

RYBY w naszej kuchni

Przepisy z ryb
i owoców morza

pod patronatem
Polskiej Grupy Rybnej



PODZIĘKOWANIA

Polska Grupa Rybna składa szczególne podziękowania swoim najlepszym dostawcom za wsparcie i zaangażowanie w popularyzację kultury spożywania ryb i owoców morza.



Dziękujemy firmie gastronomicznej *Raj* – Właścicielowi restauracji *Paradise* za udostępnienie miejsca do pracy przy komponowaniu przepisów i do celów sesji zdjęciowej.



paradisekrynica.pl

WSTĘP

Książkę „RYBY w naszej kuchni – przepisy z ryb i owoców morza” wydaliśmy dzięki Udziałowcom Polskiej Grupy Rybnej przy wsparciu najlepszych dostawców i producentów ryb i owoców morza na polskim rynku oraz dzięki wsparciu producentów produktów komplementarnych – niezbędnych w każdej kuchni.

Misją Polskiej Grupy Rybnej jest szerzenie kultury spożywania ryb i kształtowanie świadomości konsumenckiej w tym zakresie. Nasi Partnerzy na co dzień dbają, kontrolują i zapewniają dostawy najlepszych produktów rybnych do sklepów i restauracji w Polsce południowej i centralnej.

Książka „Ryby w naszej kuchni – przepisy z ryb i owoców morza” przedstawia kilkadziesiąt niekonwencjonalnych, a zarazem prostych i szybkich przepisów.

Autorem doznań kulinarnych płynących z większości receptur jest Krzysztof Wronka – Szef Kuchni w restauracji *Paradise* w Krynicy Zdroju i Doradca Kulinaryny Polskiej Grupy Rybnej. Krzysztof przygotował szeroki wachlarz przepisów na każdą możliwą okazję – od potraw grillowanych, przez przystawki do wykwintnej kolacji.

Mamy nadzieję, że zawarte w tej książce informacje i przepisy wpłyną na wzbogacenie Państwa codziennej diety w zdrowe i odżywcze ryby i owoce morza.



Prezes Zarządu Polskiej Grupy Rybnej

Piotr Stawiarski

PODZIĘKOWANIA



Polska Grupa Rybna składa szczególne podziękowania swoim Udziałowcom i Partnerom za nieocenioną pomoc i wsparcie w wydaniu książki kucharskiej „RYBY w naszej kuchni – przepisy z ryb i owoców morza”.

www.polskagruparybna.pl



Niepołomice www.bigfisch.pl

firma@bigfisch.pl
zamowienia@bigfisch.pl

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



Łódź www.dar-pol.net.pl

biuro@dar-pol.net.pl

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



Wrocław www.drobfish.com.pl

drobfish@drobfish.com.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

SPIS TREŚCI

Anchovis

Pierozki nadziewane farszem z anchovis Koga Maris podane z sosem marinara 8

Dorsz

Polędwica z dorsza Gadus Morhua z sosem chimichurri i pieczonymi warzywami 10

Gołąbki z dorsza z dzikim ryżem i sosem z prawdziwków 12

Dorsz a'la Triton w zielonej skorupce z sosem cytrynowym i kawiozem 14

Czarniak w otoczce z prażonego sezamu z fasolką i sosem z owoców morza 16

Zapiekany filec rybny z warzywami 18

Mus z wątrobek dorszowych King Oscar z jajkiem przepiórczym i kawiozem Dalmare 20

Pikantne cząstki ziemniaka z dorszem w cieście piwnym 22

Halibut

Filet z halibuta z saiatką z groszku cukrowego i sosem dyniowym 24

Halibut z grilla z wiązkami warzyw i dipem kaparowym 26

Kalmar

Smażone krążki kalmara ze słodko-pikantnym sosem 28

Kalmar faszerowany gołąbkami z risotto ze śledzikami Ognista zagrycha z chilli Seko 30

Krewetki

Imbirowo-czosnkowe krewetki z dipem śmietanowym 32

Pappardelle z krewetkami i szpinakiem siekanym 34

Limanda

Filet z limandy w liściu nori z saią pomidorową 36

Łosoś

Zupa kokosowa z pieczonym łososiem 38

Rybne kąski w płatkach kukurydzianych 40

Grillowany filec z łososia Epigon z zielonym dipem 42

Polędwica z łososia z chrzanowym serkiem na gryczanym postumencie 44

Sushi z wędzonym łososiem Graal i serkiem topionym 46

Makreła

Spaghetti a'la Evrafish z makrelą w sosie pomidorowym 48

Makreła z grilla 50

Pasta z filetów z makreli Evrafish 52

Filety z makreli w sosie pomidorowym King Oscar, zapiekane w cieście francuskim 54

Małże

Małże z suszonymi pomidorami i makaronem grandine 56

Miętus

Miętus królewski podany z modrą kapustą zakrapianą cydrem i sosem grzybowym 58

Mintaj

Mintaj na zielono 60

Bulion warzywny z mintaja 62

Big Fish burger z filetem z mintaja 64

Chrupiący filec z mintaja z duszoną kapustą 66

Filety z mintaja rosyjskiego z warzywami duszonymi w pomidorach 68

Miruna

Salatka ze smażoną miruną, burakiem i selerem naciowym 70

Miruna a'la Morex aromatyzowana kokosem z szampańskim sosem limonkowym 72

Filec z miruny ze smażonymi ziemniakami, boczkiem i dymką 74

Miruna po cygańsku 76

Filec z miruny ze smażonymi rydzami i rukolą 78

Morszczuk

Morszczuk kapski z orzeźwiającą saiatką z mango i muszem z buraka 80

Medaliony z morszczuka z kremowym sosem i fasolką szparagową 82

Morszczuk z masłem ziołowym 84

Nototenia

Nototenia z grilla 86

Owoce morze

Owoce morza zapiekane ze szpinakiem i ryżem 88

Panga

Panga smażona w głębokim tłuszczu z sosem marchwiowo-porowym 90

Paprykarz

Bagietka nadziewana pasztetem z paprykarza 92

Krokiety a'la sajgonki z paprykarzem i kapustą pekińską 94

Pstrąg

Pstrąg grillowany z dipem z piklowanych grzybów i młodą cebulką 96

Sajra

Wiosenna saiatka z sajry i sosem z maślanki 98

Sandacz

Sandacz z grillowanymi pomidorami, bryndzą i świeżym tymiankiem 100

Sardynka

Chrupiąca bagietka a'la Petropat z sardynką 102

Szproty

Pomidor faszerowany saią ze szproty zapiekany pod kapeluszem z wędzonego sera 104

Szprota Książęca na grzance w kompozycji saiat 106

Śledź

Moskaliki Mors z saiatką w cykorii i słodkim sosem winegret 108

Śledź po japońsku z saiatką Dega 110

Koreczki śledziowe Mors z saiatką ziemniaczaną 112

Sushi ze śledziem od Morex'u 114

Tatar ze śledzia z zielonym jabłkiem 116

Śledziki chłopskie mors z saiatką z buraka i pikantnym majonezem 118

Śledzik a'la Morex z saiatką rzymską i delikatnym sosem balsamicznym 120

Tilapia

Tilapia z serem Brie, suszonymi pomidorami i szynką włoską 122

Tuńczyk

Frittata z tuńczykiem King Oscar 124

Pasta z tuńczyka Graal z blinami, kawiozem Abba i sosem tatarskim 126

Pierozki z tuńczykiem i masłem szalwiowym 128

Cukinia faszerowana tuńczykiem z warzywami zapiekana z mozzarellą 130

Pizza z tuńczykiem 132

Salatka z tuńczykiem i fasolką szparagową 134

PIEROŻKI NADZIEWANE FARSZEM Z ANCHOVIS KOGA MARIS PODANE Z SOSEM MARINARA

 4 porcje  45 minut

FARSZ DO PIEROGÓW:

200 g kurki świeżej
oczyszczonej
1 cebula
2 ząbki czosnku
50 g masła
2 garści świeżego szpinaku
1 puszka anchovis Koga
Maris
150 g sera koziego
naturalnego
2 łyżki posiekanej
natki pietruszki
3 łyżki posiekanego
szczypiorku

SKŁADNIKI NA CIASTO:

500 g mąki
4 żółtka
4 łyżki oleju
ciepła woda

SOS MARINARA:

400 g pomidorów
bez skórki
2 łyżki koncentratu
pomidorowego
1/2 cebuli
1 ząbek czosnku
2 łyżki posiekanej natki
pietruszki
4 łyżki oleju do smażenia
szczypta oregano
pieprz, kucharek do smaku

WYKONANIE:

1. Przygotowujemy farsz. W garnku rozpuszczamy masło, dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę i kurki, chwilę smaży. Dodajemy posiekany szpinak i czosnek, smaży do odparowania wody. Doprawiamy do smaku tylko pieprzem. Odstawiamy do wystygnięcia.
2. Przygotowujemy sos. Do wysokiego naczynia wkładamy pomidory oraz oregano i miksujemy na gładką masę. Do garnka wlewamy olej, dodajemy drobno pokrojoną w drobną kostkę cebulę i posiekany czosnek. Smażymy, żeby zeszklić cebulę. Dodajemy zmiksowane pomidory. Dusimy na wolnym ogniu ok. 15 minut. Doprawiamy do smaku kucharkiem. Dodajemy koncentrat pomidorowy oraz posiekaną pietruszkę.

3. Schłodzony farsz mieszamy z serem kozim, pokrojonymi w kostkę anchovis Koga Maris i zieleniną.
4. Zarabiamy ciasto z podanych składników, według uznania. Lepimy pierogi dowolnego kształtu i gotujemy w osolonej wodzie.

Gotowe pierogi podajemy z sosem.



