa do smażenia
- 5 łyżek pokrojonej natki pietruszki



Wykonanie:

Małże czyścimy dokładnie i płuczemy pod bieżącą wodą. Osuszamy na papierowym ręczniku. Do rondla wlewamy oliwę i wrzucamy pokrojone chorizo, chwilę smażymy. Następnie dodajemy cebulę, czosnek i małże. Całość podlewamy winem i dusimy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Pod koniec gotowania dodajemy pomidory i natkę pietruszki. Tak przygotowane małże można podawać z grzanką i częścią cytryny, która podkreśli nam smak potrawy.



MINTAJ

Mintaj (*Theragra chalcogramma*) gatunek ryby z rodziny dorszowatych.

Występowanie: Występuje w północnych morzach Pacyfiku.



Ciekawostki: Żyje w dużych stadach. Dorasta do około 40–45 cm długości ciała (największe rozmiary osiąga w Morzu Beringa – nawet do 75 cm) i masę ciała do 1,5 kg.

Wartość kulinarna: Mintaj jest jedną z najważniejszych ryb dla światowego rybołówstwa, odławia się go ponad 3 miliony ton rocznie. Samice często są poławiane podczas tarła, dla ikry, a mięso mintaja to bogate w zdrowe i odżywcze substancje wykorzystywane do produkcji paluszków rybnych, filetów, a także jako składnik surimi.

Mintaj z sałatką z cieciorki

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki na: 4 porcje

- 500 g fileta z mintaja
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 1 opakowanie miks sałat
- 8 szt. pomidorków koktajlowych przekrojonych na połowę
- 1/2 szt. ogórka pokrojonego w kostkę
- 1/2 puszki cieciorki na parze
- 10 szt. oliwek czarnych przekrojonych na pół
- 1 opakowanie mozzarelli w zalewie mini
- 1 płatek papryki czerwonej pokrojonej w paski
- 1 płatek papryki zielonej pokrojonej w paski
- 4 łyżki posiekanej dymki
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku
- 3 jaja do panierowania ryby
- mąka do panierowania
- olej z ryżu o smaku limonki SoRiso do smażenia

SoRiso



Sos do sałatki:

- 150 ml oliwy
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki musztardy
- ocet balsamiczny biały do smaku

Wykonanie:

Filety z mintaja dzielimy według uznania i doprawiamy, posypujemy koperkiem i panierujemy w mące i jajku.

Następnie smażymy z obu stron na rumiano. Do szklanej miski wrzucamy miks sałat i resztę składników, całość mieszamy.

Do naczynia wlewamy oliwę, dodajemy resztę składników sosu i blendujemy do jednolitej konsystencji (gdy sos jest za gęsty można dolać wody). Gotowym sosem polewamy sałatkę i na wierzch układamy usmażone kawałki mintaja. Całość posypujemy odsączoną cieciorą i kulkami mozzarelli.



Przygotowując nasze burgery dbamy o to, aby znalazły się w nich całe kawałki ryby, dlatego filety kroimy w specjalny sposób. Mintaj, z którego powstały burgery pochodzi z certyfikowanych łowisk MSC, mrozimy go zaraz po połowie, na morzu. Doprawiliśmy je także pietruszką siekaną i mrożoną zaraz po zbiorach.



Burger rybny

Czas przygotowania: 15 minut

Składniki na: 2 porcje

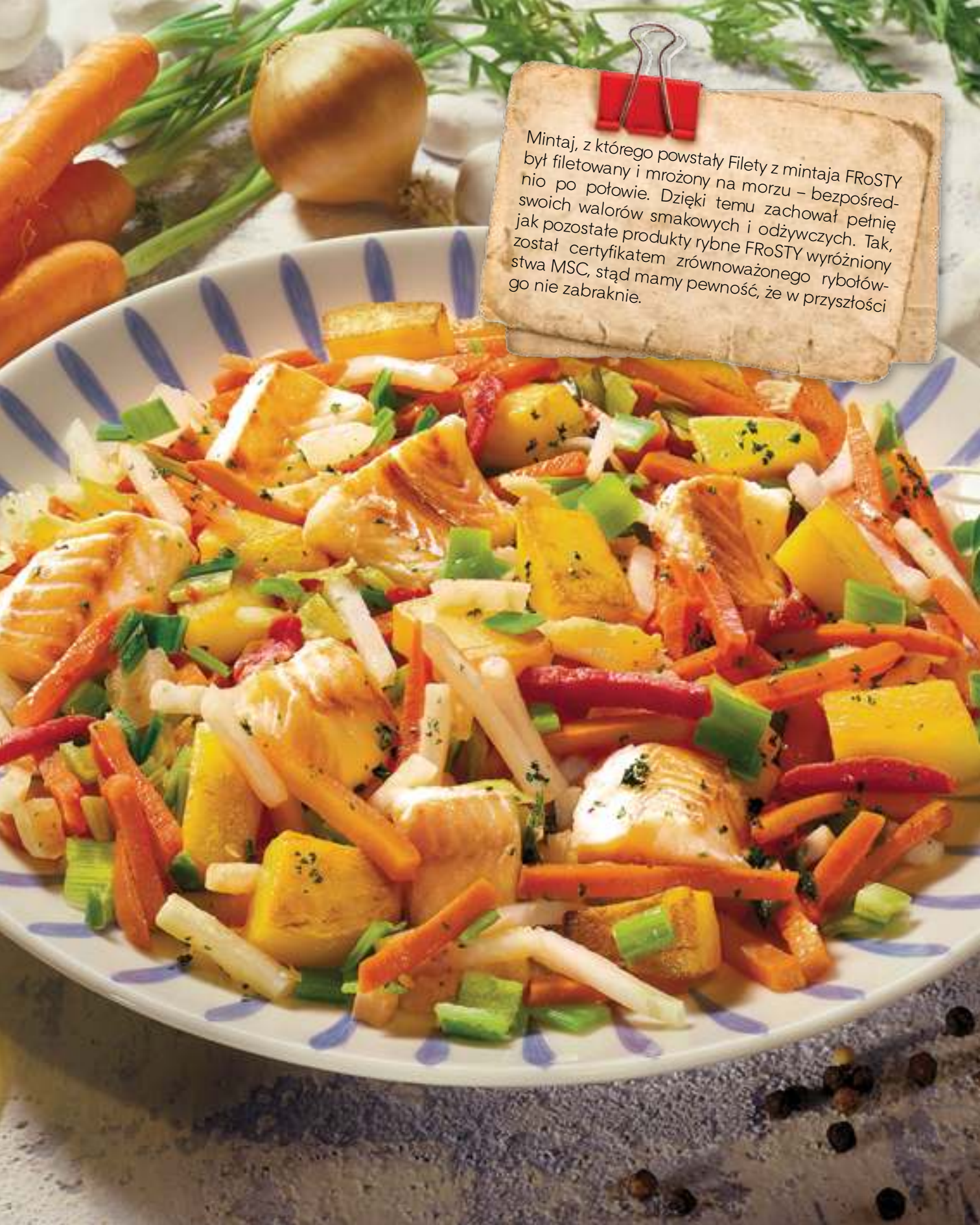
- 2 bułki wieloziarniste
- 1 opakowanie Burgerów rybnych FRoSTA
- sos barbecue
- sałata rzymska
- pomidor
- ogórek świeży
- cebula do dekoracji
- koperek do dekoracji



Wykonanie:

Smażymy burgery rybne według przepisu na opakowaniu. Bułki kroimy na pół i smarujemy sosem barbecue dolną część i kładziemy na nią listek sałaty. Wykładamy burgera rybnego na sałatę, dodajemy plasterkę pomidora, ogórka, cebuli i dekorujemy koperkiem. Całość przykrywamy drugą częścią bułki.





Mintaj, z którego powstały Filety z mintaja FRoSTY był filetowany i mrożony na morzu – bezpośrednio po połowie. Dzięki temu zachował pełnię swoich walorów smakowych i odżywczych. Tak, jak pozostałe produkty rybne FRoSTY wyróżniony został certyfikatem zrównoważonego rybołówstwa MSC, stąd mamy pewność, że w przyszłości go nie zabraknie.

Ryba w sosie słodko-kwaśnym

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 2 porcje

- 1 opakowanie
Chińskich warzyw z sosem FRoSTA
- 1 opakowanie
Filetów z mintaja FRoSTY
- 1 łyżka octu
- 1 łyżka sosu sojowego
- 2 łyżki oleju
- 2 łyżki cukru
- 6 łyżek ketchupu
- parę kropel tabasco
- sól do smaku

Wykonanie:

Rozmrożony filet kroimy w dużą kostkę.

Mieszmamy ocet, sos sojowy, olej i sól

i do tak przygotowanej marynaty wkładamy rybę na 10 minut.

Warzywa dusimy według przepisu podanego na opakowaniu – w gorącym woku lub na patelni.

Dodajemy cukier, ketchup, doprawiamy tabasco.

Warzywa rozkładamy na brzegi woka lub patelni, a pośrodku w gorącym oleju smażymy filety z mintaja na złotobrązowy kolor.

Mieszmamy rybę z warzywami i podgrzewamy jeszcze przez 2-3 minuty na małym ogniu.



Mintaj w cieście ziemniaczanym z serem

Czas przygotowania: 35 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z mintaja Family Fish
- mąka do obtoczenia ryby
- 100 g sera mozzarella
- 600 g ziemniaków obranych i startych (tak jak na placki ziemniaczane)
- 4 łyżki mąki
- 2 jajka
- 2 cebule starte na tarce
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku
- olej do smażenia



Wykonanie:

Filety z mintaja dzielimy według uznania i doprawiamy do smaku.

Do startych ziemniaków dodajemy cebulę, jajka, mąkę, ser i doprawiamy do smaku.

Całość mieszamy. Mintaja obtaczamy w mące i cieście ziemniaczanym.

Rybę smażymy na rozgrzanym oleju. Można również obsmażyć i dopiec w piekarniku.

Gotowego mintaja możemy podawać z surówką z białej kapusty po chińsku, która idealnie będzie pasowała do ryby w cieście ziemniaczanym.



Smażone kulki nadziewane surimi

Czas przygotowania: 35 minut

Składniki na: 4–6 porcji

- ok. 200 g paluszków surimi
- 200 g kaszy perłowej suchej (ugotować)
- 100 g kaszy kuskus
- 1 pęczek posiekanej dymki
- 150 g sera mozzarella wiórki
- 150 g sera cheddar startego
- 2 jajka
- tabasco lub shiraha do smaku
- 1 płatek papryki czerwonej pokrojonej w kostkę
- 1 płatek papryki zielonej pokrojonej w kostkę
- 70 g mąki
- mąka do panierowania
- 5 jajek do panierowania
- panierka panko do panierowania
- olej do głębokiego smażenia



Wykonanie:

Paluszki krabowe kroimy na mniejsze kawałki dodajemy ugotowaną kaszę perłową, kaszę kuskus, starte sery, mąkę, jajka i dymkę. Całość doprawiamy na pikantnie, mieszamy i formujemy kulki. Następnie panierujemy i smażymy w głębokim oleju do zrumienienia. Gotowe kulki możemy podawać z sosem tzatziki i nadziewaną serkiem pikantną papryczką.



Sałatka azjatycka z paluszkami surimi

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki na: 4 porcje

- 7 szt. paluszków surimi
- 1/4 szt. pora drobno pokrojonego
- 3 łyżki kukurydzy konserwowej
- 1/2 szt. świeżego obranego ogórka pokrojonego bez miąższu
- 4 rzodkiewki pokrojone w drobną kostkę
- makaron z jednej zupki chińskiej
- 4 łyżki majonezu
- 2 łyżki sosu słodko-pikantnego
- 1 marynowany, pokrojony patison
- 3 łyżki posiekanej dymki
- 6 łyżek posiekanej kapusty pekińskiej
- sól do smaku
- pieprz do smaku



Wykonanie:

Paluszki surimi kroimy według uznania i kolejno dodajemy resztę składników.

Makaron kruszymy, dodajemy majonez, sos słodko-pikantny i dymkę.

Całość mieszamy i doprawiamy do smaku.

Sałatkę najlepiej przygotować 1–2 godziny wcześniej tak, aby makaron zmiękł i smaki się połączyły.



Paluszki surimi w cieście piwnym

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki:

- 1 opakowanie paluszków surimi
- 250 ml piwa miodowego
- 1 jajko
- mąka do zagęszczenia ciasta
- 3 łyżki prażonej cebulki
- sól do smaku
- olej z ryżu naturalny SoRiso do smażenia

Sos:

- 6 łyżek majonezu
- 2 szt. ogórka małosolnego pokrojonego w kostkę
- 1 płatek papryki świeżej, czerwonej pokrojonej w kostkę
- 2 łyżki posiekanej dymki
- 2 łyżki sosu słodko-pikantnego
- sos sriracha do zaostrenia smaku

SoRiso



Wykonanie:

Do naczynia wlewamy piwo, wbijamy jajko i mieszamy. Następnie dodajemy mąkę, sól, prażoną cebulkę, konsystencja ciasta nie powinna być rzadka. Składniki sosu łączymy i mieszamy ze sobą. Paluszki zanurzamy w cieście i smażymy w głębokim oleju na rumiano. Po usmażeniu osuszamy na papierowym ręczniku i podajemy z przygotowanym wcześniej sosem.



MIRUNA

Miruna Patagońska (*Macruronus magellanicus*) i Miruna Nowozelandzka (*Macruronus novaezelandiae*).

Występowanie: Miruna poławiana jest głównie w wodach okalających Chile, Argentynę oraz wodach Nowej Zelandii.



Ciekawostki: Miruna należy do rodziny ryb dorszokształtnych. Nazywana jest „kuzynką dorsza”. W odróżnieniu od dorsza nie posiada jednak charakterystycznego wąsa pod brodą. Miruna dorasta do 120 cm długości.

Wartość kulinarna: Obecnie odnotowujemy gwałtowny wzrost w spożyciu tej białej ryby. Uzasadnione jest to między innymi niezwyklejmi walorami smakowymi i odżywczymi. Jest to zrozumiałe, gdyż mięso miruny jest chude, delikatne i przede wszystkim wyjątkowo smaczne.

Krem z marchwi a'la TRIMARAN z miruną

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4–6 porcji

- 400 g fileta z miruny pokrojonego w dowolne kawałki
- 500 g marchwi pokrojonej w plasterki
- 1 szt. mleka kokosowego w puszcze
- 3 ząbki czosnku pokrojone w plasterki
- 1,5 l bulionu warzywnego lub mięsnego
- imbir 2 cm pokrojony w plasterki
- sok z limonki do smaku
- 100 g masła
- 1 szt. cebuli pokrojonej w pióra
- 100 ml śmietany 30%
- sól i pieprz do smaku



Wykonanie:

W rondlu rozpuszczamy masło, dodajemy wszystkie pokrojone składniki. Całość chwilę smażymy, dolewając bulion i mleko kokosowe. Gotujemy do miękkości warzyw, doprawiamy do smaku sokiem z limonki. Po ugotowaniu zupy miksujemy ją blenderem na gładką masę. Dolewamy śmietanę. Rybę przyprawiamy i gotujemy na parze około 10 minut.