Anchovis

Produkowane jest z filecików z sardeli europejskiej, małej rybki o ostrym zapachu i smaku, szproty i innych ryb śledziowatych z dodatkiem przypraw korzennych. Można ją podawać bezpośrednio lub dodając do farszów mięsnych i rybnych, past, sałatek, pizzy, oliwek, pierogów.



POŁĘDWICA Z DORSZA GADUS MORHUA Z SOSEM CHIMICHURRI I PIECZONYMI WARZYWAMI

 4 porcje  25 minut

SKŁADNIKI:

640 g polędwicy z dorsza
Gadus Morhua
sok z 1/2 limonki
100 ml białego wina
wytrawnego
1 ząbek czosnku
4 gałązki tymianku
świeżego
2 łyżki masła klarowanego
sól, pieprz

SOS CHIMICHURRI:

100 ml wody
przegotowanej letniej
2 ząbki czosnku
1 liść laurowy
20 ml octu winnego
1 pęczek natki pietruszki
1 mała cebula
4 gałązki oregano
4 gałązki bazylii
pasta smażal oleik
(do kupienia na
stoiskach z azjatyckimi
i chińskimi produktami)
sól, pieprz, cukier

WARZYWA:

4 małe czerwone cebule
8 pomidorków
koktajlowych
z szypułkami
1 papryka czerwona
kilkana sztuk groszku
cukrowego lub fasolki
szparagowej zielonej
oliwa
sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Przygotowujemy warzywa do ryby. Cebulę i paprykę kroimy w duże kawałki, dodajemy pomidorki i groszek cukrowy, a następnie skrapiamy po wierzchu oliwą. Przyprawiamy delikatnie do smaku solą i pieprzem.
2. Warzywa wkładamy do rozgrzanego piekarnika o temperaturze 180°C i pieczemy od 8-10 minut. Dzięki temu warzywa staną się chrupkie i intensywne w smaku.
3. Przygotowujemy sos chimichurri. Wszystkie składniki miksujemy blenderem na gładką masę, otrzymując gęsty sos.
4. Dorsza kroimy na 4 równe kawałki, przyprawiamy do smaku i smażymy na rozgrzanej patelni. Smażymy na średnim ogniu po 2 minuty z każdej strony na złoty kolor, rozpoczynając od strony skóry. Po usmażeniu rybę podlewamy sokiem z wyciśniętej limonki oraz winem. Dokładamy przekrojony czosnek na pół i gałązki tymianku. Patelnię przykrywamy pokrywką i zdejmujemy z ognia. Wszystko parujemy pod wpływem gorącej patelni przez około 4-5 minut, aby nie wysuszyć mięsa, tylko podkreślić walory smakowe polędwicy z dorsza.
5. Na talerz wylewamy sos chimichurri, układamy polędwicę z dorsza i pieczone warzywa. Dekorujemy mini kabaczkami, świeżymi ziołami oraz chipsem ze skóry z łososia.



Dorsz (łac. *Gadus morhua*)

Występuje głównie na Północnym Atlantyku, w Morzu Północnym i Bałtyku. Dorosłe osobniki mogą osiągnąć do 1,5 m.

Dorsz jest chętnie spożywaną rybą w Polsce i Europie. Mięso dorsza jest białe i chude. Świeży lub złowiony i zamrożony bezpośrednio na kutrach połowowych odznacza się wspaniałymi walorami smakowymi i zdrowotnymi.

Dorsz zawiera dużo witaminy A, D i jodu. Z wątroby dorsza produkowany jest tran.



GOŁĄBKI Z DORSZA Z DZIKIM RYZEM I SOSEM Z PRAWDZIWKÓW

 4 porcje  60 minut

SKŁADNIKI:

8 liści kapusty włoskiej
2 duże sztuki brzuszków
z dorsza
120 g dzikiego ryżu
100 g mieszanki warzyw
Bukiet Chiński Poltino
100 g groszku cukrowego
2 ząbki czosnku
4 liście nori
1 pęczek kopru
1 cytryna
1 jajko
100 g masła
sól, pieprz

SOS:

150 g borowików
1/2 cebuli
200 ml śmietany 30%
2 łyżki śmietany 18%
1 pęczek natki pietruszki
30 g masła
20 ml białego wina
sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Kapustę włoską blanszujemy – wkładamy na kilka sekund do wrzącej wody, potem do zimnej. Dzięki temu kapusta zachowuje swoje właściwości odżywcze.
2. Gotujemy ryż według przepisu na opakowaniu. Brzuski z dorsza kroimy w średnią kostkę i podsmażamy na maśle z drobno pokrojonym czosnkiem, Bukietem Chińskim Poltino i groszkiem cukrowym. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Odstawiamy do wystygnięcia.
3. Ryż łączymy z usmażonym farszem. Dodajemy posiekany koper, jajko i całość razem mieszamy. Na liście kapusty włoskiej układamy liście nori, nakładamy farsz i zwijamy.
4. Gołąbki układamy w naczyniu żaroodpornym, przykrywamy pozostałymi liśćmi i zalewamy wodą. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 140°C około 30 minut.
5. Przygotowujemy sos. Kroimy cebulę w kostkę i borowiki w plasterki, podsmażamy na maśle i wlewamy wino. Całość smażymy na wolnym ogniu.
6. Dodajemy zmieszane śmietany, przyprawiamy do smaku. Sos gotujemy na wolnym ogniu do momentu, aż się zredukuje śmietana (zgęstnieje sos).

Danie dekorujemy papryczkami faszerowanymi mozzarellą, listkami szczawiu oraz roszponki.



DORSZ A'LA TRITON W ZIELONEJ SKORUPCE Z SOSEM CYTRYNOWYM I KAWIOREM

 4 porcje  30 minut

SKŁADNIKI:

600 g fileta z dorsza
ze skórą od Tritona
sól, pieprz

SKŁADNIKI NA SKORUPKĘ:

8-10 łyżek panierki panko
do smażenia w głębokim
tłuszczu (można
kupić na stoiskach
z azjatyckimi i chińskimi
produktami)

2 ząbki czosnku

1 mała łyżeczka tymianku
(listki)

1 łyżka posiekanej
natki pietruszki

2 łyżki posiekanego kopru

1 łyżka posiekanej bazylii

2 łyżki masła

1 łyżka oliwy z oliwek

sól, pieprz

SOS CYTRYNOWY:

1 cytryna

1 cebula

2 łyżki masła

10 ml białego wina

szczypta kurkumy

mąka ziemniaczana
w ilości potrzebnej
do zagęszczenia sosu

100 ml śmietana 30%

miód, cukier, sól

1 mała łyżeczka
kawioru czerwonego
(dekoracyjnie)

WYKONANIE:

1. Dorsza porcjujemy według uznania, przyprawiamy solą i pieprzem, odstawiamy do lodówki na około 30 minut.

2. Z pozostałych składników sporządzamy kruszonkę, rozdrabniając wszystko w blenderze. Gotową posypkę układamy na rybie lekko ją dociskając.

3. Przygotowujemy sos. W garnku rozpuszczamy masło i podsmażamy cebulę pokrojoną w kostkę. Dodajemy startą skórkę z cytryny. Podlewamy winem i redukujemy o połowę. Następnie dodajemy sok z wyciśniętej cytryny, śmietanę i kurkumę. Całość gotujemy, przecedzamy przez sitko i doprawiamy do smaku miodem, cukrem i solą. Gdy sos jest zbyt rzadki zagęszczamy go mąką ziemniaczaną rozcieńczoną zimną wodą. Przed podaniem sosu dodajemy kawior do dekoracji.

4. Przyprawionego i schłodzonego dorsza przekładamy na pergamin i pieczemy w temperaturze 210°C około 10-12 minut.

5. Dorsza serwujemy z sosem na talerzu. Do dekoracji używamy podsmażonych na oliwie pomidorków koktajlowych i ugotowanego buraka.



TRITON
POLAND



CZARNIAK W OTOCZCE Z PRAŻONEGO SEZAMU Z FASOLKĄ I SOSEM Z OWOCÓW MORZA

 4 porcje  30 minut

SKŁADNIKI:

600 g fileta z czarniaka bez skóry od Morex'u
4 łyżki sezamu białego
4 łyżki sezamu czarnego
40 sztuk fasolki szparagowej zielonej (długa)
8 plasterów boczku wędzonego
1 cebula
4 łyżki masła
sól, pieprz

SOS Z OWOCÓW MORZA:

2 łyżki masła
2 ząbki czosnku
1 szalotka
mąka ziemniaczana do zagęszczenia sosu
220 ml bulionu drobiowo-warzywnego
1 łyżka gotowego sosu rybnego
2 łyżki białego wina
śmietana 30%
1 gałązka kopru
sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Sezam łączymy ze sobą i prażymy na suchej patelni.
2. Fasolkę podsmażamy na maśle z cebulą i przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Odstawiamy do wystygnięcia, po czym zawijamy w plastry boczku po 5 sztuk.
3. Czarniaka kroimy na równe kawałki, przyprawiamy i obtaczamy w sezamie, układamy na papierze pergaminowym. Pieczemy w temperaturze 180°C przez 15 minut. Na około 5 minut przed końcem pieczenia wkładamy fasolkę.
4. Sporządzamy sos. Masło rozpuszczamy w garnku, dodajemy posiekany czosnek, cebulę pokrojoną w kostkę i smażymy. Wlewamy wino i redukujemy. Zalewamy bulionem z sosem rybnym i śmietaną.
5. Całość gotujemy dodając koper do aromatu, przyprawiamy do smaku. Jeżeli sos jest zbyt rzadki to zagęszczamy go mąką ziemniaczaną.
6. Na talerzu układamy fasolkę, rybę i polewamy sosem. Dekorujemy świeżymi ziołami.



ZAPIEKANY FILET RYBNY Z WARZYWAMI

 4 porcje  30 minut

Przepis producenta

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie warzyw na patelnię tokańskich FROSTY
- 1 opakowanie filetów z dorsza FROSTY
- 1 bakłażan
- 200 g tartego sera mozzarella
- 50 ml octu balsamicznego
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Bakłażana dzielimy na pół, kroimy na plastry i szklimy na 2 łyżkach oliwy.
 2. Dodajemy zamrożone warzywa tokańskie, krótko podsmażamy i skrapiamy octem balsamicznym. Przyprawiamy solą i pieprzem.
 3. Filety rozmrażamy według przepisu podanego na opakowaniu, posypujemy z obu stron solą i pieprzem.
 4. Na patelni rozgrzewamy oliwę i krótko obsmażamy filety rybne z obu stron.
 5. Filety wkładamy do naczynia żaroodpornego, na nich układamy warzywa, posypujemy mozzarellą.
 6. Zapiiekamy w piekarniku w temp. 180°C przez 10-15 minut.
- Danie polecamy serwować z włoskimi kluseczkami gnocchi.



MUS Z WĄTRÓBEK DORSZOWYCH KING OSCAR Z JAJKIEM PRZEPIÓRCZYM I KAWIEM DALMARE

 4 porcje  10 minut

SKŁADNIKI:

- 1 puszka wątróbek dorszowych w tłuszczu własnym King Oscar
- 1 jajko ugotowane na twardo
- 50 g masła schłodzonego
- 1/2 sztuki sera camembert naturalnego
- 2 łyżki cebuli dymki drobno posiekanej
- korpus z ciasta francuskiego lub słone babeczki 8 sztuk
- 8 jajek przepiórczych ugotowanych na twardo
- 1 kawior czerwony DalMare
- sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Jajko na twardo miksujemy z serem, wątróbkami odsączonymi z tłuszczu, masłem oraz dymką. Całość doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
 2. Gotowym musem faszerujemy słone babeczki lub tzw. vol-au-venty z ciasta francuskiego (nadadzą się również krakersy).
 3. Ugotowane jaja przepiórcze obieramy, przekrawamy na pół i na wierzch kładziemy kawior.
- Jajka podajemy ze słonymi babeczkami.



PIKANTNE CZĄSTKI ZIEMNIAKA Z DORSZEM W CIEŚCIE PIWNYM

 10 porcji  30 minut

SKŁADNIKI:

1 kg pikantnych cząstek ziemniaka Aviko
1,6 kg filetów dorsza
0,3 litra piwa
0,3 kg mąki
1/2 łyżeczki soli
1/2 pieprzu cayenne
1 sałata lodowa
1/2 kg fasolki szparagowej
1/2 kg ogórka świeżego
1 pęczek rzodkiewki
1 pęczek pietruszki
0,2 litra oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku
1 cytryna
sól, pieprz, liść laurowy,
skórka z cytryny
do smaku

WYKONANIE:

1. Rybę kroimy na kawałki i doprawiamy pokruszonym liściem laurowym, skórą z cytryny, solą, pieprzem i odstawiamy na 30 min.
2. Przyrządzamy ciasto. Mieszymy piwo, mąkę, sól, pieprz cayenne i odstawiamy na 20 min.
3. Oczyszczamy rybę z liści i zanurzamy w piwnym cieście. Smażymy na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor.
4. Oliwę i sok z cytryny ucieramy z czosnkiem i mieszamy z pokrojonymi warzywami. Doprawiamy solą i pieprzem.
5. Pikantne cząstki ziemniaka smażymy według przepisu na opakowaniu. Całość podajemy z gorącymi pikantnymi cząstkami ziemniaka.



FILET Z HALIBUTA Z SAŁATKĄ Z GROSZKU CUKROWEGO I SOSEM DYNIOWYM

 4 porcje  30 minut

SKŁADNIKI:

600 g fileta z halibuta – dostawca Morex
olej z cytryną i z bazylią
400 g groszku cukrowego mrożonego
200 g borowika mrożonego
1/2 cebuli
2 ząbki czosnku
kilka gałązek świeżego tymianku
80 g masła
sól, pieprz

SKŁADNIKI NA SOS:

200 g dyni mrożonej lub świeżej
1/2 cebuli
30 g masła
20 g parmezanu
100 ml mleka kokosowego
2 łyżki miodu
sok z limonki
szczypta świeżego imbiru
sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Filet z halibuta dzielimy na równe części, przyprawiamy do smaku solą, pieprzem. Skrapiamy olejem i odstawiamy do zamarynowania.
2. Sporządzamy sos dyniowy. Do garnka wrzucamy masło, pokrojoną w kostkę cebulę, czosnek oraz dynię. Całość przesmażamy, dodając stopniowo mleko kokosowe, sok z limonki, miód i imbir. Gotujemy do momentu wrzenia. Gotowy sos blendujemy, dodając starty na tarce o grubym oczku parmezan. Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem.
3. Sporządzamy sałatkę z groszku cukrowego. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy pokrojone w kostkę borowiki, cebulę czosnek oraz groszek cukrowy. Całość smażymy około 5-7 minut, dodając tymianek i przyprawiając do smaku.
4. Fileta z halibuta smażymy według uznania. Na talerz wylewamy sos, układamy sałatkę z groszku cukrowego oraz rybę.



Halibut (łac. *Hippoglossus*)

Gatunek morskiej ryby odławiany na Północnym Atlantyku, w Morzu Północnym i Morzu Białym. Mięso halibuta jest bardzo tłuste, choć ma połowę tych kalorii co schabowy. Halibut jest bogaty w białko, kwasy Omega-3, Omega-6, witaminy A, D, witaminy z grupy B, jod, wapń, fosfor, miedź, żelazo, cynk, selen. Składniki te zapobiegają chorobom serca i układu krążenia, poprawiają pamięć, wpływają na rozwój mózgu, mają właściwości przeciwbólowe, łagodzą sztywność i ból stawów towarzyszące problemom reumatycznym, wspomagają budowę kości i zębów, wzmacniają odporność.



HALIBUT Z GRILLA Z WIĄZKAMI WARZYW I DIPEM KAPAROWYM

 4 porcje  40 minut

SKŁADNIKI:

800 g steka z halibuta
200 ml oleju cytrynowego
2 marchewki
12 sztuk fasolki szparagowej zielonej Poltino
12 sztuk fasolki szparagowej żółtej Poltino
1 papryka czerwona świeża
12 plastrów boczku wędzonego
sól morską z cytryną i dzikim koprem
pieprz

DIP KAPAROWY:

3 łyżki majonezu
2 łyżki śmietany kwaśnej 18%
1 ogórek korniszony
10 sztuk kaparów bez zalewy
1 łyżka posiekanej natki pietruszki
kilka listków estragonu
miód do smaku

WYKONANIE:

1. Steki z halibuta przyprawiamy do smaku solą, pieprzem i polewamy olejem. Zamarynowaną rybę odstawiamy do lodówki na około godzinę.
2. Fasolki szparagowe blanszujemy w osolonej wodzie. Marchew i paprykę kroimy w grube słupki. Wszystkie warzywa zawijamy w wędzone plastry boczku.
3. Następnie sporządzamy dip kaparowy. Do naczynia dajemy majonez, śmietanę, pokrojonego korniszona, kapary, natkę i estragon. Całość mieszamy i doprawiamy miodem.
4. Zamarynowaną rybę układamy na grillu razem z warzywami zawiniętymi w boczek i grillujemy po 12 minut z każdej strony.

Gotowego halibuta podajemy z dipem kaparowym i warzywami.



SMAŻONE KRAŻKI KALMARA ZE SŁODKO-PIKANTNYM SOSEM

 2 porcje  15 minut

SKŁADNIKI:

1 sztuka tuby kalmara
lub gotowe krążki
kalmara
olej do smażenia
2 jajka
100 ml gotowego sosu
słodko-pikantnego

PANIERKA:

mąka pszenna
papryka słodka
czosnek granulowany
kolendra mielona
sól

WYKONANIE:

1. Tubę kalmara myjemy, osuszamy na papierowym ręczniku i kroimy na pierścienie.
2. Przygotowujemy panierkę. Do miseczki wsypujemy według uznania wszystkie składniki panierki i mieszamy.
3. Panierujemy w rozkłóconym jajku i panierce, czynność powtarzamy dwukrotnie.
4. Smażymy na głębokim oleju około 3-5 minut.
5. Podajemy z sosem sosem słodko-pikantnym.

Krażki kalmara proponuję podawać z sałatką ze świeżych warzyw.



#84165320

Kalmary i Kałamarnice

Głównogi zaliczane do owoców morza. Zamieszkują dobrze oświetlone strefy wodne od 100 m p.p.m do nawet 1000 m p.p.m.

Kalmary spożywa się po wcześniejszym oczyszczeniu. W sklepach dostępne są kalmary mrożone, świeże lub marynowane.

Kalmary uważane są za naturalny afrodyzjak, dlatego poleca się je osobom o obniżonym libido i parom starającym się o potomstwo.



KALMAR FASZEROWANY GOŁĄBKAMI Z RISOTTO ZE ŚLEDZIKAMI OGNISTA ZAGRYCHA Z CHILLI SEKO

 4 porcje  40 minut

SKŁADNIKI:

2 kalmary (tuba)
6 sztuk glonów nori
100 g ryżu
200 ml białego wina
1 cebula
4 ząbki czosnku
bulion do podlania risotto
1 opakowanie śledzików
Ognista zagrycha z chilli
Seko
100 ml oliwy z oliwek
masło klarowane
1 papryka czerwona
2 ogórki konserwowe
pieprz, koper do smaku

SOS DO KALMARA:

10 ml oleju sezamowego
30 ml octu ryżowego
1/2 papryczki chili
30 ml miodu
20 g startego imbiru
20 ml sosu sojowego
szczypta kolendry
sól

WYKONANIE:

1. Kalmara myjemy i suszymy na ręcznikach papierowych.
 2. Przygotowujemy risotto. Cebulę pokrojoną w kostkę przesmażamy na oliwie z posiekany czosnkiem, dodajemy stopniowo ryż. Całość podlewamy winem i redukujemy, dodając bulion. Ryż gotujemy do miękkości. Gotowe risotto odstawiamy do wystygnięcia.
 3. Śledzie Ognista zagrycha z chilli kroimy w drobną kostkę i łączymy z risotto, pokrojonym ogórkiem, papryką i posiekanym koprem.
 4. Na rozłożone liście glonów nori rozkładamy farsz ze śledziem i zawijamy w małe gołąbki. Nadziewamy tubę kalmara gołąbkami.
 5. Kalmara opiekamy na patelni (na klarowanym maśle) na złoty kolor. Następnie wkładamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 170°C na około 10 minut.
 6. Sporządzamy sos mieszając wszystkie składniki.
- Gotowego kalmara kroimy na plastry, podajemy z sosem orientalnym.