Firma Trimaran zaopatruje polski rynek w mrożone produkty rybne od lipca 2012 roku, ale nasz zespół tworzą ludzie związani z tą branżą od dwudziestu i więcej lat. Na całym świecie pozyskujemy najlepsze jakościowo ryby, przetworzone i zamrożone w stanie świeżym, nie zajmujemy się produktami podwójnego mrożenia. Dostarczane przez nas produkty nie zawierają żadnych dodatków chemicznych i nie są pokryte grubą warstwą glazury. Specjalizujemy się w asortymencie wytworzonym w morzu na statkach-przetwórnich, co gwarantuje najkrótszy czas od połowu do morza na statkach-przetwórnich, a co za tym idzie najwyższą jakość. Znamy osobiście swoich dostawców, ale jeśli trzeba lecimy na koniec świata, żeby skontrolować partię przed wysyłką. Działamy kompetentnie i profesjonalnie. Jesteśmy firmą, do której można mieć zaufanie.

Polska Grupa Rybna rekomenduje Firmę Trimaran jako swojego zaufanego dostawcę.

Zarząd Polskiej Grupy Rybnej



EUROFISH SP. Z O.O.

(wchodząca w skład Grupy Maruha Nichiro), posiadamy wieloletnie doświadczenie w imporcie i dystrybucji mrożonych ryb i owoców morza, dzięki czemu jesteśmy jednym z większych dostawców na rynku polskim. Śledząc stale zmieniające się trendy żywieniowe, w ostatnim czasie poszerzyliśmy naszą ofertę o mrożone produkty wchodzące w skład dań sushi.

W codziennej pracy kierujemy się zasadą:
„Bo tylko najlepsze jest dla nas wystarczająco dobre”.

Miruna z batatami, brukselką i boczkiem

Czas przygotowania: 45 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g miruny Eurofish
- 60 g boczku wędzonego pokrojonego w słupki
- 400 g brukselki
- 4 duże bataty
- 4 gałązki tymianku
- sos sojowy jasny do smaku
- cukier do smaku
- sól, pieprz do smaku
- olej do smażenia



Wykonanie:

Bataty obieramy i kroimy w grubą kostkę. Skrapiamy olejem, przyprawiamy solą i pieprzem. Na pokrojonych batatach kładziemy gałązki tymianku i pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C około 20 minut.

Brukselkę gotujemy z solą i cukrem, po wyjęciu hartujemy ją w zimnej wodzie.

Boczek przesmażamy na patelni, dodajemy do niego brukselkę i doprawiamy do smaku odrobiną cukru, pieprzu i sosu sojowego.

Rybę porcjujemy, przyprawiamy solą, pieprzem i smażymy na patelni.



Rybna zupa gulaszowa

Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki na: 6–8 porcji

- 600 g fileta z białej ryby np. mintaja, miruny lub dorsza
- 2 puszki pomidorów bez skóry pokrojonych
- 3 szt. ziemniaków obranych i pokrojonych w kostkę
- 3 szt. marchewki obranej i pokrojonej w półplasterki
- 2 łodygi selera naciowego pokrojonego w plasterki
- 2 cebule pokrojone w kostkę
- 4 ząbki posiekanego czosnku
- 1 szt. papryki czerwonej
- 1 szt. zielonej papryki
- 150 ml śmietany 30%
- olej
- 1,5 l wody
- świeży starty imbir do smaku
- papryka wędzona do smaku
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku
- skórka z 1 otartej cytryny
- posiekany pęczek koperku



Wykonanie:

Papryki smarujemy olejem i wkładamy do nagrzanego piekarnika o temperaturze 200°C. Pieczemy do przypalenia skóry na czarno. Po upieczeniu owijamy je folią aluminiową, aby lepiej się obierały.

Do rondla wlewamy olej, wrzucamy cebulę, marchew, seler, czosnek i smażymy około 5 minut. Następnie dodajemy pomidory i całość dusimy pod przykryciem około 5 minut.

Podlewamy wodą, przyprawiamy imbirem, przyprawą uniwersalną, pieprzem i wędzoną papryką. Jak warzywa będą półmiękkie dodajemy ziemniaki, rybę pokrojoną w małe kawałki i pieczoną paprykę bez skóry.

Gulasz gotujemy do miękkości ziemniaków około 10 minut, zabelamy śmietaną.

Na koniec dodajemy skórkę z cytryny i koper.





Miruna Morex w chrupiącej panierce

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z miruny od Morex
- 3 ząbki posiekanego czosnku
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 2 szkl. bułki tartej do panierowania ryby
- 3 jajka do panierowania ryby
- 1 szkl. mąki do panierowania ryby
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku
- olej rzepakowy do smażenia ryby



Wykonanie:

Filet z miruny opłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem.

Przyprawić do smaku, natrzeć czosnkiem i posypać koperkiem.

Następnie panierować kolejno w mące, roztrzepanym jajku i bułce tartej.

Rybę smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron na rumiano.

Mirunę można podawać z częstkami ziemniaków oraz z sosem czosnkowo-koperkowym.



MORSZCZUK

Morszczuk argentyński (*Merluccius hubbsi*),
Morszczuk chilijski (*Merluccius gayi*),
Morszczuk pacyficzny (*Merluccius productus*),
Morszczuk przyładkowy (*Merluccius capensis*),
Morszczuk zwyczajny (*Merluccius merluccius*),
Morszczuk australijski (*Merluccius australis*).

Występowanie: Najczęściej spotykane gatunki na polskim rynku bytują zarówno w Atlantyku, jak i na Pacyfiku.



Ciekawostki: W zależności od gatunku, osiągają przeciętną długość od 50 cm do 100 cm, maksymalnie 140 cm oraz masę do 15 kg. Ryba bardzo popularna w polskiej kuchni.

Wartość kulinarna: Morszczuk to lekkostrawna i przede wszystkim bardzo smaczna ryba. Zawiera kwas foliowy polecany kobietom w ciąży, składniki mineralne: żelazo, selen, jod, witaminy A i D oraz kwasy tłuszczowe omega-3. Regularne spożywanie morszczuka usprawnia pracę serca, układu nerwowego i immunologicznego. Obniża zawartość złego cholesterolu we krwi, pomaga w leczeniu anemii, miażdżycy i chorób wieńcowych. Specjaliści chętnie polecają tę rybę w diecie odchudzającej.



Delikatny morszczuk parowany z olejem z lubczyku



Czas przygotowania: 25 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z morskczuka AbraLine
- 150 ml oleju z pestek winogron
- 30 g liści lubczyku
- sól do smaku
- pieprz biały do smaku



Wykonanie:

Morskczuka dzielimy według uznania, doprawiamy solą i białym pieprzem.

Następnie parujemy około 10–12 minut.

Olej miksujemy z lubczykiem i odrobiną soli do jednolitej konsystencji.

Uparowanego morskczuka delikatnie polewamy olejem z lubczykiem.

To danie można podawać z risotto, które dopełni smak ryby.



MORSZCZUK HUBBSI

Morszczuk Hubbsi (*Merluccius Hubbsi*) świetnie nadaje się do smażenia lub pieczenia i dobrze smakuje z ostrymi przyprawami.



Morszczuk smażony w mące kukurydzianej z żółtą fasolką szparagową

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z morszczuka Eurofish
- 2 łyżki posiekanego kopru
- mąka kukurydziana do panierowania ryby
- 600 g ugotowanej fasolki szparagowej
- masło do podsmażenia fasolki
- bułka tarta do oprószenia fasolki
- olej do smażenia
- przyprawa uniwersalna do smaku
- sól do smaku
- pieprz do smaku

eurofish



Wykonanie:

Morszczuka dzielimy według uznania, przyprawiamy do smaku obsypujemy posiekanym koperkiem.

Panierujemy w mące i smażymy na rumiano z obu stron.

W rondlu rozpuszczamy masło, dodajemy ugotowaną fasolkę i podsmażamy.

Solimy i oprószamy bułką tartą.

Gotowego morszczuka podajemy z fasolką szparagową.

Można również podawać z krokietami ziemniaczanymi.

EUROFISH SP.Z O.O.

(wchodząca w skład Grupy Maruha Nichiro), posiadamy wieloletnie doświadczenie w imporcie i dystrybucji mrożonych ryb i owoców morza, dzięki czemu jesteśmy jednym z większych dostawców na rynku polskim. Śledząc stale zmieniające się trendy żywieniowe, w ostatnim czasie poszerzyliśmy naszą ofertę o mrożone produkty wchodzące w skład dań sushi.

W codziennej pracy kierujemy się zasadą:

„Bo tylko najlepsze jest dla nas wystarczająco dobre”.



MORSZCZUK KAPSKI

Morszczuk *Capensis* (*Merluccius Capensis*) zaliczany jest do najszlachetniejszych odmian tego gatunku. Na naszym rynku występuje przede wszystkim w postaci mrożonej jako tusze i filety. Idealny do pieczenia, smażenia, gotowania z warzywami i do sałatek.



Morszczuk kapski z młodymi ziemniakami, bobem i wędzonym serem

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z morszczuka Pescanova
- 800 g ziemniaków ugotowanych w mundurkach
- 300 g ugotowanego i obranego ze skórki bobu
- ser wędzony (2 małe oscypki) pokrojony w kostkę
- 400 g kefiru
- 4 łyżeczki posiekanego kopru
- 4 plastry boczku pokrojonego w kostkę
- 1 cebula posiekana w kostkę
- masło do smażenia
- olej cytrynowy z bazylią do smażenia
- sól do smaku
- pieprz do smaku

Przepis polecany przez

PESCANOVA

Pyszna i zdrowa!



Wykonanie:

Rybę dzielimy na porcje według uznania i przyprawiamy solą i pieprzem. Odstawiamy do lodówki na 15–20 minut. Następnie smażymy na oleju z dodatkiem masła. Ugotowane ziemniaki kroimy w grubą kostkę. Na patelnię wrzucamy boczek i smażymy do wytopienia tłuszczu, dodajemy cebulę, bób, ziemniaki i masło. Całość smażymy delikatnie mieszając, doprawiamy do smaku. Na koniec dodajemy pokrojony ser wędzony (oscypek), smażymy około 2 minuty, aby ser zagrzał się i był miękkim. Kefir mieszamy z koprem i doprawiamy do smaku. Gotową sałatkę podajemy z rybą i przygotowanym kefirem.



Morszczuk na sałatce ziemniaczanej

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 560 g fileta z morskoka
- sól, pieprz do smaku
- olej czosnkowy do skropienia ryby



Salatka ziemniaczana:

- 6 dużych ziemniaków ugotowanych w mundurkach
- 2 szt. ogórka konserwowego pokrojonego w drobną kostkę
- 1 jajko ugotowane i pokrojone w kostkę
- 1 szt. cebuli pokrojonej w kostkę
- 4 plastry boczku pokrojonego w kostkę
- 3 ząbki posiekanego czosnku
- zioła prowansalskie do smaku
- musztarda do smaku
- 1 łyżka posiekanej zieleniny (pietruszka, szczypiorek)
- ocet balsamiczny do smaku
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku



Wykonanie:

Rybę porcjujemy, przyprawiamy i pieczemy w piekarniku 8–10 minut w temperaturze 180°C.

Ziemniaki kroimy w większą kostkę.

Boczek przesmażamy na patelni razem z cebulą.

Dodajemy do niego ziemniaki i resztę pokrojonych składników. Salatę przesmażamy chwilę na patelni i przyprawiamy do smaku musztardą, octem balsamicznym i ziołami. Na koniec posypujemy zieleniną.



Morszczuk kapski z sałatką z soczewicy lub cieciorki

Czas przygotowania: 40 minut

Składniki na: 4 porcje

- 640 g morszczuka
- olej cytrynowy
do posmarowania ryby
- kilka gałązek tymianku
- pieprz do smaku
- sól do smaku

Sałatka z soczewicy:

- 2 puszki soczewicy
- 1 cebula pokrojona w drobną kostkę
- 4 ząbki czosnku drobno posiekane
- garść szpinaku
- 5 suszonych pomidorów pokrojonych
w paski
- masło do smażenia
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku



Wykonanie:

Rybę dzielimy według uznania. Przyprawiamy solą, pieprzem, skrapiamy olejem cytrynowym i odstawiamy do lodówki na około 30 minut. Gałązki tymianku układamy na rybę i pieczemy w piekarniku około 8 minut w temperaturze 200°C.

Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy szpinak, pomidory suszone, czosnek oraz odsączoną soczewicę. Całość chwilę smażymy, przyprawiamy do smaku.

W sytuacji gdy nie mamy czasu lub ochoty przygotowywać sałatki z soczewicy, proponujemy alternatywnie jedną z gotowych sałatek z ciecierzycą firmy Dega. Niezależnie, którą z palety smaków dodamy jako wypełnienie potrawy głównej, wszystkie dobrze komponują się z naszym morskizukiem.



NOTOTENIA

Nototenía (*Patagonotothen longipes ramsayi*).

Występowanie: Występuje w zimnych, bardzo czystych morzach krańców Ameryki Południowej.

Ciekawostki: Barwa ciała zielonkawo-brązowa o długości około 40 cm.



Wartość kulinarna: Jest poławiana komercyjnie, sprzedawana zazwyczaj w postaci mrożonych lub wędzonych tuszek. Jest rybą o wysokich walorach smakowych. Jej delikatne i soczyste mięso idealnie odchodzi od ości przykręgosłupowych. Jak większość ryb zimnych wód przyładkowych jest bogata w kwasy omega i jod. Mało kto wie, że jest idealną rybą do grillowania lub z rusztu.



Nototenia z masłem koperkowym i cytryną

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 4 szt. nototeni tuszki
- 4 łyżki miękkiego masła
- 1 pęczek posiekanego koperku
- 3 ząbki posiekanego czosnku
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz cytrynowy do smaku
- olej rzepakowy do pokropienia ryby

Wykonanie:

Skórę ryby nacinamy pod skosem z obu stron.

Nototenię przyprawiamy do smaku przyprawą uniwersalną i pieprzem cytrynowym.

Masło mieszamy z posiekanym koprem i czosnkiem. Wkładamy do środka ryby.

Skrapiamy olejem i odstawiamy do lodówki na około 30 minut.

Następnie grillujemy z obu stron. Podajemy z częstkami cytryny.



OKOŃ NILOWY

Okoń Nilowy, Lates Nilowy, Okoń Wiktorii (*Lates niloticus*) gatunek słodkowodnej ryby okoniokształtnej.



Występowanie: Występuje naturalnie w jeziorach Czad i Turkana, rzek: Kongo, Wolta, Nil, Senegal i innych. Występuje także w półsłonych wodach jeziora Marjut w Egipcie. Introdukowany do jeziora Wiktorii.

Ciekawostki: Okoń Nilowy osiąga długość do 200 cm i wagę do 200 kg. Jest jedną z największych ryb słodkowodnych.

Wartość kulinarna: Okoń jest źródłem kwasów tłuszczowych omega-3. Białe, chude i pożywne mięso o zwartej strukturze i bardzo łatwe do usunięcia ości sprawiają, że jego walory smakowe tym bardziej nabierają znaczenia.