IMBIROWO-CZOSNKOWE KREWETKI Z DIPEM ŚMIETANOWYM

 4 porcje  40 minut

SKŁADNIKI:

20 sztuk krewetek dużych
obranech Abramczyk

MARYNATA:

200 ml oleju
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżeczka imbiru świeżego
drobno pokrojonego
4 ząbki czosnku
skórka z połowy limonki
1 papryczka chili
1 łyżeczka cukru
brązowego
sól

DIP ŚMIETANOWY:

4 łyżki kwaśnej
śmietany 18%
2 łyżki majonezu
kmin rzymski mielony
(cumin)
sok z limonki

WYKONANIE:

1. Przygotowujemy marynatę z podanych składników, mieszając je razem.
 2. Krewetki solimy, wkładamy do marynaty i odstawiamy do lodówki na około 30 minut.
 3. Przygotowujemy dip. Śmietanę mieszamy z majonezem, doprawiamy kminem rzymskim i sokiem z limonki.
 4. Krewetki nabijamy na patyczki po 5 sztuk i grillujemy według uznania.
- Gotowe szaszłyki z krewetkami podajemy z dipem.



Krewetki (łac. *Caridea*)

Morskie i słodkowodne skorupiaki. Spośród 2500 gatunków wiele poławia się w celach konsumpcyjnych. Smaczne mięso krewetek sprawia, że stały się one najpopularniejszym przysmakiem spośród owoców morza. Krewetki z powodzeniem są też hodowane – zwłaszcza gatunki słodkowodne.

PAPPARDELLE Z KREWETKAMI I SZPINAKIEM SIEKANYM

 4 porcje  30 minut

SKŁADNIKI:

600 g makaronu
Pappardelle
20 krewetek
4 łyżki masła
3 ząbki czosnku
2 cebule
16 pomidorków
koktajlowych
250 ml śmietany 30%
3 łyżki śmietany
kwaśnej 18%
200 g szpinaku siekanego
FRoSTA
2 łyżki posiekanej natki
pietruszki
1 limonka
sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Makaron gotujemy al dente.
2. Na patelni rozpuszczamy masło i wrzucamy posiekany czosnek i pokrojoną w kostkę cebulę. Całość chwilę smażymy.
3. Wlewamy śmietanę, dodajemy ugotowany makaron i doprawiamy do smaku solą, pieprzem i sokiem z limonki. Mieszymy i redukujemy, aż śmietana zgęstnieje. Pod koniec dodajemy pokrojoną natkę pietruszki.

Dekorujemy świeżymi ziołami.



FILET Z LIMANDY W LIŚCIU NORI Z SALSĄ POMIDOROWĄ

 4 porcje  35 minut

SKŁADNIKI:

4 sztuki fileta z limandy
od Morex'u
4 liście nori
160 g fileta z łososia
200 g ryżu
1 łyżka posiekanego kopru
2 ząbki czosnku
sól, pieprz
sezam biały i czarny
do obtoczenia

SALSA POMIDOROWA:

oliwa do smażenia
1 cebula
2 ząbki czosnku
1/2 papryki czerwonej
1/2 papryki żółtej
1/2 papryki zielonej
400 g pomidorów
w puszcze
3 łyżki sosu słodko-
pikantnego
1 łyżka przecieru
pomidorowego
2 łyżki posiekanej natki
pietruszki
sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Gotujemy ryż według przepisu na opakowaniu, dodając kurkumę.
2. Danie rozpoczynamy od zrobienia roladek z limandy. Na stole rozwijamy folię spożywczą, na której układamy płaty liści nori, a na nich filety z limandy. Łososia pokrojonego w słupki kładziemy wzdłuż płata ryby, przyprawiamy posiekanym koprem, drobno pokrojonym czosnkiem, solą i pieprzem. Obok łososia sypimy ścięgę z ryżu. Całość zwijamy w roladkę, obtaczamy w sezamie ściskając szczelnie folię spożywczą.
3. Roladki gotujemy w piecu konwekcyjnym w temperaturze 100°C około 12 minut lub w wodzie około 15 minut.
4. Przygotowujemy salsę. W garnku rozgrzewamy oliwę, wrzucamy pokrojone w kostkę cebulę, czosnek, paprykę. Smażymy 3 minuty mieszając. Dodajemy pomidory i sos słodko-kwaśny. Chwilę dusimy doprowadzając do smaku. Na końcu dodajemy koncentrat i posiekaną natkę pietruszki.
5. Gotową roladkę układamy na salsie pomidorowej.

Rybę proponuję podawać z puree z kalafiora, które będzie znakomicie pasować kolorystycznie i smakowo.



Limanda (łac. *Limanda aspera*)

Należy do rodziny flądrowatych, występuje w północnych obszarach Oceanu Spokojnego. Dorasta do 40 cm długości. Limanda jest rybą o wysokich walorach smakowych i zdrowotnych, a jej białe i niskokaloryczne mięso przyrządza się łatwo i szybko.



ZUPA KOKOSOWA Z PIECZONYM ŁOSOSIEM

 4 porcje  25 minut

SKŁADNIKI:

500 g fileta z łosia
bez skóry
olej do skropienia ryby
1 puszka mleka
kokosowego
0,5 litra bulionu
drobiowego
1/2 papryczki chili
2 ząbki czosnku
1 cm świeżego imbiru
1 limonka
200 ml śmietany 30%
1/2 papryki czerwonej
1/2 papryki zielonej
masło klarowane
cukier brązowy
sól, pieprz cytrynowy

WYKONANIE:

1. Łosia dzielimy według uznania i marynujemy w soli, pieprzu i oleju. Odstawiamy do lodówki na około 30 minut.
2. Sporządzamy zupę. Do garnka wrzucamy masło, czosnek i imbir starte na drobnym oczku, papryki pokrojone w kostkę i drobno posiekane chili. Całość chwilę smażymy. Zalewamy bulionem drobiowym, gotujemy na małym ogniu dodając mleko kokosowe. Startą skórkę z limonki oraz sok dodajemy do zupy. Gotujemy na wolnym ogniu przez około 5-7 minut.
3. Rybę wkładamy do nagrzanego piekarnika o temperaturze 180°C i pieczemy około 15-20 minut.
4. Gotową zupę zabelamy śmietaną i doprawiamy do smaku brązowym cukrem. Zupę podajemy z pieczonym łososiem.



Łosia dostarczamy do Delikatesów Łosoś www.delikatesylosos.pl

Łosoś

Łosoś, w szczególności dziki, jest jedną z najzdrowszych ryb, nie tylko ze względu na wysoką zawartość kwasów Omega-3 i Omega-6, ale także witamin z grupy B, A, D i E oraz pierwiastków takich jak cynk, potas, selen, jod. Ponadto mięso łosia zawiera niewiele kalorii nadając się idealnie jako podstawa diet odchudzających.



RYBNE KĄSKI W PŁATKACH KUKURYDZIANYCH

 3 porcje  25 minut

SKŁADNIKI:

360 g fileta z łosia
bez skóry
mąka do panierowania
ryby
jajko do panierowania ryby
olej do smażenia
sól, pieprz cytrynowy
do smaku

PANIERKA:

100 g płatków
kukurydzianych
papryka słodka, czosnek
granulowany
sól, pieprz cytrynowy

DIP KETCHUPOWY:

4 łyżki ketchupu łagodnego
1 łyżka majonezu
1 łyżeczka musztardy
francuskiej
1 łyżeczka chrzanu
cukier

DIP Z MAŚLANKI:

6 łyżek maślanki
4 łyżki majonezu
2 ząbki czosnku
1 plaster sera feta
o grubości 1 cm.
4 łyżki młodej cebuli dymki
2 łyżki posiekanego kopru
pieprz, cukier

WYKONANIE:

1. Rybę dzielimy według uznania i przyprawiamy do smaku solą i pieprzem cytrynowym.
2. Sporządzamy dip ketchupowy. Do naczynia wlewamy ketchup i resztę składników. Mieszymy wszystko razem i doprawiamy do smaku.
3. Następnie przygotowujemy dip z maślanki. Do miseczki wlewamy maślankę i majonez, dodajemy fetę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Całość blendujemy na gładką masę. Dodajemy pokrojoną dymkę i koper, doprawiamy do smaku pieprzem i cukrem.
4. Gotowe dipy odstawiamy do lodówki na około 15 minut.
5. Sporządzamy panierkę. Płatki kukurydziane rozdrabiamy ugniatając je ręką. Dodajemy czosnek granulowany, paprykę, sól i pieprz. Całość panierki dokładnie mieszamy.
6. Rybę panierujemy w mące, następnie w jajku i gotowych płatkach. Gotowe kęski smażymy w głębokim tłuszczu. Podajemy z wcześniej przygotowanymi dipami.