Okoń nilowy z młodą marchewką, glazurowaną i pieczoną szalotką

Czas przygotowania: 50 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z okonia
- 400 g młodej marchewki
- 400 g obranej szalotki
- 2 ząbki czosnku
- 100 g masła
- kilka gałązek tymianku
- 3 łyżki miodu
- 8 łyżek octu balsamicznego
- 4–5 łyżek oliwy
- pieprz do smaku
- sól morską do smaku
- olej cytrynowy do smażenia



Wykonanie:

Filet z okonia dzielimy według uznania, doprawiamy solą i pieprzem.

Odstawiamy do lodówki na ok. 30 minut.

Miód, ocet balsamiczny, oliwę i tymianek mieszamy, sporządzając marynatę do szalotki.

Cebule kroimy każdą na 4 części, układamy na folii aluminiowej z czosnkiem i zalewamy marynatą. Zawijamy szczelnie i pieczemy w piekarniku 20 minut w temperaturze 180°C.

Marchew obieramy i gotujemy w osolonej wodzie al dente. Rybę obsmażamy na patelni i dopiekamy w piekarniku 10–15 minut w temperaturze 140°C. Na patelni rozpuszczamy masło, wrzucamy marchew i upieczone szalotki razem z powstałym sosem. Krótką chwilę smażymy, doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Podajemy z upieczonym okoniem.



OŚMIORNICE

Ośmiornice (*Octopoda*) rząd drapieżnych głowonogów.

Występowanie: Zamieszkują wyłącznie morza pełnosłone, najchętniej okolice raf koralowych oraz w płytkich wodach, ale znane są gatunki głębokowodne i pelagiczne.

Ciekawostki: Ośmiornice mają zawsze 8 ramion spiętych błoną. Znanych jest około 250 gatunków w tym te poławiane konsumpcyjnie. Ich wielkość waha się od około 1,5 cm długości i 1 g masy ciała do 15 m długości. Największy odnotowany osobnik mierzył 9,6 m rozpiętości ramion i 272 kg masy ciała.

Wartość kulinarna: Ośmiornice poławiane są w celach konsumpcyjnych na całym świecie ponieważ ich białe, delikatne mięso pozyskiwane z macek używane jest do przyrządzania potraw w każdej kuchni od chińskiej, włoskiej, francuskiej, hiszpańskiej czy chorwackiej po japońską i australijską.

Najlepiej smakują w wersji smażonej, gotowanej, pieczonej, marynowanej oraz z grilla.



Ośmiornica z zielonym sosem

Czas przygotowania: 1 godzina 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 1 szt. ośmiornicy
- 1 pęczek koperku
- 2 szt. obranej marchewki
- 1/2 szt. cytryny
- 1/2 szt. obranego selera
- masło do smażenia
- 3 ząbki posiekanego czosnku
- 1 opakowanie miksru sałat
- sól do smaku

Zielony sos:

- 100 ml oliwy
- sok z jednej cytryny
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka sosu tao-tao
- 1 łyżka musztardy
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- cukier do smaku

Wykonanie:

Ośmiornicę płuczemy i gotujemy z warzywami, koprem, cytryną i solą. Gotujemy do miękkości około 45–60 minut.

Do naczynia wkładamy wszystkie składniki sosu i miksujemy blenderem na jednolitą masę. Ugotowaną ośmiornicę porcjujemy i podsmażamy na maśle z czosnkiem, aby nadać jej chrupkości. Doprawiamy solą i pieprzem. Podajemy na miksie sałat, polaną sosem do dekoracji. Można także użyć cytryny.



Adresy sklepów:

GŁUBCZYCE
ul. Moniuszki 25

JASTRZĘBIE-ZDRÓJ
ul. Wielkopolska 5A

RUDA ŚLĄSKA
ul. Sienkiewicza 13/01

PSZCZYNA
ul. Dobrawy 34
PASAŻ DOBRAWY

BYTOM
ul. Wrocławska 1a

RUDA ŚLĄSKA GODULA
ul. Joanny 17/6

TYCHY
ul. Żwakowska 15
CH MERINO

OPOLE
PAWILON HANDLOWY AS
ul. Niemodlińska 23

KĘDZIERZYN-KOŹLE
ul. Wojska Polskiego 4/3

ZDZIESZOWICE
ul. Filarskiego 2

KĘDZIERZYN-KOŹLE
ul. Ractawicka 20

PRUDNIK
ul. Batorego 12

KNURÓW
ul. Niepodległości 17

ŻORY
ul. Osiedle Powstańców 19A

ZABRZE
ul. Wolności 255A



PANGA

Sum Panga (*Pangasius pangasius*)

Występowanie: W naturze w delcie Mekongu w południowo-wschodniej Azji występuje protoplasta *Pangasius hypophthalmus*. Hodowana w stawach lub w specjalnych klatkach umieszczonych w nurcie rzek w wielu rejonach Azji.



Ciekawostki: Jej dużym walorem są stosunkowo małe wymagania hodowlane. W Polsce jest popularna zarówno w sklepach, jak i w restauracjach. Ze względów marketingowych mianem pangi określane są także inne azjatyckie gatunki ryb. Dzięki wdrażaniu szeregu rozwiązań technicznych hodowle pangi stają się z roku na rok mniej szkodliwe dla środowiska.

Wartość kulinarna: Mięso pangi trymowanej jest bardzo delikatne, soczyste i pozbawione zapachu ryby przydennej. Panga posiada w swoim składzie fosfor (233 mg / 100 g, dzienne zapotrzebowanie to 800 mg) i potas (305 mg / 100 g, dzienne dawka to 3500 mg). Pierwszy z pierwiastków chroni m.in. przed artretyzmem, próchnicą i odżywia układ kostny. Natomiast potas odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie układu mięśniowego. Bardzo pomocna w diecie ludzi aktywnych.

Panga po azjatycku

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki na: 4 porcje

- 4 filety z pangi trymowanej
- sos słodko-kwaśny
- mąka do panierowania
- jajka do obtaczania
- panierka Panko
- starta skórka z połówki pomarańczy
- 2 szczypty kolendry mielonej
- olej z ryżu o smaku przypraw orientalnych lub o smaku chili SoRiso do smażenia



Marynata:

- 1 łyżka Wiśniówki (alkoholu)
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 szczypty cukru brązowego
- 2 ząbki czosnku starte na tarce o małym oczku
- 1 łyżeczka startego imbiru na tarce o małym oczku
- sok z limonki do smaku

Wykonanie:

Filety z pangii kroimy wzdłuż na cieknie paski, które dzielimy na pół, aby powstały kawałeczki mięsa o długości 2,5 cm. Wszystkie składniki na marynatę mieszamy dokładnie ze sobą.

Do gotowej marynaty wkładamy pokrojone kawałeczki pangii i całość odkładamy do lodówki na około 30 minut.

Do panierki Panko dodajemy kolendrę i startą skórkę z pomarańczy.

Rybę panierujemy w mące, jajku i przygotowanej panierce. Gotową rybę smażymy na głębokim oleju. Podajemy z sosem słodko-kwaśnym.

SoRiso SoRiso



CO TO JEST TRYM?

W przypadku pangi to oczyszczany filet ryby ze zbędnych, mało smacznych i niekiedy specyficznie pachnących tłustych części brzusznych.



Zapiekanka pasterska z pangą w curry

Czas przygotowania: 1 godzina

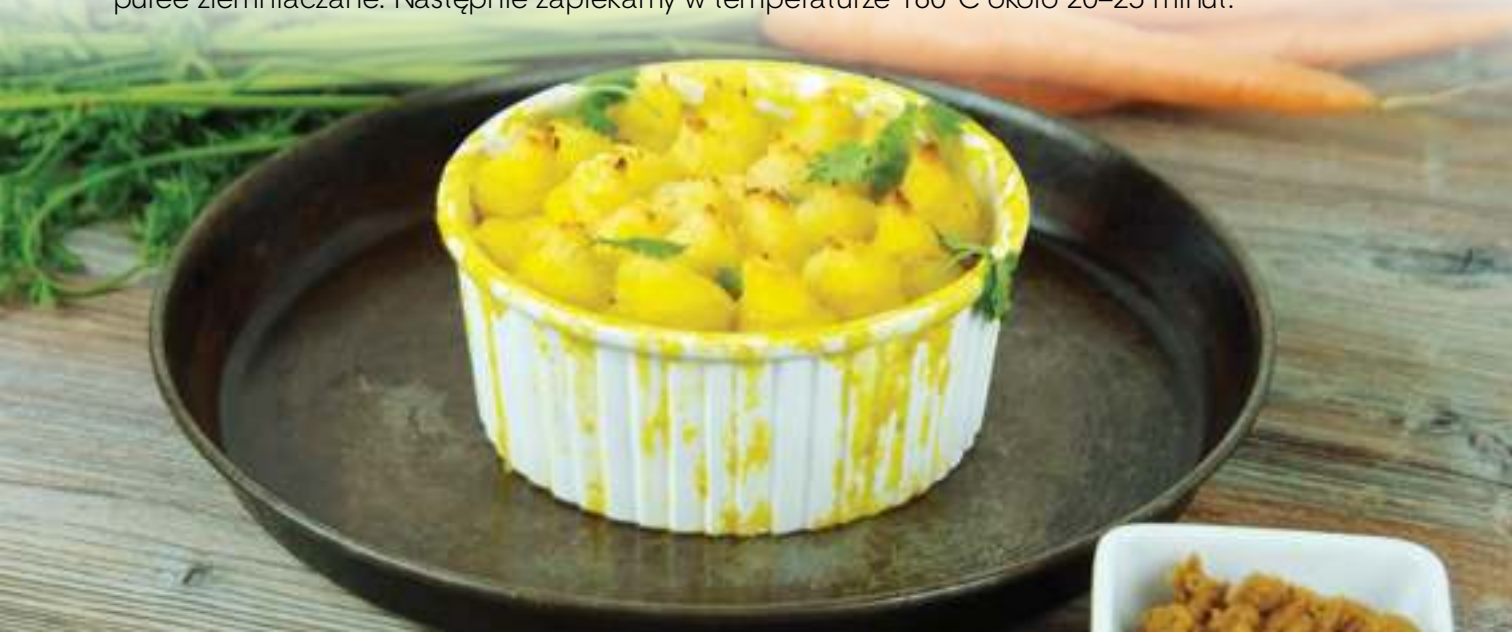
Składniki na: 4 porcje

- 3 filety z pangi trymowanej Ocean pokrojonej w grubą kostkę
- 300 g mrożonej włoszczyzny
- 60 g masła do smażenia warzyw
- 1/2 szt. puszki mleka kokosowego
- 2 łyżeczki żółtego curry
- 4 liście kafiru
- cumin do smaku
- sok z limonki do smaku
- kurkuma do uzyskania żółtego koloru
- 1/4 szt. pora pokrojonego drobno
- 400 g ziemniaków ugotowanych i zmielonych
- 4 żółtka
- 1 szt. cebuli pokrojonej w kostkę
- olej do smażenia cebuli
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku
- bulion do podlania sosu



Wykonanie:

Do rondla wlewamy olej, dodajemy włoszczyznę i chwilę smażymy. Następnie dodajemy bulion, mleko kokosowe, liście kafiru, curry i kurkumę. Całość przyprawiamy do smaku. Pod koniec dodajemy pokrojoną pangę. Cebulę szklimy na patelni i studzimy. Do zmielonych ziemniaków dodajemy żółtka, zeszkloną cebulę i doprawiamy do smaku. Całość mieszamy i przekładamy do worka cukierniczego. Gotową pangę w curry przekładamy do naczynia żaroodpornego i na nią wyciskamy gotowe puree ziemniaczane. Następnie zapiekamy w temperaturze 180°C około 20–25 minut.



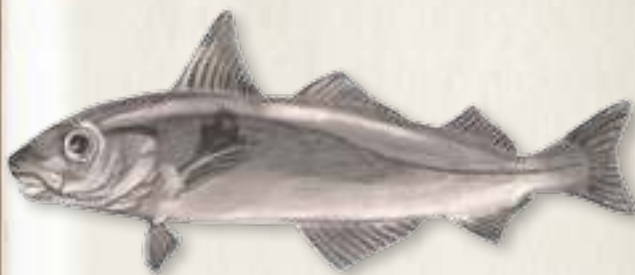
PLAMIAK

Plamiak, łupacz (*Melanogrammus aeglefinus*) gatunek morskiej ryby z rodziny dorszowatych.

Występowanie: Występuje po obu stronach Północnego Oceanu Atlantyckiego oraz okresowo w zachodniej części Morza Bałtyckiego.

Ciekawostki: Bardzo popularny w krajach anglosaskich, znany tam jako „haddock”. Osiąga długość przeciętnie 60–80 cm, a zdążają się nierzadko okazy metrowej długości i o wadze 14 kg. Plamiak jest gatunkiem wędrującym w dużych ławicach.

Wartość kulinarna: Ryba o dużym znaczeniu gospodarczym, tuż za dorszem. Mięso dietetyczne,



chude i bardzo smaczne o białej zwartej strukturze. Zawiera zaledwie 0,2–1% tłuszczu i 15–18,5% łatwo wchłanianego białka. Plamiak jest bogaty w witaminy A i D oraz o kwasy omega-3. Ponadto 150 g plamiaka wystarcza na dostarczenie organizmowi 100% dziennego zapotrzebowania na jod.

Plamiak a'la Morex z duszoną botwiną

Czas przygotowania: 60 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z plamiaka od Morex
- 2 pęczki pokrojonej botwiny
- 100 g boczku wędzonego pokrojonego w kostkę
- sól morską do smaku
- pieprz cytrynowy do smaku
- masło do smażenia
- olej rzepakowy do skropienia ryby



- 1 szt. cebuli pokrojonej w kostkę
- bulion warzywny do duszenia około 200 ml
- 3 ząbki posiekanego czosnku
- 3 łyżki kwaśniej śmietany
- koncentrat barszczu do uzyskania właściwego koloru
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku
- 1 pęczek posiekanego koperku



Wykonanie:

Rybę dzielimy według uznania, przyprawiamy solą, pieprzem cytrynowym, skrapiamy olejem i odstawiamy do lodówki na 30 minut.

W rondlu rozpuszczamy masło, wrzucamy boczek i smażymy do zrumienienia.

Następnie dodajemy czosnek, cebulę i pokrojoną botwinę, chwilę smażymy. Podlewamy bulionem i dusimy około 10 minut. Pod koniec duszenia dodajemy śmietanę, koncentrat barszczu, doprawiamy do smaku i posypujemy koprem.

Plamiaka pieczemy w piekarniku w temperaturze 200°C około 8–10 minut.

Upieczoną rybę podajemy z duszoną botwiną. Danie to można wzbogacić o puree chrzanowe, które zaostriży smak potrawy.



Plamiak z kapustą i pomidorami

Czas przygotowania: 40 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z plamiaka Nova Seafood
- sól morską do smaku
- masło klarowane do smażenia
- 1 szt. młodej poszatowanej kapusty
- 2 szt. cebuli pokrojonej w drobną kostkę
- 5 szt. pieczarek pokrojonych w plasterki
- olej do podsmażenia
- 400 g pomidorów krojonych w puszcze
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 pęczek pokrojonego kopru
- 1 pęczek pokrojonego szczypiorku
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz młotkowy do smaku
- sok cytryny do smaku





Wykonanie:

Rybę dzielimy według uznania i przyprawiamy do smaku. Odstawiamy do lodówki na 20 minut. Do rondla wlewamy olej i wrzucamy cebulę, smażymy do zeszklenia. Następnie dodajemy pieczarki potem kapustę i wszystko przesmażamy. Dodajemy pomidory i dusimy do miękkości. Na koniec dodajemy koncentrat pomidorowy, koper i szczypior. Doprawiamy do smaku. Plamiaka smażymy na maśle z obu stron. Gotową rybę podajemy z kapustą, można również dekoracyjnie użyć plasterków marchewki i kolorowej sałaty.



PSTRĄG ŁOSOSIOWY

Pstrąg łososiowy vs Pstrąg Tęczowy (*Oncorhynchus mykiss*) nazwa handlowa dla hodowli ryb w słonych akwenach.

Występowanie: Aktualnie introdukowany do wielu państw na wszystkich kontynentach poza Antarktydą w celach hodowlanych.

Ciekawostki: Ubarwienie mięsa jest zależne od wieku i miejsca hodowli podobnie jak w przypadku łososia norweskiego. Pstrąg łososiowy osiąga zazwyczaj długość do ok. 60 cm (maksymalna zanotowana 120 cm) i przeciętną wagę ok. 3–4 kg. W przeciwieństwie do dużej części pacyficznych odmian ryb z rodziny łososiowatych, pstrągi tęczowe/łososiowe to gatunek, który wędrówki na tarło do wód słodkich i z powrotem do morza może odbywać wielokrotnie w trakcie swojego życia.

Wartość kulinarna: Pstrągi tęczowe – morskie otrzymują pożywienie podobne do łososia „norweskiego”, co tłumaczy różowawe zabarwienie ich mięsa. Pstrągi łososiowe są najczęściej sprzedane w formie świe-

żej i wędzone na zimno. Spożywa się również soloną ikrę pstrąga szczególnie w północnej Europie.

Wartości odżywcze mięsa pstrąga łososiowego w przeliczeniu na porcję 100 g:

Kalorie	107 Kcal
Białko	20 g
Selen	10 µg
Witamina D	7 µg
Kwas omega-3 EPA	2,19 g
Kwas omega-3 DHA	4,96 g



Pstrąg łososiowy a'la Kohler z kuskusem i sosem meksykańskim

Czas przygotowania: 45 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z pstrąga łososiowego od Kohler
- sól morską z dzikim koprem do smaku
- pieprz młotkowy do smaku
- olej do skropienia ryby

Przepis polecany przez



- 1 opakowanie kaszy kuskus
- bulion do zaparzenia kaszy
- olej czosnkowy do smaku

Sos meksykański:

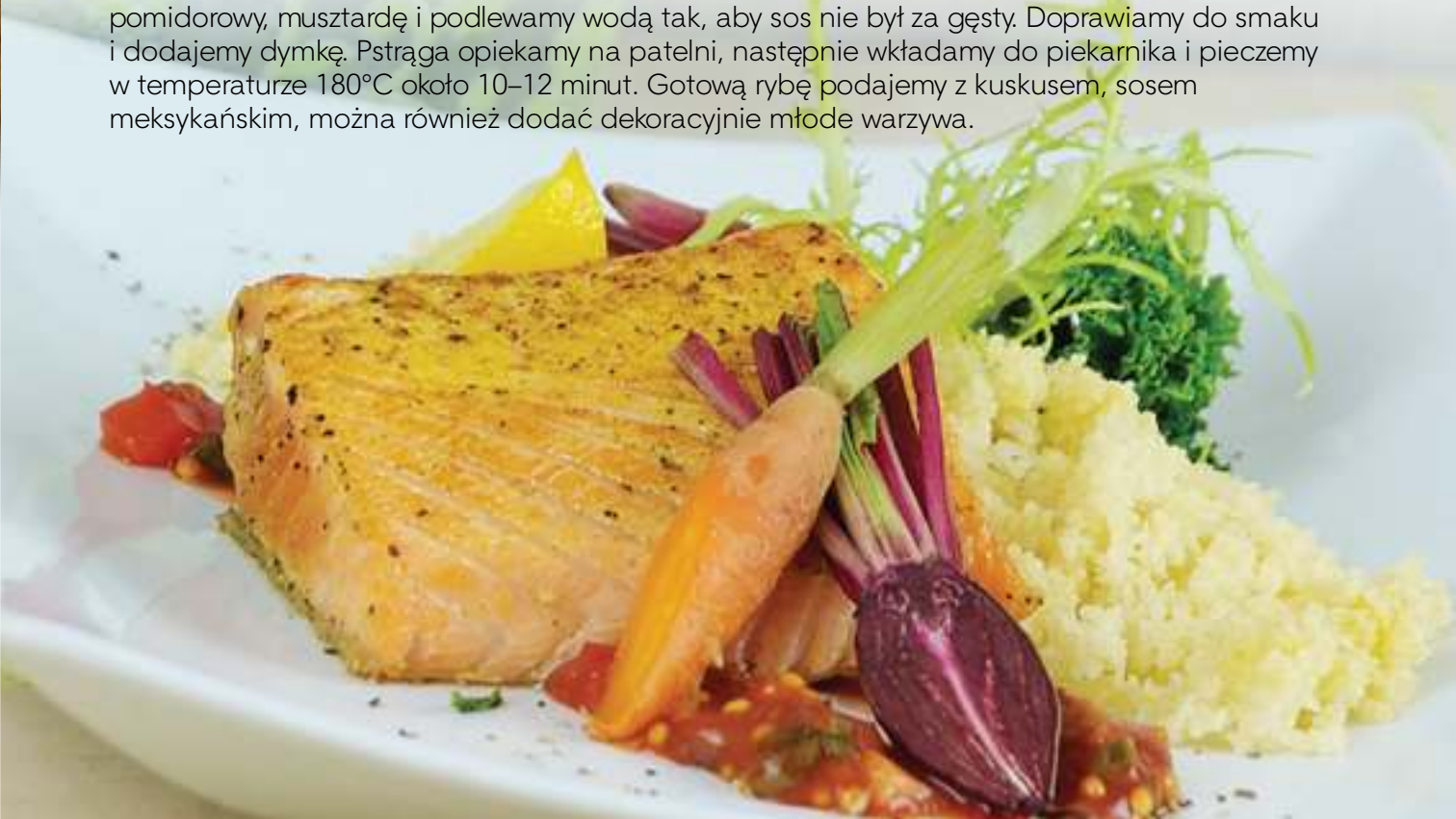
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 6 łyżek ketchupu pikantnego
- 1 płatek papryki pokrojonej w kostkę
- 2 ogórki konserwowe pokrojone w kostkę
- 1/2 szt. cebuli pokrojonej w kostkę
- 1/2 szt. chili drobno pokrojonego
- 2 ząbki czosnku drobno posiekanego
- 1 łyżka musztardy francuskiej
- 3 łyżki posiekanej dymki
- 2 łyżki masła do smażenia
- cukier do smaku
- woda do rozcieńczenia sosu
- przyprawa uniwersalna do smaku

Wykonanie:

Rybę dzielimy według uznania, doprawiamy do smaku i skrapiamy oliwą. Kaszę kuskus przygotowujemy zgodnie z opisem na opakowaniu zalewając ją gorącym bulionem z dodatkiem oleju czosnkowego. Na patelni rozpuszczamy masło, wrzucamy cebulę i smażymy do zeszklenia. Następnie dodajemy czosnek, ogórki konserwowe, paprykę i chili. Dodajemy ketchup, koncentrat pomidorowy, musztardę i podlewamy wodą tak, aby sos nie był za gęsty. Doprawiamy do smaku i dodajemy dymkę. Pstrąga opiekamy na patelni, następnie wkładamy do piekarnika i pieczemy w temperaturze 180°C około 10-12 minut. Gotową rybę podajemy z kuskusem, sosem meksykańskim, można również dodać dekoracyjnie młode warzywa.

KWASY DHA I EPA

umożliwiają prawidłową budowę błon komórkowych i struktur tkanki nerwowej, m.in. takich organów jak mózg i oczy; chronią przez to układ krążenia za pomocą regulacji gospodarki lipidowej (redukcja poziomu cholesterolu LDL i trójglicerydów, podwyższenie stężenia cholesterolu HDL), rozrzedzanie krwi i przeciwdziałanie zakrzepom, obniżanie wysokiego ciśnienia krwi; prawidłowy rozwój mózgu i oczu dziecka; zachowanie płodności; działanie antynowotworowe.



PSTRĄG TĘCZOWY

Pstrąg tęczowy (*Oncorhynchus mykiss*) drapieżna ryba z rodziny łososiowatych.

Występowanie: W naturze zasiedlał słodkie wody Pacyfiku Ameryki Północnej i z Azji Północno-Wschodniej, ale został sprowadzony do Europy już w latach osiemdziesiątych XIX wieku.



Ciekawostki: Pstrąg tęczowy zaliczany jest do rodziny łososi pacyficznych. Zwany jest popularnie tęczakiem. W Polsce jest rybą hodowlaną, a nasz kraj przoduje pod względem wielkości hodowli. Na stoły na całym świecie trafia co roku 15 000 ton pstrąga tęczowego z polskich hodowli. Ryba ta jest lubianą zdobyczą w wędkarstwie sportowym.

Wartość kulinarna: Pstrąg posiada lekko różowe, delikatne, chude mięso i ma najwięcej kwasów omega-3 spośród ryb słodkowodnych. Tylko 400 g tej ryby, dostarcza tygodniowe zapotrzebowanie na kwasy EPA i DHA. Chude mięso pstrąga (110 kcal / 100 g), dostarcza pełnowartościowego, łatwo przyswajalnego białka, które dorównuje pod względem składu temu zawartemu w mięsie ssaków ale jest od niego łatwiej przyswajalne. Zawiera dużo fosforu, selenu, wapnia, magnezu, żelaza, potasu i witamin z grupy B.



Filet z pstrąga z sosem podgrzybkowym i sałatką ziemniaczaną

Czas przygotowania: 50 minut

Składniki na: 4 porcje

- 4 pstrągi
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- olej do skropienia

Sos podgrzybkowy:

- 250 g podgrzybków
- 1 mała cebula
- masło do smażenia
- 200 ml śmietany 30%
- 2 łyżki kwaśnej śmietany
- natka pietruszki do smaku
- świeży tymianek do smaku

Zapiekanka ziemniaczana:

- 600 g ziemniaków ugotowanych pokrojonych w kostkę
- 3 ząbki czosnku posiekanego w drobną kostkę
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 1/4 cukinii pokrojonej w kostkę
- 1 płatek czerwonej papryki pokrojony w drobną kostkę
- masło do smażenia
- 60 g tartego parmezanu
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku

Wykonanie:

Pstrąga filetujemy. Przygotowane filety przyprawiamy solą i pieprzem, zwijamy w rulony i spinamy wykałaczkami. Przygotowane rulony kropimy olejem i pieczemy w piekarniku w temperaturze 120°C około 20–25 minut.

Przygotowujemy sos. Grzyby myjemy, kroimy w plasterki. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy cebulę i smażymy do zeszklenia. Dodajemy grzyby, smażymy około 5–7 minut na wolnym ogniu. Wlewamy śmietanę i całość dusimy na wolnym ogniu, aby powstał gęsty sos. Doprawiamy do smaku. Pod koniec dodajemy kwaśną śmietanę, pietruszkę i tymianek. Chwilę smażymy delikatnie mieszając. Przygotowujemy zapiekankę ziemniaczaną. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy czosnek, cebulę, paprykę, cukinię i podsmażamy. Dodajemy ziemniaki, posypujemy zieleniną i chwilę smażymy. Na koniec dodajemy starty parmezan i wszystko delikatnie mieszamy przyprawiając do smaku.



SAJRA

Sajra (*Cololabis saira*) gatunek drapieżnej, morskiej ryby z rodziny makreloszowatych.

Występowanie: Sajra występuje w ławicach nad szelfem północnego i zachodniego Pacyfiku, a sezonowo migruje w okolice południowej Japonii i Wysp Kurylskich.

Ciekawostki: Sajra osiąga do 36 cm długości. Naukowcy japońscy uważają, że regularne spożywanie Sajry obniża ryzyko zachorowania na raka wątroby i jest doskonałą profilaktyką w przewlekłym zapaleniu stawów.

Wartość kulinarna: Sajra jest bardzo cenioną rybą w Japonii nie tylko ze względu na wspaniały smak ale i wysoką zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. W Polsce dostępna jest przede wszystkim w postaci konserw. Sajra jest bogata w witaminy z grupy B, witaminę A i D oraz składniki mineralne takie jak wapń, sód, fosfor, potas, chlor, żelazo, nikiel, molibden, mangan, fluor, chrom. Zawarte w niej aminokwasy tauryny, mają korzystny wpływ na prawidłową pracę mózgu i serca. Podnosi witalność organizmu, ochrania wątrobę, zapobiega otyłości i stymuluje porost włosów.



Sajra GoldFish z selerem i z jajkiem

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki na: 4 porcje

- 1 opakowanie sajry w oleju roślinnym GoldFish
- 320 g odsączonego selera konserwowego
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżka musztardy francuskiej
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 2 jajka ugotowane na twardo



Wykonanie:

Sajrę wyjmujemy z puszki i odsączamy z nadmiaru płynu.

Do miski wrzucamy seler, dodajemy musztardę, majonez i natkę pietruszki, całość mieszamy. Ugotowane jajka przekrawamy na 4 części. Na gotowej sałatce z selera układamy sajrę i przekładamy ćwiartkami jajka.

Najwyższej jakości surowce światowe,
standardy produkcji GMP i ACCP
potwierdzone certyfikatem zarządzania
jakością wg normy IFS – to atuty,
które przekładają się
na jakość naszych wyrobów.
Ich naturalna świeżość i bogactwo smaków
znajdują uznanie rynku w całym kraju.
Stek-Rol właściciel marek:
EvraFish, GoldFish, Korsarz

GOLDFISH®



SANDACZ

Sandacz (*Sander lucioperca*) należy do rodziny ryb okoniowatych.

Występowanie: Sandacz bytuje w jeziorach, rzekach i zbiornikach zaporowych, a także w przybrzeżnych wodach morskich zlewiska Morza Kaspijskiego, Aralskiego, Bałtyckiego, Czarnego i Północnego. Aklimatyzowany do wód Afryki północno-zachodniej, Ameryki Północnej i Azji Zachodniej.

Ciekawostki: Zazwyczaj osiąga długość 50-70 cm i masę ciała 2-5 kg ale potrafi dorastać do 130 cm i masy 15 kg.

Wartość kulinarna: Sandacz jest bardzo cennym gatunkiem ze względu na wyjątkowy smak i strukturę mięsa. Z uwagi na niewielką zawartość tłuszczu (1-2%) i wysoką zawartość łatwo przyswajalnego białka jest szczególnie ceniony przez dietetyków. W handlu występuje głównie w formie świeżej i mrożonej.