GRILLOWANY FILET Z ŁOSOSIA EPIGON Z ZIELONYM DIPEM

 4 porcje  40 minut

SKŁADNIKI:

600 g fileta z łososa Epigon
4 ząbki czosnku
4 gałązki kopru
olej z cytryną i bazylią
sól, pieprz

DIP ZIELONY:

1 awokado (dojrzałe)
50 g serka topionego śmietankowego
1/2 cebuli
2 łyżki jogurtu naturalnego
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
1 łyżka oliwy z oliwek
sok z limonki
sól, cukier,
wasabi do smaku

WYKONANIE:

1. Fileta z łososa dzielimy według uznania, przyprawiamy solą i pieprzem. Marynujemy w oleju z drobno posiekany czosnkiem i gałązkami kopru. Odstawiamy do lodówki na godzinę.
2. Przygotowujemy dip. Do blendera wrzucamy obrane i pokrojone awokado, serek, jogurt, posiekaną drobno cebulę i natkę pietruszki. Całość miksujemy na gładką masę. Dodajemy oliwę z oliwek i doprawiamy do smaku wasabi, solą, cukrem oraz sokiem z limonki.
3. Rybę grillujemy około 15 minut w zależności od wielkości porcji. Idealnie zgrillowany łosoś powinien pośrodku mieć 2-3 milimetry ciemniejszy pasek. Oznacza to, że łosoś nam się nie wysuszył.

Gotowego łososa podajemy z dipem.



epigon



POŁĘDWICA Z ŁOSOSIA Z CHRZANOWYM SERKIEM NA GRYCZANYM POSTUMENCIE

 4 porcje  20 minut

SKŁADNIKI:

200 g polędwicy z łososia wędzonej na zimno Epigon
100 g twarogu mielonego
2 łyżki chrzanu tartego
1 pęczek szczypiorku
pieprz

POSTUMENT GRYCZANY:

100 g kaszy gryczanej suchej
1 jajko
2 łyżki posiekanego szczypiorku
1 łyżka posiekanej natki pietruszki
1 łyżka mąki pszennej
olej do smażenia
pieprz

WYKONANIE:

1. Gotujemy kaszę według przepisu na opakowaniu. Następnie sporządzamy mus mieszając ser biały z chrzanem i szczypiorkiem. Doprawiamy do smaku pieprzem.
2. Ugotowaną kaszę łączymy z jajkiem, mąką, pokrojoną pietruszką i szczypiorkiem. Doprawiamy pieprzem i mieszamy. Smażymy placuszki z kaszy na rozgrzanym oleju z obu stron. Kładziemy na ręcznik papierowy odsączając z nadmiaru tłuszczu.
3. Placuszki przycinamy nożem, formując prostokąty. Polędwicę kroimy na cztery części. Postument układamy na talerzu nakładając na nim mus z sera i chrzanu oraz łososia.

Proponujemy udekorować czerwonym kawiolem, rulonikami z kiszonego ogórka i świeżymi ziołami.

epigon



SUSHI Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM GRAAL I SERKIEM TOPIONYM

 4 porcje  40 minut

SKŁADNIKI:

250 g ryżu do sushi
400 ml wody
ocet ryżowy do smaku
4 liście nori
wasabi
120 g łososia wędzonego Graal
2 serki topione kremowe
1 ogórek świeży
cukier, sól

WYKONANIE:

1. Ryż namaczamy w zimnej wodzie około 10 minut. Płuczemy go pod bieżącą wodą tak długo, aż woda będzie przejrzysta. Namaczamy ryż jeszcze raz na 10 minut i odlewamy wodę. Zalewamy go 400 ml wody, zagotowujemy i zmniejszamy ogień do minimum. Gotujemy, aż ryż wchłonie całą wodę około 15 minut. Odstawiamy i studzimy do temperatury pokojowej. Doprawiamy ryż octem, solą i cukrem.
2. Na macie bambusowej kładziemy liść nori. Na nim mokrą ręką nakładamy gotowy ryż i smarujemy wasabi. Następnie układamy kawałki serka, łososia do sushi Graal i pokrojonego w słupki ogórka.
3. Całość zawijamy w rulon i kroimy według uznania.



SPAGHETTI A'LA EVRAFISH Z MAKRELĄ W SOSIE POMIDOROWYM

 2-3 porcje  25 minut

SKŁADNIKI:

- 1 puszka filetów z makreli w sosie pomidorowym EvraFish
- 6 czarnych oliwek
- 1/2 cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 10 kaparów
- 300 ml pomidorów bez skóry
- 2 patisony w zalewie
- 400 g makaronu spaghetti ugotowanego
- 4 łyżki oleju do smażenia
- kilka listków bazylii
- natka pietruszki drobno posiekana do dekoracji
- woda do podlania sosu (według uznania)
- sól, pieprz i cukier do smaku

WYKONANIE:

1. Na patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy pokrojoną w kostkę cebulę i smażymy do zeszklenia. Dodajemy posiekany czosnek, kapary, pokrojone pomidory bez skóry, plasterki oliwki i patisony. Podlewamy wodą i dusimy około 7 minut. Doprawiamy do smaku pieprzem, solą i cukrem.
2. Dodajemy na patelnię kawałki rozdrobnionej ryby od EvraFish razem z sosem i makaronem.
3. Gotowe danie przekładamy na głęboki talerz, posypujemy natką pietruszki i dekorujemy listkami świeżej bazylii.



Makrela atlantycka (łac. *Scomber scombrus*)

Występuje wzdłuż północnoamerykańskich i europejskich wybrzeży Oceanu Atlantyckiego, południowo-zachodniej części Morza Bałtyckiego, Morza Śródziemnego i Morza Czarnego. Makrela spośród innych morskich ryb jest w czołówce, jeśli chodzi o dostarczanie najwyższej jakości białka (protein), potasu, fosforu, magnezu i żelaza.

Makrela jest znana i lubiana na polskich stołach, a ostatnio zdobywa coraz większą popularność jako ryba z grilla.



MAKRELA Z GRILLA

 2 porcje  50 minut

SKŁADNIKI:

1 makreła patroszona
surowa (około 350 g) –
dostawca Morex

30 g masła
olej cytrynowy
do marynowania

kolendra świeża

koper świeży

starta skórka
z połowy limonki

sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Rybę płuczemy i osuszamy na papierowym ręczniku. Przyprawiamy do smaku solą, pieprzem oraz polewamy olejem.
2. Masło mieszamy ze startą skórką z limonki i wkładamy do środka ryby razem z gałązkami kopru i kolendry. Makrelę odstawiamy do lodówki na ok. 30 min.
3. Grillujemy na rozgrzanym grillu ok. 15-20 minut.

Danie podajemy z grillowanymi warzywami posypanymi ziarnami sezamu i orzechami nerkowca.



#53879471



PASTA Z FILETÓW Z MAKRELI EVRAFISH

 2 porcje  15 minut

SKŁADNIKI:

1 puszka filetów z makreli
w oleju EvraFish
1/4 kostki sera białego
1 pęczek cebuli dymki
1/4 papryki czerwonej
2 ogórki konserwowe
3 rzodkiewki
2 łyżki śmietany 18%
sól, pieprz

SKŁADNIKI:

1 puszka filetów z makreli
w sosie pomidorowym
EvraFish
1/4 kostki sera białego
1 pęczek cebuli dymki
1/4 papryki zielonej
1/4 papryki żółtej
3 rzodkiewki
2 łyżki śmietany 18%
sól, pieprz

WYKONANIE:

Obie pasty przygotowujemy tak samo.

1. Filety z makreli odcedzamy. Przekładamy do naczynia, łączymy z białym serem i rozdrabniamy widelcem.

2. Dodajemy śmietanę i pozostałe składniki:

- drobno posiekaną cebulę dymkę,
- paprykę i ogórka konserwowego pokrojonego w kostkę,
- rzodkiewkę startą na tarce na grubym oczku.

3. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Gotową pastę podajemy na chrupiącej bagietce posypaną młodą cebulką i rzodkiewką.



FILETY Z MAKRELI W SOSIE POMIDOROWYM KING OSCAR, ZAPIEKANE W CIĘŚCIE FRANCUSKIM

 2 rolady
4-6 porcji  45 minut

SKŁADNIKI:

3 puszki filetów z makreli
w sosie pomidorowym
King Oscar

100 g suchego kuskusu

100 g mieszanki chińskiej
mrożonej

1 pęczek cebuli dymki

1 pęczek natki pietruszki

1 opakowanie ciasta
francuskiego

1 jajko do smarowania
ciasta

sezam biały i czarny
(dekoracyjnie)

kucharek, pieprz do smaku

SOS BESZAMELOWY:

3 łyżki mąki

3 łyżki masła

250 ml mleka

skórka z cytryny do smaku

sól, pieprz, cukier

WYKONANIE:

1. Sporządzamy sos beszamelowy. W garnku rozpuszczamy masło, dodajemy mąkę i zasmażamy. Wlewamy mleko i doprowadzamy do smaku. Gotujemy, aż sos zgęstnieje. Odstawiamy do wystygnięcia.
2. Makrelę wyjmujemy z puszki, zdejmujemy z niej nadmiar sosu, który wykorzystamy do namoczenia rolady i jako sos finalny (nie wylewajmy sosu).
3. Sporządzamy farsz. Kawałki makreli łączymy z mieszanką chińską, przygotowanym kuskusem i beszamelem oraz drobno posiekaną dymką i natką pietruszki. Całość mieszamy i doprowadzamy do smaku.
4. Ciasto francuskie rozwijamy, dzielimy według uznania i układamy na nim gotowy farsz. Zawijamy w rolady, skleamy końce. Smarujemy rozkłóconym jajkiem i posypujemy sezamem. Wkładamy do nagrzanego piekarnika w temperaturze 190°C i pieczemy około 35 minut.

Gotową roladę podajemy ze świetnym sosem pomidorowym z puszki pozostałym po wyjęciu filetów.