Sandacz z ciemnym sosem cebulowym i warzywnym juliet

Czas przygotowania: 35 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta z sandacza
- 0,5 kg cebuli pokrojonej w pióra
- 100 ml białego wina
- 100 g cukru
- pół drobno posiekanej papryczki chili
- 300 ml bulionu drobiowego lub warzywnego
- 400 g włoszczyzny mrożonej posiekanej w paski
- 150 g rydzów (mogą być też inne grzyby)
- 40 g masła
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 dymka pokrojona w pióra
- 2 ząbki czosnku drobno posiekane
- ocet winny do smaku
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- kwaśna śmietana do dekoracji

DELIKATESY RYBNE



Adresy sklepów:

- Łódź ul. Nastrojowa 58, tel. +48 519 608 636
- Zgierz ul. I. Gałczyńskiego 40, tel. +48 782 524 292
- Zgierz ul. Orła 1, tel. +48 501 390 493

Wykonanie:

Cukier rozpuszczamy i karmelizujemy na brązowy kolor na małym ogniu. Dodajemy cebulę, smażymy do zeszklenia. Następnie dodajemy paprykę chili, sos sojowy i wino. Wszystko razem mieszamy dodając bulion i dusimy na wolnym ogniu około 10 minut. Następnie blendujemy na gładką masę i doprawiamy do smaku. Grzyby kroimy w paski. Masło rozpuszczamy na patelni, dodajemy grzyby i smażymy do momentu zrumienienia się. Dodajemy cebulę, czosnek, włoszczyznę, całość przyprawiamy solą i pieprzem. Smażymy do miękkości. Rybę obsmażamy na patelni i wkładamy do piekarnika na 5–7 minut rozgrzanego do 140°C. Gotową rybę podajemy na sosie i warzywach dekorując śmietaną, która podkreśli smak potrawy.



SARDELA EUROPEJSKA

Sardela europejska (*Engraulis encrasicolus*).

Występowanie: Wody Oceanu Atlantyckiego od Norwegii do południowych krańców Afryki u wybrzeży Maroka, Hiszpanii i Portugalii. Pojawia się w basenie Morza Śródziemnego i Czarnego.

Ciekawostki: Sardela jest rybą pelagiczną, stadną. Osiągającą długość do 20–25 cm, jest blisko spokrewniona ze śledziem i sardynką. Największymi mi-



łośnikami sardeli są Japończycy, Amerykanie i Brytyjczycy. Włosi i Grecy wypracowali swoje własne metody przyrządzania.

Wartość kulinarna: W Polsce najpopularniejsze są przetwory z sardeli europejskiej, które określane są francuską nazwą *anchois*. Przygotowuje się je filetując świeżo złowione sardynki i układając w beczkach warstwami przedzielonymi gruboziarnistą solą i tak marynują się trzy miesiące. Po tym ryby są płukane i konfekcjonowane. *Anchois* nadaje smaku każdej potrawie, doskonale komponuje się z chlebem, jajkami, awokado i makaronem.

W Rosji popularna jest wędzona, we Francji i Włoszech świeża, na Dalekim Wschodzie suszona. W Hiszpanii filet z sardeli podaje się na kromce chleba skropiony oliwą z oliwek.

Anchois z pieczonym pomidorem i bagietką

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki na: 4 porcje

- 1 słoik anchois Italmexu
- 2 szt. pomidora
- oliwa do skropienia pomidora
- 1 szt. bagietki pokrojonej
- 1 pęczek młodej dymki
- 10 szt. oliwek zielonych pokrojonych
- 4 liście sałaty frize

Winegret cytrynowy:

- 6 łyżek oliwy
- 2 ząbki drobno posiekanego czosnku
- sok z cytryny do smaku
- sól do smaku
- pieprz do smaku



Wykonanie:

Pomidory skrapiamy oliwą i pieczemy w piekarniku w temperaturze 200°C 8–10 minut.

Pokrojoną bagietkę grillujemy na chrupiąco.

Upieczone pomidory obieramy ze skóry i kroimy w plastry.

Oliwę mieszamy z czosnkiem, cytryną i przyprawami.

Na bagietce układamy listki sałaty, plastry pieczonego pomidora, fileciki anchois. Dekorujemy pokrojonymi oliwkami i dymką. Całość polewamy winegretem cytrynowym.



SARDYNKA

Sardynka, pilchard (*Sardina pilchardus*) sardynka europejska.

Występowanie: Występują w Morzu Śródziemnym i przy atlantyckim wybrzeżu Maroka, Hiszpanii, Portugalii, Francji i Wielkiej Brytanii.



Ciekawostki: Długość ich ciała wynosi od 15 do 30 cm, żyją w licznych ławicach i przemieszczają się wzdłuż wybrzeży w poszukiwaniu planktonu. Sardynką norweską lub bałtycką nazywany jest też szprot.

Wartość kulinarna: Sardynka to jedna z najzdrowszych ryb dostępnych na naszym rynku a przy tym bardzo smaczna i niedroga. Na 100 g ryby przypada 11 g kwasów tłuszczowych w tym 6,6 g nasyconych i wielonasyconych, 397 mg potasu, 382 mg wapnia, 39 mg magnezu, 2,9 mg żelaza oraz spore ilości witamin A, D, B6. W Polsce sardynka najczęściej dostępna jest w konserwie bez konserwantów chemicznych.

Sardynka marokańska z jajkiem i kawioem

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 1 puszka sardynek w oleju Łosoś Ustka
- 4 jajka ugotowane na twardo
- 1 opakowanie miksów sałat
- 1 świeży ogórek pokrojony wzdłuż w cienkie plastry
- 1 opakowanie kawioru

Pasta:

- 2 łyżki posiekanego ogórka
- 1 łyżka posiekanych pieczarek konserwowych
- 4 żółtka z ugotowanych jajek
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka majonezu
- curry do smaku
- cukier do smaku
- ocet jabłkowy do smaku



Wykonanie:

Jajka obieramy, przekrawamy na połowę i wyjmujemy żółtko. Łączymy składniki na pastę, miksujemy ze sobą, doprawiamy i faszerujemy jajka.

Plastry ogórka zwijamy w koło tak, aby można do niego włożyć miks sałat.

Wkładamy sałatę, faszerowane jajko i sardynkę odsączoną z oleju. Dekorujemy kawiolem, możemy również dodać plastry pomidora i rzodkiewki dla lepszej kolorystyki dania.

KONSERWY RYBNE – A ZDROWIE?

Błędnie pokutuje niestuszne przekonanie, że w konserwie rybnej są konserwanty.

Mają wydłużony okres przydatności do spożycia, dzięki procesowi sterylizacji tak, jak to robiły nasze babcie i mamy z konfiturami, sokami i innymi przetworami w słoikach.

Dzięki temu można je wszędzie zabrać, są stosunkowo tanie i łatwe w przechowywaniu.

W konserwie rybnej nie powinniśmy spotkać się z konserwantami chemicznymi.



SOLA

Sola Zwyczajna, Sola, Podeszwica (*Solea solea*).

Występowanie: Przybrzeża wód morskich Europy, Afryki północno-zachodniej, tam gdzie wody mieszczą się w przedziale temperatur 8–24°C.



Ciekawostki: Osiąga do 70 cm długości, 3 kg masy i potrafi żyć ponad 20 lat. Charakteryzuje się płaskim, owalnym kształtem ciała z oczami po jednej stronie tułowia.

Wartość kulinarna: Sola to wspaniała w smaku, delikatna, lekkostrawna ryba. We Francji, Belgii, Holandii uznawany jest za jeden z najszlachetniejszych gatunków ryb morskich. Charakteryzuje się wysoką zawartością, jodu i witaminy D3 4,37 µg/100 g dlatego polecana jest osobom zagrożonym osteoporozą. Ceniona przez lekarzy i dietetyków ponieważ zawiera 0,5% tłuszczu i 13,5% lekkostrawnego białka (na poziomie 97%).

Sola w panierce z pieczywa tostowego i suszonych grzybów

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki na: 4 porcje

- 4 filety z soli
- sól morską do smaku
- pieprz do smaku

Panierka:

- 300 g pieczywa tostowego/grzanek
- 30 g grzybów suszonych
- 2 szt. jajka do panierowania ryby
- olej do smażenia ryby
- mąka do panierowania ryby



Dip:

- 150 ml jogurtu naturalnego
- 4 ząbki czosnku drobno posiekane
- 4 łyżki drobno posiekanych ogórków konserwowych
- musztarda miodowa do smaku
- sól i pieprz do smaku

Wykonanie:

Grzanki i grzyby miksujemy tak, aby powstała nam panierka.

Filety z soli doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Następnie panierujemy i smażymy.

Składniki dipu mieszamy ze sobą.

Gotowy usmażony filet rybny podajemy z dipem jogurtowym.



SUM AFRYKAŃSKI

Sum afrykański, tawada (*Clarias gariepinus*) gatunek słodkowodnej ryby sumokształtnej.



Występowanie: Słodkie wody Afryki oraz azjatyckie kraje basenu Morza Śródziemnego. Gatunek introdukowany w wielu krajach Azji, Europy w tym także w Polsce od ponad 25-ciu lat.

Ciekawostki: Bardzo odporny na zmiany warunków środowiska. Ryba potrafi oddychać powietrzem atmosferycznym. Sum afrykański może dorastać do 170 cm długości oraz wagi ciała do 60 kg, ale w 2011 roku, w Jeziorze Rybnickim wyłowiono osobnika mierzącego 261 cm i ważącego 109 kg.

Wartość kulinarna: Mięso suma afrykańskiego nie zawiera ości i ma smak podobny do mięsa cielego. Jest białe, delikatne, średnio tłuste i bardzo bogate w łatwo przyswajalne, pełnowartościowe białko, a także witaminę A. Na naszych stołach najczęściej pojawiają się sumy afrykańskie pochodzące ze stawów rybnych, o masie do 3–4 kg (tej wielkości okazy mają najsmaczniejsze mięso).

Grillowany sum z sosem rubinowym i owocami sezonowymi

Czas przygotowania: 35 minut

Składniki na: 4 porcje

- 800 g fileta z suma
- 2 łyżeczki pasty z trawy cytrynowej
- 1 cm świeżego startego imbiru
- olej do zamarynowania ryby
- garść miks sałat
- 150 g świeżych malin
- 100 g borówek amerykańskich
- 2 mandarynki obrane i wykrojone z białych części
- 1 słoiczek dyni konserwowej
- 10 szt. winogron przekrojonych na połowę
- 2 łyżki orzechów włoskich



- 1 łyżka migdałów prażonych na patelni
- sól do smaku

Sos rubinowy:

- 6 łyżek majonezu
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1-2 łyżki soku z buraka
- cukier do smaku

Wykonanie:

Filety z sumy dzielimy według uznania, doprawiamy solą. Marynujemy w oleju z imbirem i pastą z trawy cytrynowej około 1 godziny. Następnie grillujemy z obu stron. Do naczynia wrzucamy wszystkie składniki sosu, mieszamy do jednolitego połączenia i doprawiamy cukrem do smaku. W następnej kolejności przygotowujemy sałatkę z owocami. Do miski wrzucamy sałatkę i wszystkie owoce, orzechy i uprażone migdały. Całość mieszamy polewamy sosem rubinowym. Podajemy z grillowanym sumem.



SZCZUPAK

Szczupak pospolity, szczupak (*Esox lucius*).

Występowanie: Zasięg występowania jest największym naturalnym zasięgiem ryb wyłącznie słodkowodnych. Cała Europa, z wyjątkiem Półwyspu Iberyjskiego, południowych Włoch i południowej części Półwyspu Bałkańskiego, a także północna oraz środkowa Azja i Ameryka Północna. Introdukowany w wielu krajach świata, m.in. w Hiszpanii. Żyje w wodach słodkich, zarówno płynących, jak i stojących oraz w słonych wodach Bałtyku.

Ciekawostki: Szczupak pospolity osiąga długość do 1,5 m i masę do około 10 kg. Notowany rekord masy wynosił 35 kg. Rekord Polski 24,10 kg i 128 cm (1976). Jest perfekcyjnym drapieżnikiem, złapana ryba praktycznie nie ma szans na wydosta-

nie się z pyska, z powodu ustawionych zębów do wewnątrz.

Wartość kulinarna: Mięso szczupaka jest smaczne i lekkostrawne. Ryba popularna wśród wędkarzy. Świeży szczupak posiada niewielką zawartość tłuszczu, 100 g tej ryby ma go mniej niż 1 g. Szczupak to także cenne źródło witaminy PP, selenu, kwasów omega-3 oraz witaminy D, E, B2, B12 i magnezu.



Szczupak smażony na maśle z buraczkami

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 600 g fileta ze szczupaka
- masło klarowane do smaku
- mąka do panierowania ryby
- 1 kg buraków upieczonych do miękkości
- 3 łyżki masła
- 5 łyżek miodu
- olej do polania buraków
- 1 łyżka octu jabłkowego
- sól do smaku
- pieprz do smaku



Wykonanie:

Filety ze szczupaka dzielimy i doprawiamy solą i pieprzem.

Upieczone buraki kroimy w dowolny sposób. Do rondla wlewamy miód i podgrzewamy go. Następnie dodajemy buraki, ocet jabłkowy, całość doprawiamy solą.

Szczupaka obtaczamy w mące i smażymy na klarowanym maśle z obu stron.

Do podgrzanych buraków dodajemy masło, całość mieszamy.

Usmażonego szczupaka podajemy z glazurowanymi buraczkami.

Można również wzbogacić to danie o masło ziołowe.



SZPROT

Szprot, sardynka norweska (*Sprattus sprattus*).

Występowanie: Żyje we wschodniej części Atlantyku i morzach: Północnym, Bałtyckim oraz w północnych rejonach Morza Czarnego i Śródziemnego.

Ciekawostki: Osiąga długość 10–20 cm. Wyglądem bardzo przypomina młodego śledzia. Połowy szprotów należą do największych na Morzu Bałtyckim. Przed przełowieniem sięgały 150 000–250 000 ton rocznie. Szprot jest dobrym źródłem witamin i składników mineralnych, w tym wapnia o wysokiej przyswajalności i tak w stu gramowej porcji posiada go około 800–1000 mg a mleko w proszku pełne 950 mg i ser żółty 700–900 mg.

Wartość kulinarna: Szprot jest szeroko wykorzystywany w przetwórstwie rybnym. Mięso szprotów jest białe, tłuste, zawiera mało ości i jest bardzo delikatne. Najczęściej spożywa się go w postaci przetworzonej w konserwie z olejem lub w sosie pomidorowym bez konserwantów. Szproty można grillować, piec i smażyć. Doskonale nadaje się do wędzenia. Po obróbce mięso jest soczyste i jędrne. Ze szprotów można przygotowywać zapiekanki, pasty rybne, nadzienia np. do faszerowanych jajek. Rybę powinno się doprawiać jedynie solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Nadmiar przypraw może stłumić charakterystyczny smak mięsa. Wartości odżywcze i składniki mineralne mięsa niemal dorównują sardynce.