MAŁŻE Z SUSZONYMI POMIDORAMI I MAKARONEM GRANDINE

 4 porcje  20 minut

SKŁADNIKI:

1 stoik małży w zalewie ABBA
1 cebula
2 łyżki czosnku
6 suszonych pomidorów
30 g masła do smażenia
30 g groszku zielonego mrożonego
1 garść szpinaku świeżego
2 łyżki posiekanej cebuli dymki
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
30 g parmezanu
1/2 łyżeczki czerwonego pesto
600 g makaronu grandine ugotowanego (kulki makaronowe)
pieprz, kucharek

WYKONANIE:

1. Do garnka wrzucamy masło, pokrojoną w drobną kostkę cebulę oraz posiekany czosnek i smażymy. Dodajemy szpinak, pokrojone w paski suszone pomidory i groszek zielony.
2. Dodajemy makaron oraz odsączone małże ABBA i smażymy około 5 minut. Doprawiamy do smaku i posypujemy dymką, natką pietruszki oraz startym parmezanem.

Danie proponuję wzbogacić o smażone plastry boczku wędzonego.



Abba®

Małże (łac. *Bivalvia*)

To rodzaj mięczaków, które są źródłem pełnowartościowego białka i posiadają w swoim składzie przede wszystkim witaminy z grupy B. Zawierają również bardzo ważną dla zdrowia człowieka witaminę PP, oraz kobalaminę, czyli witaminę B₁₂, która odgrywa istotną rolę w procesie produkcji czerwonych krwinek.



MIĘTUS KRÓLEWSKI PODANY Z MODRĄ KAPUSTĄ ZAKRAPIANĄ CYDREM I SOSEM GRZYBOWYM

 4 porcje  45 minut

SKŁADNIKI:

600 g fileta z miętusa królewskiego ze skórą
masło klarowane
2 ząbki czosnku
3 gałązki kopru
2 gałązki tymianku
2 plastry cytryny
sól, pieprz cytrynowy

KAPUSTA MODRA:

800 g kapusty czerwonej poszatkowanej
4 łyżki octu spirytusowego
15 dag słoniny wędzonej
1 łyżka smalcu
2 cebule
150 ml cydru lubelskiego
150 ml słodkiej śmietany 36%
miód do smaku
ocet balsamiczny biały do smaku
sok z cytryny do smaku
sól, pieprz, cukier

SOS GRZYBOWY:

250 g borowików lub podgrzybków
1 cebula
3 łyżki masła
200 ml śmietany 30%
2 łyżki śmietany 18% (kwaśnej)
2 łyżki posiekanej natki pietruszki
sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Kapustę gotujemy al dente w osolonej wodzie z dodatkiem octu. Rybę porcjujemy i przyprawiamy do smaku.
2. W garnku rozpuszczamy smalec i dodajemy pokrojoną w kostkę słoninę. Smażymy na rumiany kolor. Dodajemy pokrojoną w drobną kostkę cebulę i chwilę podsmażamy. Wrzucamy odcedzoną kapustę. Do kapusty wlewamy cydr i redukujemy o połowę. Doprawiamy solą, pieprzem, miodem, cytryną, cukrem i octem balsamicznym. Na końcu wlewamy śmietanę i redukujemy do zgęstnienia.
3. Rybę kroimy na porcje i nacinamy skórę w poprzek co 5-6 cm. Naciętego i przyprawionego miętusa obsmażamy na patelni, zaczynając od strony skóry. Pod koniec smażenia dodajemy koper, tymianek i plastry cytryny. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180°C i pieczemy około 15 minut.
4. Przygotujemy sos grzybowy. Oczyszczone i pokrojone grzyby smażymy na maśle z pokrojoną w kostkę cebulą przez 5-7 minut. Dodajemy śmietanę, posiekaną natkę pietruszki i przyprawiamy do smaku. Całość gotujemy do momentu, aż sos zgęstnieje.
5. Gotowego miętusa podajemy na kapuście modrej dekorując sosem grzybowym. Danie serwujemy z ziemniaczanymi kotletami.

Miętus (łac. *Genypterus blacodes*, ang. Kinglip)

Jest jedynym przedstawicielem rodziny dorszowatych w wodach słodkich. Ryba zamieszkuje północną i środkową Europę, północną Azję oraz Amerykę Północną. Osiąga 60-100 cm długości ciała. Preferuje nocny tryb życia. Za przysmak uchodzą mięso i wątroba miętusa.



MINTAJ NA ZIELONO

 4 porcje  25 minut

Przepis producenta

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie filetów z mintaja FROSTY
- 12 serduszek szpinaku z sosem śmietanowym FROSTY
- 2 kulki sera mozzarella
- 2 łyżki przecieru pomidorowego
- 2 łyżeczki cukru
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki przyprawy chili
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz

WYKONANIE:

1. Szpinak przygotowujemy według instrukcji na opakowaniu i doprawiamy solą.
2. W miseczce mieszamy przecier pomidorowy, przeciśnięty przez praskę czosnek, 2 łyżki oliwy, cukier, chili i odrobinę soli.
3. Z papieru do pieczenia formujemy tódeczki poprzez zwiniecie przeciwnych końców. Filety delikatnie solimy i układamy w tódeczkach. Każdy smarujemy pastą pomidorową, a następnie przykrywamy sosem ze szpinaku.
4. Tódeczki zapiekamy w nagrzanym do 180°C piekarniku. Po 8 minutach na wierzchu każdej układamy plastry sera mozzarella i zapiekamy jeszcze przez 2 minuty.

Rybę polecamy serwować w tódeczkach z pieczonymi ziemniakami.



Mintaj (łac. *Gadus chalcogrammus*)

Gatunek ryby dorszokształtnej z rodziny dorszowatych. Występuje w północnych morzach Pacyfiku. Żyje w dużych stadach. Stanowi ciekawą alternatywę rybną wobec mięs, szczególnie dla osób na diecie redukcyjnej, gdyż jego niskokaloryczne, białe mięso jest delikatne i smaczne. Zawiera niewiele tłuszczów (głównie omega-3), a przy tym sporą ilość wartościowego białka oraz witaminy i składniki mineralne.



BULION WARZYWNY Z MINTAJA

 4 porcje  25 minut

SKŁADNIKI:

1 marchew
1/2 pora z dolnej części
1 szalotka
2 ząbki czosnku
1 mała łyżeczka świeżego
startego imbiru
szczypta kurkumy
1/2 papryczki chili
1 litr bulionu drobiowego
świeża kolendra liście
400 g fileta z mintaja
rosyjskiego
1 jajko
szczypta słodkiej papryki
1 łyżka posiekanej
cebuli dymki
30 g klarowanego masła
sól, pieprz

WYKONANIE:

1. W garnku rozpuszczamy masło, wrzucamy pokrojone w słupki marchew i por, posiekaną w piórka cebulę i czosnek. Chwilę smażymy, dodając kurkumę i chili.
2. Całość podlewamy bulionem i gotujemy około 10 minut. W trakcie gotowania dodajemy starty imbir oraz mintaja pokrojonego w małe 3 centymetrowe paski.
3. Bulion gotujemy na bardzo wolnym ogniu około 10 minut, dodając dymkę i kolendrę. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i słodką papryką. Na koniec bulion zaciągamy roztrzepanym jajkiem. Zalewamy podobnie jak lane kluseczki.



#25415737



CDS EUROPE



BIG FISH BURGER Z FILETEM Z MINTAJA

 4 porcje  20 minut

SKŁADNIKI:

3 sztuki fileta z mintaja
4 bułki do burgera
1 cebula czerwona
1 pomidor świeży
2 ogórki konserwowe
100 g rukoli
olej do smażenia

DIP DO FISH BURGERA:

5 łyżek majonezu
3 łyżki kefiru
1 ząbek czosnku
2 łyżki posiekanego
szczypiorku
1 łyżka posiekanego kopru
1/2 cebuli
cukier
sok z cytryny

WYKONANIE:

1. Przyrządzamy dip. Majonez, kefir, wyciśnięty czosnek, pokrojoną w kostkę cebulę oraz posiekany szczypiorek i koper mieszamy ze sobą. Dostawiamy do smaku.
2. Opanierowany filet z mintaja smażymy w głębokim tłuszczu na złoty kolor.
3. Bułki przekrawamy na pół i zapiekamy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180°C przez około 3-4 minuty.
4. W zapieczonej bułce układamy: rukolę, smażoną rybę, plastry cebuli, pomidory i ogórka. Polewamy przygotowanym dipem.



CHRUPIĄCY FILET Z MINTAJA Z DUSZONĄ KAPUSTĄ

 4 porcje  35 minut

SKŁADNIKI:

4 filety z mintaja –
dostawca
CDS-Europe
olej do smażenia
1/2 kapusty świeżej
2 cebule
200 g boczku wędzonego
300 ml bulionu drobiowo-
wołowego
100 g masła
4 łyżki mąki
1 mała marchew
1 pęczek szczypiorku
1 pęczek koperku
5 łyżek śmietany 18%
kucharek, pieprz, magii

WYKONANIE:

1. Do garnka wrzucamy pokrojony w kostkę boczek i smażymy aż się zrumieni. Dodajemy cebulę pokrojoną w kostkę, poszatowaną kapustę, marchew startą na dużym oczku, posiekany koper i szczypior. Całość dusimy do miękkości podlewając bulionem. Doprawiamy do smaku, zabelamy śmietaną.
2. Sporządzamy zasmażkę z mąki i masła do zagęszczenia kapusty. Zasmażkę dodajemy do kapusty i mieszamy, chwilę gotując na wolnym ogniu.
3. Filety z mintaja panierujemy i smażymy w głębokim tłuszczu. Podajemy z kapustą.