Racuszki z kaszy ze szprotą w pomidorach EvraFish

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 2 puszki szproty w pomidorach EvraFish
- 4 łyżki posiekanej dymki
- 1 saszetka ugotowanej kaszy perłowej
- 3 jajka ugotowane na twardo, starte na tarce o grubym oczku
- 1 jajko surowe
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki prażonej cebulki
- 4 łyżki mąki pszennej
- olej do smażenia
- bułka tarta do panierowania
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku
- roladka z serka białego do dekoracji
- kielki groszku lub słonecznika do dekoracji



Wykonanie:

Do ugotowanej i wystudzonej kaszy dodajemy starte jajka, posiekaną natkę, wbijamy jajko wsypujemy mąkę i przyprawiamy. Całość mieszamy, formujemy, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na rumiano z obu stron. Szproty wyjmujemy z puszki z sosem do naczynia i rozdrabniamy widelcem dodając posiekaną dymkę. Na usmażone racuszki nakładamy pastę ze szproty i dekorujemy kielkami, roladką z sera białego oraz plasterkami rzodkiewki. Można również użyć podwędzanego twarogu.





Szproty podwędzane EvraFish z sałatką z kalarepy

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki na: 3 porcje

- 1 puszka szproty podwędzanej w oleju EvraFish
- 1 kalarepa obrana i pokrojona w kostkę
- 1 marchew obrana i pokrojona
- 3 ogórki konserwowe pokrojone w kostkę
- 3 łyżki kukurydzy konserwowej
- 1 łyżka posiekanej dymki
- 3 łyżki majonezu
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- sól do smaku
- pieprz do smaku

Wykonanie:

Szproty wyjmujemy z puszki i odsączamy z nadmiaru oleju. Pokrojoną kalarepę i resztę składników wrzucamy do miski. Dodajemy jogurt i majonez, całość mieszamy i doprawiamy do smaku. Gotową sałatkę podajemy z szprotami.





Polecam ryby – www.dega.pl

Pieczarki faszerowane paprykarzem

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 1 szt. paprykarza szczecińskiego
- 12 szt. kapeluszy pieczarek
- 4 łyżki ketchupu
- 100 g sera mozzarelli do zapiekania
- 3 jajka do panierowania pieczarek
- mąka do panierowania
- bułka tarta do panierowania
- olej do smażenia

Sos majonezowo-szczypiorkowy:

- 6 łyżek majonezu
- 3 łyżki posiekanego szczypiorku

Wykonanie:

Paprykarz wykładamy do naczynia i mieszamy z ketchupem.

Kapelusze pieczarek panierujemy tradycyjnie w mące, jajku, bułce i smażymy na rumiano.

Usmażone pieczarki nadziewamy paprykarzem i posypujemy mozzarellą.

Całość zapiekamy w piekarniku w temperaturze 180°C 8–10 minut.

Majonez miksujemy ze szczypiorkiem na jednolitą masę.

Gotowe faszerowane pieczarki podajemy z majonezem szczypiorkowym.



ŚLEDŹ ATLANTYCKI

Śledź atlantycki, śledź oceaniczny, śledź bałtycki (*Clupea harengus*).

Występowanie: Śledź atlantycki (*Clupea harengus membras*) zasiedla wody strefy umiarkowanej i chłodnej północnego Atlantyku od Oceanu Arktycznego do kanału La Manche i Morza Bałtyckiego. Śledź grupuje się w ławice.

Ciekawostki: Długość śledzia to ok. 30 cm (maksymalnie do 45 cm) Odbывают wędrówki w poszukiwaniu pokarmu. Śledź atlantycki żyje 20–25 lat. W Morzu Bałtyckim występuje podgatunek śledzia atlantyckiego, śledź bałtycki zwany jest sałaką.

Wartość kulinarna: Jeden z ważniejszych gatunków polskiego rybołówstwa morskiego. Popularny w za-

stosowaniach kulinarnych od zamierzchłych czasów dzięki łatwości przechowywania po zasoleniu. Spożywany jest również w stanie świeżym, wędzonym, w postaci konserw i marynat. Śledzie od lat królują na polskich stołach, podawane na wiele sposobów są głęboko wpisane w polską tradycję. Doceniane nie tylko za wyśmienite walory smakowe, ale także za liczne właściwości zdrowotne. Posiadają bogactwo witamin, mikroelementów, białka i kwasów tłuszczowych jedno- i wielonienasyconych. Jedzenie śledzi między innymi poprawia pamięć i koncentrację, wzmacnia serce, działa antydepresyjnie i reguluje ciśnienie tętnicze krwi.



Śledzik od SEKO z jabłkiem, ogórkiem kiszonym i chrzanem

Czas przygotowania: 20 minut



Składniki na: 4 porcje

- 2 opakowania filetów śledziowych a'la Matjas SEKO
- woda do odsolenia płatów śledziowych
- 2 szt. cebuli czerwonej posiekanej w kostkę
- 1 szt. ogórka kiszzonego pokrojonego w kostkę
- 1/4 szt. dużego jabłka pokrojonego w kostkę
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka śmietany 18%
- 1 łyżeczka chrzanu
- 1/4 szkl. octu
- szczypta cukru do smaku
- pieprz do smaku
- sok z cytryny do smaku

Wykonanie:

Śledzia odsączamy z oleju i odsalamy w zimnej wodzie z dodatkiem octu.

Pokrojoną cebulę, ogórka i jabłko mieszamy z majonezem, śmietaną i chrzanem dla zaostrenia smaku.

Doprawiamy cukrem, pieprzem oraz kilkoma kroplami soku z cytryny.

Śledzia możemy zawinąć w rulon lub podać cały płat na tak przygotowanej sałatce.



Śledź z beczki słodko-kwaśny od SEKO

Czas przygotowania: 20 minut



Składniki na: 4 porcje

- 1 słoik „Beczka śledzi w oleju wiejskim” SEKO
- 2 cebule białe posiekane w drobną kostkę
- 3 szt. ogórka konserwowego posiekanego w drobną kostkę
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1/4 szkl. octu do zalewy
- sos tao-tao do smaku
- olej
- ocet do smaku
- pieprz młotkowy do smaku
- cebula czerwona do dekoracji
- kapary do dekoracji





Wykonanie:

Cebulę, ogórka, natkę pietruszki mieszamy ze sobą w misce z dodatkiem odrobiny oleju. Całość doprawiamy do smaku sosem tao-tao, solą, pieprzem i octem.

Odsączone z oleju filety ze stoika możemy zwinąć w rulon, spiąć wykałaczką i kłaść na przygotowanej wcześniej sałatce.

Dekorujemy dodatkowo odsączonymi z oleju: pyszną cebulką i przyprawami ze stoika śledzi od SEKO.



Śledź marynowany w oleju rydzowym

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 4 szt. fileta ze śledzia a'la Matjas Admirat
- zimna woda do odsolenia śledzia
- 50 ml octu spirytusowego
- 200 ml oleju rydzowego z Inianki
- 150 ml wody z ogórków z musztardą
- 4 szt. ogórka marynowanego w musztardzie pokrojonego w 1 cm kawałki
- 2 łyżki kremu z gorczycy
- 2 szt. cebuli pokrojonej w plasterki
- kilka gałązek świeżego koperku
- sól do smaku
- pieprz młotkowy do smaku



Wykonanie:

Filety śledziowe odsalamy w wodzie z octem. Do naczynia wlewamy olej rydzowy, wodę z ogórków, dodajemy krem z gorczycy. Całość miksujemy do jednolitego połączenia, doprawiamy do smaku. Następnie dodajemy pokrojoną cebulę, ogórki, porwane gałązki koperku. Odsolone filety śledziowe zanurzamy w przygotowanej marynacie i odstawiamy do lodówki, do schłodzenia. Śledzia najlepiej przygotować 2-3 godziny przed podaniem.



Śledziki Chłopskie w śmietanie i w musztardzie

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 1 słoik „Śledzików Chłopskich” z firmy MORS
- zimna woda do odsolenia śledzia
- 1 słoik śledzi chłopskich
- 8 łyżek śmietany 18%
- 4 łyżki majonezu
- 4 łyżki kremu z gorczycy z miodem
- 2 szt. cebuli pokrojonej w kostkę
- 4 szt. ogórka małosolnego pokrojonego w kostkę
- 2 łyżeczki kurkumy
- pieprz cytrynowy do smaku



Wykonanie:

W naczyniu mieszamy śmietanę, majonez, musztardę i kurkumę do jednolitego połączenia. Następnie dodajemy pokrojoną cebulę i ogórka małosolnego. Całość doprawiamy pieprzem cytrynowym do smaku.

Śledzia kroimy według uznania i dodajemy do przygotowanego sosu mieszając wszystko razem. Odstawiamy do lodówki. Dzięki przygotowanemu „Śledzikowi Chłopskiemu” z MORSA, nie musimy tego dania przygotowywać z dużym wyprzedzeniem. Ich smak idealnie komponuje się z zaproponowanym sosem, bez zbędnego „przegryzania się” ryby z sosem.



Śledź po dębicku z majonezem oliwkowym i selerem naciowym

Czas przygotowania: 20 minut

Składniki na: 2 porcje

- 1 puszka filetów śledziowych w oleju EvraFish
- 5 łyżek majonezu
- 1 łyżka musztardy z miodem
- 12 szt. oliwek czarnych
- 6 szt. pomidorków koktajlowych przekrojonych na połowę
- 1/2 szt. łodygi selera naciowego drobno pokrojonego
- 1 szt. czerwonej cebuli pokrojonej w kostkę

Sos:

- olej ze śledzi
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- sok z cytryny do smaku
- plastry rzodkiewki do dekoracji
- listki kolendry do dekoracji

Wykonanie:

Filety wyjmujemy z puszki i odsączamy nadmiar oleju. Do pozostałego oleju dodajemy sól, pieprz, sok z cytryny i całość mieszamy. Pokrojone pomidorki, seler, cebulę mieszamy razem i polewamy przygotowanym sosem. Majonez, oliwki i musztardę miksujemy blenderem na jednolitą masę. Gotowym majonezem smarujemy talerz i kolejno wykładamy sałatkę z selera, a na wierzch układamy kawałki śledzia. Dekorujemy plasterkami rzodkiewki i listkami świeżej kolendry.





Śledź otulony szynką dojrzewającą

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 4 porcje

- 12 szt. śledzia patroszonego
- 24 plastry szynki długo dojrzewającej
- 2 cebule pokrojone w półplasterki
- 150 g masła
- 2 ząbki czosnku posiekanego
- kilka gałązek tymianku posiekanego
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- olej do skropienia ryby





Sos chrzanowy:

- 150 ml śmietany 30%
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki chrzanu tartego
- sól do smaku
- cukier do smaku
- kurkuma dla koloru

Wykonanie:

W naczyniu mieszamy masło z czosnkiem i tymiankiem do połączenia smaków. Śledzie doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Wkładamy do nich masło i posiekaną cebulę. Zawijamy w plastry szynki i kropimy olejem. Tak przygotowane śledzie grillujemy z obu stron. Schłodzoną śmietanę wlewamy do naczynia i ubijamy na sztywno. Dodajemy sok z cytryny, kurkumę i chrzan. Całość mieszamy, doprawiamy do smaku solą i cukrem. Gotową rybę podajemy z lekkim sosem chrzanowym.

Moskaliki z „Mors’a”

Czas przygotowania: 20 minut

Składniki na: 4 porcje

- 1 opakowanie moskalików MORS

Marynata:

- 8 szt. pieczarki marynowanej pokrojonej w kostkę
- 4 szt. ogórka konserwowego pokrojonego w kostkę
- 1 płatek papryki marynowanej pokrojonej w kostkę
- 3 plasterki marynowanego imbiru pokrojonego
- pasta z trawy cytrynowej do smaku
- 3 łyżki ketchupu
- 3 łyżki majonezu
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- sos sriracha do smaku

Wykonanie:

Wszystkie składniki marynaty mieszamy razem z imbirem, majonezem i ketchupem. Doprawiamy do smaku pastą z trawy cytrynowej i pikantnym sosem, dodajemy natkę pietruszki. Całość mieszamy i podajemy ze zrolowanymi moskalikami.



CZY WIESZ ŻE...

moskalik to inaczej młody
śledź bałtycki, a firma MORS
robi je prawdopodobnie
najlepiej na świecie!



Śledź z sałatką kaparową

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki na: 4 porcje

- 4 szt. płatów śledzia Morex
- 1 szt. sałaty rzymskiej mini
- 3 szt. duże ogórka konserwowego pokrojonego w grubą kostkę
- 1 szt. białej cebuli pokrojonej w drobną kostkę
- 10 szt. kaparów z ogonkami
- 1 szt. cebuli czerwonej pokrojonej w drobną kostkę
- 2 szt. rzodkiewki pokrojonej w plasterki do dekoracji
- 1/4 szkl. octu
- woda do namoczenia płatów śledziowych
- majonez do dekoracji
- natka pietruszki do dekoracji



Sos:

- 10 łyżek wody z ogórków konserwowych
- 4 łyżki oleju
- 1 łyżka musztardy

Wykonanie:

Śledzia odsalamy w zimnej wodzie z dodatkiem octu. Przygotowujemy sos. Wszystkie składniki na sos blendujemy ze sobą na gładką masę. Sałatę rzymską myjemy, osuszamy na papierowym ręczniku i rwiemy na mniejsze kawałki. Układamy na talerzu sałatę, pokrojone ogórki konserwowe, cebulę i kapary. Na wierzch kładziemy płaty śledzia. Całość polewamy sosem. Śledzia możemy również pokroić w kostkę, wymieszać z pozostałymi składnikami i podawać, jako sałatkę.



Misz-masz ze śledzia w oleju GRAAL

Czas przygotowania: 20 minut

Składniki na: 2 porcje

- 1 opakowanie śledzia w oleju GRAAL
- 2 jajka ugotowane na twardo i pokrojone
- 1/4 szt. drobno pokrojonego pora
- 2 szt. ogórka kiszzonego pokrojonego w drobną kostkę
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 2 łyżki majonezu
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- pieprz do smaku

GRAAL | GRAAL
GRUPA
KAPITAŁOWA



Wykonanie:

Śledzia wyjmujemy i odsączamy z nadmiaru oleju. Do naczynia wrzucamy pokrojone jajka, pora, ogórka kiszzonego, śledzia, koper, szczypior oraz majonez. Całość mieszamy delikatnie i doprawiamy pieprzem. Tak przygotowanego śledzia można podawać na chrupiącej grzance.



NUMER 1 W POLSCE



DZIĘKUJEMY



Nagroda Kupców polskich
Złoty Paragon
2016



Salafino

- pożywne danie
- idealne na drugie śniadanie
- gotowe do podania



www.graal.pl

www.facebook.com/graalpolska

TILAPIA

Tilapia (*Oreochromis spp.*)

Występowanie: W naturze tilapia występuje głównie w Afryce, od Egiptu poprzez środkową Afrykę po Gambię. Hodowle tilapii prowadzone są na całym świecie. Największe w Chinach, Wietnamie, Indonezji, Hondurasie, a ostatnio nawet w Polsce.

Ciekawostki: Tilapia jest drugim pod względem wielkości produkcji hodowanym gatunkiem ryb na świecie. Popularność ryby rośnie z roku na rok a rekordy wzrostu spożycia należą do Stanów Zjednoczonych.

Wartość kulinarna: Po tilapię warto sięgać ze względu na jej delikatność. Zwarte mięso oraz bardzo dobry smak docenia coraz większa rzesza konsumentów. Zawiera sporo białka i niewielką ilość tłuszczu co czyni ją pożywną, niskokaloryczną rybą, idealną dla osób aktywnych i dbających o linię. Nie posiada drobnych ości.



Tacos z tilapią od Morex

Czas przygotowania: 25 minut

Składniki na: 4 porcje

- 3 filety z tilapii od Morex
- 8 szt. tortilli
- 3 jajka
- 1/4 szt. kapusty czerwonej poszatowanej
- 1/4 szt. kapusty białej poszatowanej
- 1 cebula pokrojona w kostkę
- 2 pomidory pokrojone w kostkę
- 1 ząbek drobno posiekanego czosnku
- 4 łyżki śmietany kwaśnej
- 4 łyżki salsy guacamole
- 3 łyżki dymki posiekanej
- świeża kolendra
- olej z ryżu o smaku imbiru lub czosnku SoRiso
- mąka do panierowania
- przyprawa miks (sól, trawa cytrynowa, imbir)
- sos sriracha do zaostření smaku



Wykonanie:

Filety z tilapii kroimy na mniejsze części i przyprawiamy. Następnie panierujemy w mące i jajku. Czynność powtarzamy dwukrotnie i smażymy w głębokim tłuszczu. Śmietanę mieszamy z czosnkiem. Placki do tacos podgrzewamy na suchej patelni i kolejno układamy pomieszane ze sobą kapusty, rybę, pomidora, cebulę i polewamy sosami. Na koniec posypujemy dymką. Dekorujemy cząstkami limonki.



Tilapia „Eurofish” zapiekana z pomidorem i kruszonką z fety

Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki na: 4–6 porcji

- 6 filetów z tilapii średniej wielkości Eurofish
- sól, pieprz do smaku

eurofish

Sos z duszonego pora:

- 2 szt. pora pokrojonego w piórka (tylko biała część bez liści)
- 60 g masła do smażenia
- 100 ml białego wina
- 2 serki topione
- 600 ml śmietany 30%
- 4 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 3 łyżki musztardy rosyjskiej
- 3 szt. pomidora sparzonego, obranego ze skórki pokrojonego w plastry
- 6 plastrów sera feta
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku



Wykonanie:

Sporządzamy sos. W rondlu rozpuszczamy masło, dodajemy pora i smażymy. Następnie wlewamy wino i redukujemy o 2/3 pojemności płynu. Wlewamy śmietanę, dodajemy serki topione i całość gotujemy na wolnym ogniu do rozpuszczenia serków. Doprawiamy do smaku pieprzem, przyprawą uniwersalną i musztardą. Do sosu dodajemy natkę pietruszki.

Rybę porcjujemy według uznania, doprawiamy do smaku i układamy w naczyniu żaroodpornym.

Zalewamy sosem, układamy pokrojonego pomidora i posypujemy pokruszoną fetą. Pieczemy w piekarniku około 35 minut w temperaturze 160°C.

EUROFISH SP.Z O.O.

(wchodząca w skład Grupy Maruha Nichiro), posiadamy wieloletnie doświadczenie w imporcie i dystrybucji mrożonych ryb i owoców morza, dzięki czemu jesteśmy jednym z większych dostawców na rynku polskim. Śledząc stale zmieniające się trendy żywieniowe, w ostatnim czasie poszerzyliśmy naszą ofertę o mrożone produkty wchodzące w skład dań sushi.

W codziennej pracy kierujemy się zasadą:

„Bo tylko najlepsze jest dla nas wystarczająco dobre”.



TUŃCZYK PASIASTY, BONITO

Tuńczyk pasiasty, Bonito (*Katsuwonus pelamis*)
gatunek drapieżnej ryby morskiej z rodziny makre-
lowatych.

Występowanie: Bonito występuje niemal we
wszystkich tropikalnych i subtropikalnych morzach
i oceanach, oprócz Morza Czarnego.

Ciekawostki: Gatunek migrujący. Ciało o srebrzy-
stym brzuchu i błękitnej linii wzdłuż boku od gło-
wy do widelcowatego ogona. Osiąga maksymalną
długość do 108 cm i masę ciała do 34,5 kg. Żywi
się skorupiakami, mięczakami i młodymi mątwami.
W poszukiwaniu żeru jest w nieustannym ruchu.
Tuńczyk to prawdziwe ferrari wśród zwierząt mor-
skich. Ruch ma dla niego wielkie znaczenie, ponie-
waż jego skrzela funkcjonują tylko wtedy, kiedy jest

w ruchu. Dlatego tuńczyk bez przerwy się prze-
mieszcza, także podczas snu. 5 stycznia 2013 roku
na aukcji w Tokio tuńczyk błękitnopłetwy ważący
222 kg został sprzedany za 1,38 mln euro. Rybę
złowiono u północnych wybrzeży Japonii.

Wartość kulinarna: Swoją popularność zawdzię-
cza wspaniałemu mięsu. Tuńczyk ten jest składni-
kiem wielu produktów spożywczych pochodzących
z przemysłu rybnego. Jest również samodzielnym
produktem spożywczym, który spotykany jest w po-
staci surowej, suszonej, mrożonej i konserwowej.
Nadaje się doskonale do mrożenia.



Tost francuski z tuńczykiem Liberty i awokado

Czas przygotowania: 20 minut

Składniki na: 4 kanapki

- 8 kromek chleba tostowego
- 1 szt. sera pleśniowego
- 1 szt. dojrzałego awokado
- 1 puszka tuńczyka Liberty
- rukola
- 3 jajka
- mąka do obtaczania
- olej do smażenia

Liberty



Wykonanie:

Na chleb tostowy układamy kolejno wszystkie składniki, rukolę, ser pleśniowy, tuńczyka, awokado i przykrywamy kanapki. Gotowe kanapki obtaczamy w mące i jajku. Smażymy na patelni na złoty kolor.



Tagliatelle z tuńczykiem w sosie śmietanowym

Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na: 2 porcje

- tuńczyk w kawałkach King Oscar
- 150 g makaronu tagliatelle ugotowanego
- olej cytrynowo-bazyliowy do smażenia
- pół małej cebuli pokrojonej w kostkę
- 2 ząbki posiekanego czosnku
- 1 łyżka papryki czerwonej pokrojonej w kostkę
- 1 łyżka papryki zielonej pokrojonej w kostkę
- 4 oliwki czarne pokrojone w plasterki
- 150 ml śmietany 30%
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku
- łyżka posiekanej natki pietruszki



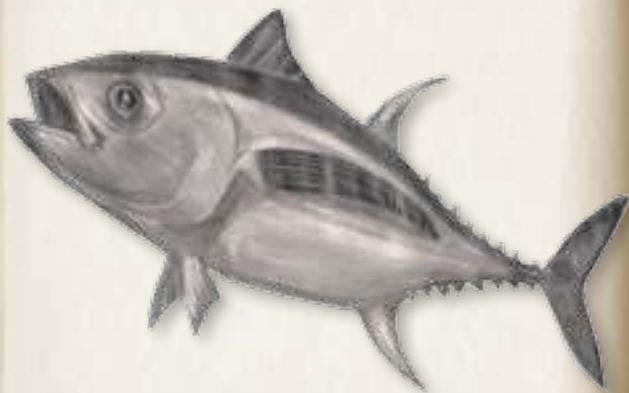
Wykonanie:

Na rozgrzany olej wrzucamy cebulę, czosnek, papryki zieloną i czerwoną oraz oliwki. Całość przesmażamy i podlewamy śmietaną. Dodajemy ugotowany makaron oraz tuńczyka. Wszystko razem gotujemy, aby zredukować śmietanę. Przyprawiamy do smaku i dodajemy natkę pietruszki.



TUŃCZYK ŻÓŁTOPŁETWY

Tuńczyk żółtopłetwy, albakora żółtopłetwa, albakora (*Thunnus albacares*).



Występowanie: Otwarte wody tropikalne i subtropikalne Oceanu Indyjskiego, Spokojnego i Atlantyckiego.

Ciekawostki: Dorasta do 240 cm długości. Odżywia się mniejszymi rybami, skorupiakami i kalmarami. Największym z rodziny jest tuńczyk błękitnopłetwy (*Thunnus thynnus*). Największy udokumentowany okaz został złapany w okolicach Nowej Szkocji, ważył 679 kg, miał długość około 3,7 m.

Wartość kulinarna: Tuńczyk ze względu na nieprzeciętny smak na dobre zagościł na polskich stołach. Najzdrowszy jest w postaci surowej (sushi, tatar). Najbardziej popularny w postaci konserw. Zawiera białko, szereg składników mineralnych i witamin zwłaszcza A i D.

Polędwica z tuńczyka z pieczonymi ziemniakami i prażonym słonecznikiem

Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki na: 4 porcje

- 800 g polędwicy z tuńczyka
- 8 średnich ziemniaków
- olej
- sól morską z cytryną i dzikim koprem do smaku
- pieprz czarny młotkowy do smaku

Sos śmietanowy:

- 100 ml śmietany kwaśnej 18%
- 1 łyżeczka chrzanu
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- sól, pieprz do smaku
- 50 g prażonego słonecznika
- tuskanego do dekoracji

Gzik do ziemniaków:

- 150 g sera białego mielonego
- 2 starte ząbki czosnku
- 1 łyżka posiekanego kopru
- 100 g kwaśnej śmietany
- 1 łyżeczka chrzanu
- szczypiorek
- olej do pieczenia ziemniaków
- sól do smaku
- pieprz do smaku



Adresy sklepów:

GŁUBCZYCE
ul. Moniuszki 25

JASTRZĘBIE-ZDRÓJ
ul. Wielkopolska 5A

RUDA ŚLĄSKA
ul. Sienkiewicza 13/01

PSZCZYNA
ul. Dobrawy 34
PASAŻ DOBRAWY

BYTOM
ul. Wrocławska 1a

RUDA ŚLĄSKA GODULA
ul. Joanny 17/6

TYCHY
ul. Żwakowska 15
CH MERINO

OPOLE
PAWILON HANDLOWY AS
ul. Niemodlińska 23

KĘDZIERZYN-KOŹLE
ul. Wojska Polskiego 4/3

ZDZIESZOWICE
ul. Filarskiego 2

KĘDZIERZYN-KOŹLE
ul. Ractawicka 20

PRUDNIK
ul. Batorego 12

KNURÓW
ul. Niepodległości 17

ŻORY
ul. Osiedle Powstańców 19A

ZABRZE
ul. Wolności 255A

Wykonanie:

Tuńczyka dzielimy na równe porcje i odsączamy na ręczniku papierowym, aby ryba w trakcie smażenia nie przywarła do patelni. Przyprawiamy solą morską i pieprzem. Ziemniaki myjemy i osuszamy, smarujemy olejem. Przygotowane pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C do miękkości około 30–40 minut. Słonecznik delikatnie prażymy na suchej patelni. Tuńczyka smarujemy olejem i grillujemy według uznania, ale nie za długo. 2–3 minuty z każdej strony przy steoku grubości około 2–3 cm. Przygotowujemy gzik. Ser biały mieszamy z pozostałymi składnikami i doprawiamy do smaku. Nakładamy na upieczone ziemniaki i posypujemy prażonym słonecznikiem. Sos przygotowujemy mieszając wszystkie składniki i doprawiamy do smaku.



Stek z tuńczyka z sałatką z grillowanej cukinii

Czas przygotowania: 40 minut

Składniki na: 4 porcje

- 800 g steka z tuńczyka Eurofish
- 1 cukinia pokrojona w cienkie plastry
- 1 szt. sera bryndza
- kielki rzodkiewki
- 8 szt. pomidora koktajlowego
- roszponka do dekoracji
- olej
- sól morską do smaku
- pieprz cytrynowy do smaku

Sos:

- 1 łyżka musztardy
- 2 łyżki soku z wyciśniętego chrzanu
- 1 łyżka wody
- 150 ml oleju lnianego

eurofish



WAŻNE

Wszystkie ryby morskie w tym tuńczyk zawierają jod regulujący wydzielanie hormonów tarczycy i co najważniejsze kwasy tłuszczowe. Ludzki organizm nie jest w stanie wyprodukować ich sam, dlatego musi pobierać je z pożywienia. Do najcenniejszych zalicza się kwasy omega-3 i omega-6. Kwasy omega-3 poprawiają ukrwienie mózgu i usprawniają połączenia między komórkami nerwowymi, zmniejszają ryzyko arytmii, chronią przed zawałem serca oraz regulują ciśnienie tętnicze. Zapobiegają chorobie wrzodowej, zapewniają prawidłowy rozwój dzieci, a także ujędrniają i chronią skórę przed zmarszczkami.

Wykonanie:

Cukinię delikatnie smarujemy olejem i grillujemy na patelni. Bryndzę zawijamy w ostudzone plastry cukinii.

Tuńczyka smarujemy olejem i grillujemy na patelni według uznania.

Sos winegret. Do oleju lnianego dodajemy musztardę, wodę i sok z wyciśniętego chrzanu.

Sok nie musi być ze świeżego chrzanu, możemy odcisnąć z gotowego chrzanu ze stoika.

Wszystkie składniki na sos mieszamy blenderem do uzyskania jednolitej konsystencji.

Na talerz układamy kietki rzodkiewki, pomidorki koktajlowe, zwinięte rulony cukinii z bryndzą i polewamy sosem.

EUROFISH SP.Z O.O.

(wchodząca w skład Grupy Maruha Nichiro), posiadamy wieloletnie doświadczenie w imporcie i dystrybucji mrożonych ryb i owoców morza, dzięki czemu jesteśmy jednym z większych dostawców na rynku polskim. Śledząc stale zmieniające się trendy żywieniowe, w ostatnim czasie poszerzyliśmy naszą ofertę o mrożone produkty wchodzące w skład dań sushi.

W codziennej pracy kierujemy się zasadą:

„Bo tylko najlepsze jest dla nas wystarczająco dobre”.



Tatar z tuńczyka z kawiolem DalMare

Czas przygotowania: 20 minut

Składniki na: 4 porcje

- 500 g polędwicy z tuńczyka
- pieprz młotkowy do smaku
- sos sojowy do smaku
- oliwa z oliwek kilka kropel
- 1/2 świeżego ogórka obranego bez miąższu, pokrojonego w drobną kostkę
- kilka plasterków marynowanego imbiru
- kawior czarny, czerwony DalMare
- kapary do dekoracji

Sos:

- 2 łyżki wasabi
- 3 łyżki sosu sojowego
- sos tao-tao do smaku
- szczypta ziaren sezamu
- 1 łyżka oliwy z oliwek





Wykonanie:

Półdwicę z tuńczyka siekamy drobno, dodajemy ogórka, łyżeczkę kawioru czarnego DalMare i mieszając dodajemy oliwę. Doprawiamy do smaku sosem sojowym i pieprzem. Składniki sosu mieszamy razem do połączenia smaków.

Gotowego tatara układamy na talerzu, dekorujemy marynowanym imbirem, kawiolem czarnym lub czerwonym DalMare i kaparami.

Podajemy z sosem, posypujemy sezamem.