International Food



CDS EUROPE



FILETY Z MINTAJA ROSYJSKIEGO Z WARZYWAMI DUSZONYMI W POMIDORACH

 4 porcje  30 minut

SKŁADNIKI:

600 g filetów z mintaja rosyjskiego od Tritona

4 gałązki kopru

4 gałązki tymianku

olej bazyliowy lub olej z roztartą bazylią

masło klarowane

1/2 świeżej cukinii

2 cebule

1/2 bakłażana

4 **świeże** pieczarki

1/2 papryki czerwonej

1/2 papryki zielonej

1/2 papryki żółtej

3 **ząbki** czosnku

1 **puszka** pomidorów bez skóry w całości (400 g)

2 łyżki koncentratu pomidorowego

4 łyżki sosu słodko-pikantnego

1 **pęczek** natki pietruszki

200 g boczku wędzonego

300 ml bulionu drobiowo-wołowego

kucharek, pieprz

WYKONANIE:

1. Filety z mintaja kroimy według uznania i przyprawiamy do smaku kucharkiem i pieprzem, obkładamy gałązkami kopru, tymianku i kropimy olejem bazyliowym. Odstawiamy do lodówki na około 30 minut.
2. W garnku rozpuszczamy masło, wrzucamy pokrojony w kostkę boczek i smażymy, aż się zarumieni. Dodajemy wszystkie pokrojone w kostkę warzywa i przesmażamy podlewając bulionem. Całość dusimy około 15 minut.
3. Dodajemy pomidory i dusimy jeszcze 5-7 minut. Pod koniec duszenia dodajemy koncentrat pomidorowy, sos słodko-kwaśny i pokrojoną natkę pietruszki. Sos doprawiamy do smaku.
4. Zamarynowanego mintaja smażymy na klarowanym maśle z obu stron. Gotowe warzywa podajemy z usmażonymi filetami z mintaja.



SALATKA ZE SMAŻONĄ MIRUNĄ, BURAKIEM I SELEREM NACIOWYM

 2 porcje  20 minut

SKŁADNIKI:

- 1 opakowanie miksów sałat
- 2 filety z miruny od Morex'u
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki oleju
- 2 gałązki tymianku świeżego
- 2 buraki ugotowane
- 1 łydga selera naciowego
- 12 orzechów włoskich
- 1 jabłko
- 1 czerwona cebula
- 6 papryczek czereśniowych nadziewanych serkiem
- sól, pieprz

SKŁADNIKI NA SOS WINEGRET:

- 100 ml oleju cytrynowego
- 4 łyżki octu balsamicznego
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- miód
- sól, pieprz do smaku

WYKONANIE:

1. Filety z miruny dzielimy według uznania i przyprawiamy do smaku.
2. Do szklanej miski wrzucamy połowę miksów sałat i połowę składników (burak pokrojony w większe kawałki, obrane orzechy, pokrojone w kostkę jabłko, cebulę pokrojoną w piórka, posiekany seler i papryczkę czereśniową). W ten sposób układamy kolejne warstwy.
3. W następnej kolejności sporządzamy sos winegret i smażyjemy rybę. Wszystkie składniki do sosu miksujemy na gładką masę i polewamy sałatkę.
4. Usmażoną mirunę układamy na wierzchu sałatki. Dekorujemy świeżym tymiankiem, który idealnie będzie się komponował w naszej sałatce.



Miruna (łac. *Macrurus magellanicus*)

Należy do rodziny ryb dorszokształtnych. Poławiana jest głównie w wodach okalających Chile, Argentynę oraz wodach Nowej Zelandii, czyli w najczystszych oceanach. Mięso miruny jest chude, delikatne i przede wszystkim wyjątkowo smaczne.



MIRUNA A'LA MOREX AROMATYZOWANA KOKOSEM Z SZAMPAŃSKIM SOSEM LIMONKOWYM

 4 porcje  30 minut

SKŁADNIKI:

600 g fileta z miruny
ze skórą – dostawca
Morex

MARYNATA:

1 puszka mleka
kokosowego
1/2 łyżeczki imbiru
świeżego drobno
pokrojonego
1 ząbek czosnku
4 gałązki kopru
sok z 1 limonki
1 papryczka chili
sól, cukier

SOS SZAMPAŃSKI:

2 łyżki masła
1 szalotka
150 ml wina musującego
białego
150 ml śmietany 30%
1 limonka
miód do smaku
ocet balsamiczny biały
sól, pieprz, cukier

WYKONANIE:

1. Rybę kroimy według uznania i przyprawiamy. Sporządzamy marynatę mieszając wszystkie składniki w naczyniu. Doprawiamy sokiem z limonki, cukrem, solą i posiekaną papryczką chili. Mirunę wkładamy do marynaty i odstawiamy do lodówki na około godzinę.
 2. Przygotowujemy sos szampański. W garnku rozpuszczamy masło, dodajemy pokrojoną w drobną kostkę szalotkę i chwilę smażymy. Całość zalewamy winem musującym i redukujemy o połowę. Dodajemy sok z limonki, miód i startą skórkę z limonki. Gotujemy dodając śmietanę. Przyprawiamy solą, pieprzem i cukrem do smaku. Redukujemy do konsystencji sosu.
 3. Mirunę wyjmujemy z marynaty, układamy na papierze pergaminowym i wstawiamy do nagrzanego piekarnika na 180°C. Pieczemy około 12-15 minut.
 4. Rybę układamy na talerzu i podajemy z sosem.
- Danie można wzbogacić podając z risotto z warzywami.



FILET Z MIRUNY ZE SMAŻONYMI ZIEMNIAKAMI, BOCZKIEM I DYMKĄ

 4 porcje  25 minut

SKŁADNIKI:

600 g fileta z miruny
8 plasterów boczku
wędzonego Krakus
2 łyżki posiekanej cebuli
dymki
100 g sera cheddar
4 łyżki kwaśnej
śmietany 18%
3 ząbki czosnku
masło klarowane
4 ziemniaki ugotowane
w mundurkach
olej czosnkowy
sól, pieprz cytrynowy

WYKONANIE:

1. Filet z miruny dzielimy według uznania, przyprawiamy do smaku solą, pieprzem cytrynowym i skrapiamy olejem.
2. Ugotowane ziemniaki obieramy ze skórki i kroimy na grube plastry. Na patelni rozpuszczamy masło klarowane i podsmażamy boczek Krakus. Dodajemy pokrojone ziemniaki. Całość smażymy do chwili zrumienienia ziemniaków. Pod koniec smażenia dodajemy 2 ząbki drobno posiekanego czosnku. Całość posypujemy dymką i przyprawiamy do smaku solą.
3. Przygotowujemy dip. Śmietanę mieszamy z drobno posiekanym ząbkem czosnku. Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem.
4. Smażymy rybę na patelni po 2-3 minuty z każdej strony o ile filety z miruny nie przekraczają 2 cm grubości, w przeciwnym razie obróbkę wydłużamy do 8 minut łącznie.

Na talerzu układamy usmażone ziemniaki wraz z boczkiem, na nich kładziemy rybę. Dekoracyjnie polewamy rybę dipem i posypujemy startym serem.



MIRUNA PO CYGAŃSKU

 4 porcje  30 minut

SKŁADNIKI:

4 filety z miruny od Tritona
olej do smażenia ryby
sól, pieprz cytrynowy
do smaku

SKŁADNIKI NA CIASTO:

1 szklanka mąki
2 łyżki mąki ziemniaczanej
1 jajko
zimna woda do połączenia
składników
sól

SOS CYGAŃSKI:

5 łyżek oleju
4 cebule
2 ogórki konserwowe
3 łyżki koncentratu
pomidorowego
30 ml czerwonego wina
2 liście laurowe
4 ziela angielskie
4 suszone pomidory
woda do rozrzedzenia sosu
ocet cytrynowy do smaku
kucharek, pieprz, cukier

WYKONANIE:

1. Filety z miruny dzielimy na mniejsze kawałki i przyprawiamy do smaku solą i pieprzem cytrynowym.
2. Sporządzamy ciasto. Dwa rodzaje mąki mieszamy razem, wbijamy jajko i dodajemy sól do smaku. Dolewamy zimną wodę i mieszamy. Ciasto ma mieć gęstą konsystencję (aby nie spływało z ryby). W gotowym cieście zanurzamy kawałki ryby i smażymy w głębokim tłuszczu. Usmażoną mirunę osuszamy na papierowym ręczniku z nadmiaru tłuszczu.
3. Sporządzamy sos cygański. W garnku rozgrzewamy olej i wrzucamy pokrojoną w plasterki cebulę, starte na tarce o grubym oczku ogórki konserwowe. Smażymy do zeszklenia cebuli. Dodajemy wino, liście laurowe, ziele angielskie i suszone pomidory. Całość dusimy około 5 minut. Pod koniec dodajemy koncentrat pomidorowy i wodę (tak żeby koncentrat nam się dobrze rozprowadził). Doprawiamy do smaku. Gotowy sos odstawiamy do wystygnięcia.

Danie można podawać na zimno lub na ciepło. A ryba najlepiej smakuje przygotowana i połączona z sosem kilka godzin przed podaniem.



FILET Z MIRUNY ZE SMAŻONYMI RYDZAMI I RUKOLĄ

 4 porcje  25 minut

SKŁADNIKI:

600 g fileta z miruny
Abraline
olej do smażenia
600 g rydzków
oczyszczonych
2 cebule
2 ząbki czosnku
2 łyżki posiekanej drobno
natki pietruszki
2 łyżki posiekanej cebuli
dymki
1 duża garść świeżej rukoli
masło do smażenia rydzków
parmezan tarty
sól morską, pieprz
sól morską z dzikim
koprem
pieprz cytrynowy

DO PANIEROWANIA:

2 jajka
mąka
bułka tarta

WYKONANIE:

1. Filet z miruny dzielimy na mniejsze kawałki, przyprawiamy do smaku solą morską z dzikim koprem i pieprzem cytrynowym, panierujemy.
2. Na patelni rozpuszczamy masło, wrzucamy rydże i smażymy około 5 minut. Dodajemy posiekaną w piórka cebulę i smażymy na wolnym ogniu tak, aby masło się nie przypaliło. Gdy rydże się zrumienią, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, pietruszkę, dymkę i rukolę. Całość doprawiamy do smaku solą morską i pieprzem. W tym czasie smażymy filet z miruny.
3. Gotowe rydże układamy na talerz, polewamy pozostałym na patelni masłem i posypujemy tartym parmezanem. Na rydżach układamy usmażone kawałki miruny.