CZY WIESZ ŻE...

ryby a zwłaszcza tuńczyk zawierają witaminę A wspomagającą pracę oczu, witaminę D, której niedobór źle wpływa na układ kostny. Dużo witaminy B12 odpowiedzialnej za wspomaganie produkcji czerwonych krwinek, oraz B2, B6 mające ogromny wpływ na zdrowie i wygląd naszej skóry, metabolizm białek, tłuszczów oraz węglowodanów, reguluje pracę serca i ciśnienie tętnicze. Tuńczyk posiada spore pokłady witaminy PP (niacyny) – obniżającej poziom cholesterolu i zapobiegającej chorobom serca. Tuńczyk jest źródłem potasu, wapnia, seleniu. Wzmacnia układ kostny, poprawia funkcjonowanie układu nerwowego i mięśniowego oraz pracę serca. Działa przeciwzapalnie i przeciwalergicznie.

WĘGORZ

Węgorz europejski (*Anguilla anguilla*).

Występowanie: W rzekach i jeziorach Europy Zachodniej i Środkowej, południowo-wschodniej i środkowej części Atlantyku i we wszystkich morzach europejskich.

Ciekawostki: Dorosłe osobniki podejmują wędrówkę katadromiczną z wód słodkich do morza. Potrafią w tym okresie przemieszczać się po lądzie, pełzając z szybkością ok. 2–3 km/h, mogą to robić między innymi dzięki dyfuzji gazów przez skórę. Samica węgorza osiąga do 200 cm długości i wagę do 9 kg, a samce zwane potocznie „sznurówkami” długość do 60 cm i wagę do 0,35 kg. Największego węgorza w Polsce złowiono w 1994 roku w Jeziorze Jańskim, ważył 6,43 kg. Węgorz jest rybą długowieczną, w Czechach, pewien osobnik przeżył 68 lat. Zaobserwowano niezwykle zachowanie rozrodcze tego gatunku tj. podejmuje wędrówkę między lipcem a listopadem – zawsze cztery dni po pełni. Ryby te płyną wtedy tylko do Morza Sargassowego i tam,

po około półtorarocznej wędrówce, wiosną, na głębokości 400–1000 metrów odbywają tarło, a po tarle giną.

Wartość kulinarna: Węgorz należy do ryb tłustych ale w mięsie węgorza jest on jednak bardzo smaczny i zdrowy. Zawarte w tłuszczu węgorza kwasy omega-3 chronią m.in. przed miażdżycą, nadciśnieniem tętniczym, udarem mózgu i zawałem serca. Jest również ceniony w profilaktyce i w leczeniu niektórych nowotworów. Węgorz zawiera ponadto bardzo dużo witaminy A (940 µg/100 g), mającej dobroczynny wpływ na wzrok i utrzymanie skóry w dobrej kondycji. Witamina D (3 µg/100 g) chroni układ kostny i zapobiega osteoporozie.



Węgorz w galarecie

Czas przygotowania: 1 godzina

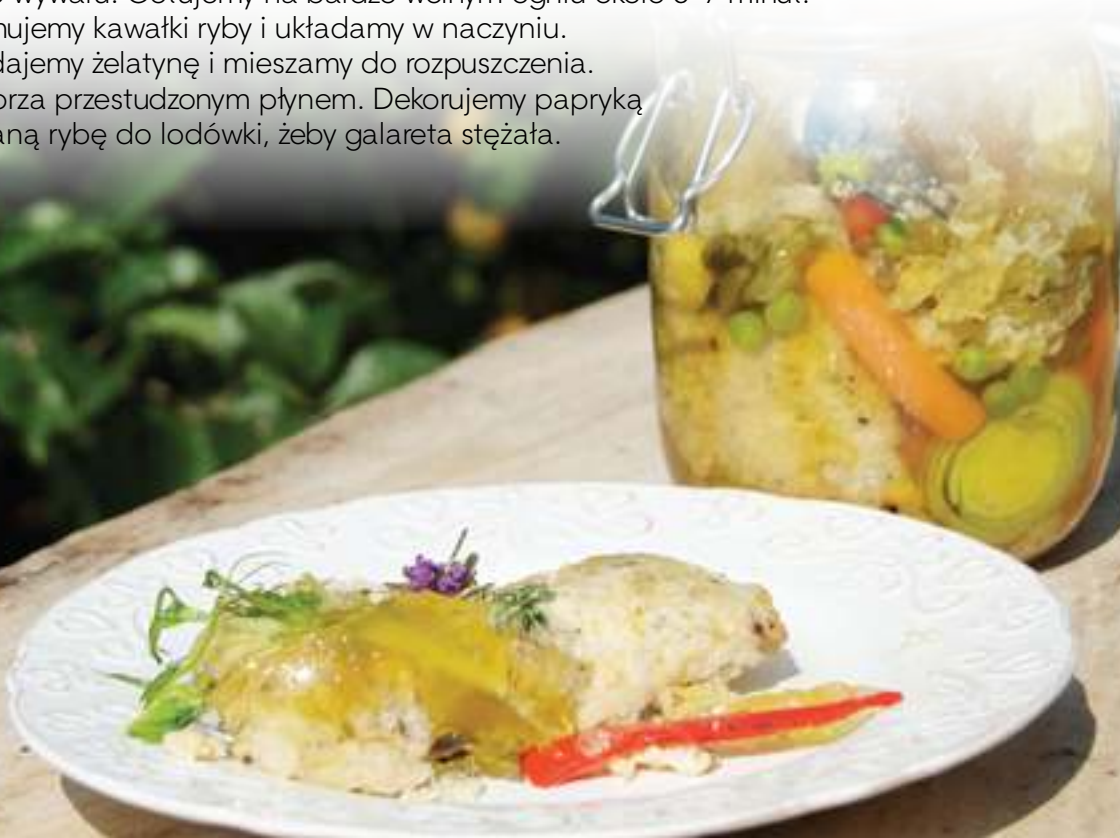
Składniki na: 4 porcje

- 600 g węgorza
- 1 litr wody
- 1 szt. marchewki pokrojonej w kostkę
- 1/4 szt. selera pokrojonego w kostkę
- 1/4 szt. pora pokrojonego w plasterki
- 3 łyżki groszku zielonego
- 1 płatek papryki konserwowej pokrojonej w paski
- 2 liście laurowe
- 3 ziele angielskie
- 40 g żelatyny
- przyprawa uniwersalna do smaku
- pieprz do smaku
- przyprawa w płynie do smaku
- kilka sztuk kaparów dekoracyjnie



Wykonanie:

Do rondla wlewamy wodę i dodajemy pokrojone warzywa, liście laurowe, ziele angielskie i przyprawiamy do smaku. Gotujemy do miękkości. Węgorza oddzielamy od skóry, kroimy na mniejsze kawałki i wkładamy do warzywnego wywaru. Gotujemy na bardzo wolnym ogniu około 5–7 minut. Następnie wyjmujemy kawałki ryby i układamy w naczyniu. Do wywaru dodajemy żelatynę i mieszamy do rozpuszczenia. Zalewamy węgorza przestudzonym płynem. Dekorujemy papryką i wkładamy zalaną rybę do lodówki, żeby galareta stężała.



Węgorz z grilla

Czas przygotowania: 35 minut

Składniki na: 4 porcje

- 800 g fileta z węgorza
- 2 ząbki czosnku pokrojone w plastry
- oliwa do zamarynowania ryby
- kilka gałązek tymianku
- kilka igieł rozmarynu
- sól do smaku
- pieprz do smaku

Salatka z pora i jabłka:

- 1 szt. pora pokrojonego w paski
- 1/2 szt. jabłka pokrojonego w drobną kostkę
- 3 szt. ogórka konserwowego pokrojonego w kostkę
- 1 płatek papryki świeżej pokrojonej w kostkę
- 3 łyżki majonezu
- 1 łyżka musztardy gruboziarnistej
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- cukier do smaku



Wykonanie:

Filet z węgorza dzielimy według uznania, przyprawiamy do smaku.

Marynujemy w oliwie, czosnku i ziołach.

Odstawiamy na 1 godzinę do lodówki.

Następnie grillujemy z obu stron.

Posiekanego pora, jabłko i resztę składników mieszamy ze sobą.

Dodajemy majonez, musztardę i doprawiamy do smaku.

Całość mieszamy i podajemy z grillowanym węgorzem.



PRZYDATNE INFORMACJE DLA HANDLOWCA I NIE TYLKO



PRODUKCJA MORSKA

to określenie sposobu przetwarzania złowionych ryb. Cały proces odbywa się na statkach przetwórczych, gdzie ryby są filetowane i mrożone w ciągu kilku godzin od połowu. Wyroby te cechuje wysoka jakość surowca ze względu na technologię i szybkość zamrożenia od momentu złowienia.



FAO

jest to międzynarodowy system znakowania obszarów połowu ryb słonowodnych. Opracowany przez organizację Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). Wszystkie morza i oceany zostały podzielone na obszary i każdemu nadano odpowiedni numer, np. FAO27 oznacza, że ryby, które posiadają takie oznakowanie pochodzą z obszaru północno-wschodniego Atlantyku.

MSC (ang. MARINE STEWARDSHIP COUNCIL)

jest niezależną organizacją międzynarodową, działającą na rzecz zrównoważonego rybołówstwa. Niebieski znaczek – certyfikat MSC na produktach rybnych i owocach morza gwarantuje, że produkty pochodzą ze zrównoważonych połowów, a kupowana przez nas ryba pochodzi ze stabilnych i dobrze zarządzanych łowisk.

GLAZUROWANIE RYB

w technologii przetwórstwa rybnego zabieg technologiczny polegający na nałożeniu niewielkiej warstwy lodu na surowy produkt. Glazurowanie stosuje się dla ochrony mięsa ryb przed wpływem środowiska zewnętrznego. Wystarczy 5-8% glazury w stosunku do

pierwotnej wagi. Większe glazurowanie jest nieuzasadnione, tak jak glazurowanie z użyciem środków chemicznych.

IQF (ang. INDIVIDUALLY QUICK FROZEN)

to technologia stosowana w produkcji żywności w tym ryb. Umożliwia zamrażanie pojedynczych produktów (rozdzielnie), dzięki czemu nie powstaje problem rozbijania całych taflí ryb na części. Każdy produkt jest glazurowany osobno i wkładany do kartonu po zamrożeniu.



SHP (ang. SHATTERPACK)

to forma pakowania w bloki, warstwy przykładowe folią, bez zbędnej glazury, szczelnie zabezpieczona odpowiednim opakowaniem zapobiegającemu wysychaniu ryby. Polecamy w szczególności produkcję morską.



BLOK

to forma pakowania w bloki, bez zbędnej glazury, szczelnie zabezpieczona odpowiednim opakowaniem zapobiegającemu wysychaniu ryby. Możliwość użycia surowca z bloku bez szkody dla struktury mięsa dopiero po całkowitym rozmrożeniu. Forma najczęściej używana w przetwórstwie.

IWP (ang. INDIVIDUALLY WRAPPED PACK)

to sposób pakowania każdej ryby lub jej części w opakowanie jednostkowe bez zbędnej glazury. Z pełnym opisem – etykietą. Jest to sposób zapobiegający wysychaniu ryby, wygodny i bardzo sterylny.



VACUM (ang. VACUUM PACKING)

w tej technologii pakowane są ryby świeże, solone, marynowane, wędzone czy mrożone. Polega na zastosowaniu próżni w opakowaniu. Spowalnia to rozwój drobnoustrojów zawartych w powietrzu, opóźnia oksydację tłuszczów, hamuje działanie enzymów oraz rozwój tlenowych mikroorganizmów. VAC pozwala na zachowanie lepszej jakości produktu.



MAP (ang. MODIFIED ATMOSPHERE PACKAGING)

to technologia pakowania polegająca na zamianie środowiska tlenowego na specjalny neutralny gaz, co pozwala uzyskać dłuższe okresy trwałości ryb. Zawarta w opakowaniu mieszanina obojętnych gazów (azot, dwutlenek węgla, tlen) dla produktu i ludzi są nieszkodliwe, a pozwala ona na uzyskanie dłuższych okresów trwałości ryb i utrzymuje ich świeżość na dłuższy czas.



PBO i PBI (ang. PIN BONE OUT/IN)

oznaczenie to stosuje się do rozróżniania produktów rybnych bez ości i je zawierających.

FRUTTI DI MARE (wł. OWOCE MORZA)

jadalne skorupiaki i mięczaki morskie spożywane przez człowieka.

EO (ang. EASY OPENING)

to system łatwego otwierania konserw bez dodatkowego otwieracza.

KWASY TŁUSZCZOWE EPA + DHA – OMEGA-3 niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe

to jedne z najważniejszych substancji budulcowych warunkujących uruchomienie w organizmie najsilniejszych procesów zdrowotnych. Określane są mianem budulcowych, ponieważ są niezastąpionym elementem konstrukcyjnym wszystkich komórek organizmu człowieka.

TRYM

to określenie sposobu obrabiania (cięcia) filetów rybnych. Dla potrzeb handlowych stworzono 5 podstawowych kategorii cięcia filetów łososiowych od A do E.

OZ – UNCJA

to bardzo często spotykana jednostka gramatury importowanych ryb. Dla ułatwienia podajemy najczęstsze rozmiary w uncjach i przeliczone w przybliżeniu na gramy.

1 Uncja [oz] = 28,349 523 125 gram [g]

Uncje [oz]	Przybliżona gradacja w [g]
1–2	≈ 30–60
2–4	≈ 60–110
4–6	≈ 110–170
6–8	≈ 170–230
8–12	≈ 230–340
12–16	≈ 340–450
16–18	≈ 450–510
18–24	≈ 510–680
24–32	≈ 680–910
32–36	≈ 910–1020



Polska Grupa Rybna
składa serdeczne
podziękowanie swoim
Udziałowcom i Partnerom
za pomoc i wsparcie
w wydaniu niniejszej
publikacji.



Niepołomice

www.bigfish.pl

firma@bigfish.pl
zamowienia@bigfish.pl

tel. 12 653 03 91
tel. 661 22 55 99



Łódź

www.dar-pol.net.pl

biuro@dar-pol.net.pl

tel./fax 42 716 46 59
42 659 01 76
tel. 605 889 174



Wrocław

www.drobfish.com.pl

drobfish@drobfish.com.pl
drobfish@interia.pl

tel. 71 341 32 92
tel. 71 301 53 29

Jelenia Góra

tel. 75 713 04 38
tel. 695 331 710



Bielsko-Biała

www.martinek.pl

biuro@martinek.pl

tel. 33 815 76 15
tel. 33 815 76 25
tel. 33 815 76 26
tel. 33 810 48 37



Nowy Sącz

www.kora-ryby.pl

kora_ryby@wp.pl

tel. 18 442 78 02

Tarnów

kora_ryby@op.pl

tel. 14 628 43 43



Racibórz

www.profish.pl

biuro@profish.pl

tel. 32 415 20 24
tel. 32 415 44 10



Kalisz

www.rybka-kalisz.pl

rybka.kalisz@gmail.com

tel. 62 766 87 58

Poznań

rybka.poznan@gmail.com

tel. 61 87 58 633
tel. 61 87 54 173
tel. 61 87 98 951



Bydgoszcz

www.bialas.com.pl

zamowienia@bialas.com.pl

tel. 52 362 91 28
tel. 52 345 16 04

Inowrocław

tel. 52 353 38 05