MORSZCZUK KAPSKI Z ORZEŻWIAJĄCĄ SAŁATKĄ Z MANGO I MUSEM Z BURAKA

 4 porcje  30 minut

SKŁADNIKI:

600 g filetów
z morszczuka kapskiego
2 łyżki oliwy z oliwek
Classico Monini
1 łyżeczka soku z cytryny
6 łyżek masła
4 gałązki kopru
sól, pieprz

SAŁATKA:

1/2 papryki czerwonej
1/2 papryki zielonej
1/2 papryki żółtej
1/4 mango
1/2 ogórka
2 łyżki kolendry
1/2 cebuli czerwonej
3 rzodkiewki
sos winegret
(oliwa z oliwek
GranFruttato Monini,
musztarda, sok
z cytryny, cukier, sól,
pieprz)
sól, pieprz

MUS Z BURAKA, SELERY I CHRZANU:

1 mały seler
1 burak
2 łyżeczki chrzanu
250 ml śmietany 30%
200 ml wody
gałka muszkatołowa,
sól, cukier, sok z cytryny

WYKONANIE:

1. Przygotowujemy mus. Do garnka wrzucamy pokrojony na mniejsze części seler i burak, zalewamy śmietaną i wodą tak, aby warzywa były przykryte. Gotujemy do miękkości doprowadzając do smaku gałką muszkatołową i solą. Następnie wszystko miksujemy na gładką masę dodając chrzan, cukier i sok cytryny do smaku.
2. Rybę przyprawiamy solą, pieprzem i kropimy oliwą z oliwek Classico Monini. Przekładamy gałązkami kopru i odstawiamy do lodówki na 30 minut.
3. Wszystkie składniki na sałatkę kroimy w drobną kostkę. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i winegretem na bazie oliwy z oliwek GrantFruttato Monini. Mieszmamy dodając liście świeżej kolendry.
4. Morszczuka smażymy na maśle na złoty kolor.
5. Na środku talerza rozcieramy dekoracyjnie mus. Z obu stron układamy sałatkę i morszczuka. Dekorujemy świeżymi ziołami.



Morszczuk (łac. *Merluccius merluccius*)

Morszczuk występuje w Atlantyku, w Morzu Śródziemnym i w Morzu Północnym. Może osiągnąć długość do 1 metra i wagę do 10 kg. Mięso jest chude, bardzo ściste i smakuje wysmienicie. Filety z morszczuka nadają się doskonale jako rybne fondue, gulasz lub szaszłyki.



MEDALIONY Z MORSZCZUKA Z KREMOWYM SOSEM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

 4 porcje  25 minut

SKŁADNIKI:

8 medalionów
z morszczuka
sok z 1 cytryny
2 gałązki kopru
6 łyżek masła
400 g fasolki szparagowej
olej do smażenia
sól, pieprz

SOS KREMOWY:

200 g topionego sera
śmietankowego
200 ml śmietany 30%
1 ząbek czosnku
1/2 łyżeczki skórki
z cytryny
kucharek, pieprz

WYKONANIE:

1. Medaliony przyprawiamy solą, pieprzem i sokiem z cytryny, odstawiamy do lodówki na 15 minut.
2. Fasolkę gotujemy w osolonej wodzie do miękkości.
3. Przygotowujemy sos kremowy: do garnka wlewamy śmietanę, dodajemy serek, skórkę z cytryny i drobno posiekany czosnek. Gotujemy na wolnym ogniu do rozpuszczenia sera i przyprawiamy do smaku.
4. Rybę smażymy na patelni. Pod koniec smażenia dodajemy masło i koper dla aromatu.
5. Gotowe medaliony układamy na talerzu przekładając fasolką. Rybę polewamy sosem i dekorujemy świeżymi ziołami.



MORSZCZUK Z MASŁEM ZIOŁOWYM

 4 porcje  50 minut

SKŁADNIKI:

600 g fileta z morszcuka
olej cytrynowy z bazylią
sól, pieprz

MASŁO ZIOŁOWE:

100 g masła
1 łyżka posiekanego kopru
1 łyżka posiekanej
natki pietruszki
1 ząbek czosnku
1/2 łyżeczki tymianku

WYKONANIE:

1. Sporządzamy masło ziołowe. Tymianek, koper, natkę pietruszki i drobno pokrojony czosnek łączymy ze sobą i mieszamy z lekko miękkim masłem. Formujemy rulon i wkładamy do zamrażarki na 1 godzinę.
2. Filety z morszcuka przyprawiamy solą, pieprzem i obficie kropimy olejem. Odstawiamy do lodówki na 30 minut.
3. Rybę układamy na papierze i pieczemy w temperaturze 180°C przez 12-15 minut.
4. Przygotowane i zamrożone masło ścieramy na tarce o grubym oczku. Upieczoną rybę posypujemy startym masłem.

To danie znakomicie komponuje się z musem z awokado i świeżymi warzywami.



Morszcuka dostarczamy do Delikatesów Łosoś www.delikatesylosos.pl



NOTOTENIA Z GRILLA

 4 porcje  25 minut

SKŁADNIKI:

4 tuszki z nototeni
120 g masła
4 ząbki czosnku
4 gałązki tymianku
4 gałązki rozmarynu
4 gałązki kopru
olej z sokiem z cytryny

WYKONANIE:

1. Tuszki nototeni przyprawiamy solą i pieprzem. Nacinamy pod skosem skórę ryby.
2. Do ryby wkładamy masło zmieszane z posiekanymi drobno ziołami i czosnkiem. Odstawiamy do lodówki na około godzinę.
3. Przed włożeniem na grilla smarujemy olejem cytrynowym i grillujemy około 15 minut.

Nototenia (łac. *Nototothenia*)

Występuje w zimnych morzach Antarktyki. *Nototothenia rossi*, ubarwiona marmurkowato na grzbiecie, z białym brzuchem, mierzy 80-90 cm długości i waży ok. 10 kg. Jest poławiana komercyjnie, sprzedawana zazwyczaj w postaci mrożonych tuszek (nadaje się również do wędzenia). Jest rybą o wysokich walorach smakowych.



OWOCE MORZA ZAPIEKANE ZE SZPINAKIEM I RYŻEM

 4 porcje  40 minut

SKŁADNIKI:

1 opakowanie mix owoców morza
30 g masła
4 ząbki czosnku
1 szalotka
1 łyżka posiekanej natki pietruszki
150 ml białego wina
100 ml śmietany 30%
sól, pieprz

SKŁADNIKI NA RISOTTO:

150 g ryżu
kilka pręcików szafranu
(lub kurkumy)
1 ząbek czosnku
1 cebula
100 ml śmietany 30%
bulion do podlewania ryżu
250 g szpinaku Poltino
30 g masła
4 jajka
100 g sera cheddar
olej cytrynowy
sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Przygotowujemy risotto. Do garnka wlewamy olej, dodajemy posiekany czosnek i cebulę pokrojoną w kostkę. Całość chwilę przesmażamy, dodajemy ryż. Smażymy około 2 minut i podlewamy bulionem, gotując ryż do miękkości. Pod koniec dodajemy szafran bądź kurkumę oraz śmietanę. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.
2. Rozmrożony szpinak Poltino siekamy, przesmażamy na maśle z czosnkiem, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Mieszkankę owoców morza smażymy na maśle z czosnkiem i szalotką, podlewamy winem i śmietaną. Całość redukujemy o połowę do konsystencji sosu. Dodajemy natkę pietruszki i doprawiamy do smaku.
3. Wszystkie składniki układamy warstwami w naczyniu żaroodpornym (od dołu: risotto, szpinak, owoce morza, ser). Na wierzch wbijamy jajka i zapiekamy w piekarniku w temperaturze 160°C przez około 15 minut.



Owoce morza (wł. *frutti di mare*)

Jadalne skorupiaki i mięczaki morskie spożywane przez człowieka, rozmaicie przyrządzane lub surowe. W krajach śródziemnomorskich stanowią popularne danie. Owoce morza są dobrym źródłem wysokowartościowego białka, witamin z grupy B (PP, B₁₂), jodu, wapnia, seleniu oraz fluoru.

PANGA SMAŻONA W GŁĘBOKIM TŁUSZCZU Z SOSEM MARCHWIOWO-POROWYM

 4 porcje  30 minut

SKŁADNIKI:

500 g fileta z pangi
1 litr maślanki
mąka pszenna
do panierowania
czosnek granulowany
pieprz cytrynowy
olej do smażenia
sól, pieprz

SKŁADNIKI NA SOS:

1/2 marchewki
1/4 pora
1/2 cebuli
40 g masła
250 ml śmietany 30%
150 ml bulionu drobiowego
2 łyżki posiekanego kopru
2 łyżki musztardy
pieprz, sól i cukier
do smaku

WYKONANIE:

1. Filety z pangi dzielimy na równe kawałki, przyprawiamy solą i pieprzem cytrynowym.
2. Sporządzamy sos. W garnku rozpuszczamy masło, dodajemy marchew startą na grubym oczku, posiekane drobno cebulę i pora. Całość chwilę smażymy. Dodajemy bulion i redukujemy o połowę. Następnie dodajemy śmietanę, koper i musztardę. Doprawiamy do smaku i blendujemy na gładką masę.
3. Przygotowujemy panierkę do ryby: mąkę mieszamy z solą, pieprzem i czosnkiem granulowanym. Rybę panierujemy kolejno w mące, następnie w maślance. Czynność tę powtarzamy przynajmniej dwukrotnie.
4. Pangę smażymy na głębokim tłuszczu około 7-8 minut.

To danie świetnie komponuje się z kaszą pęczak.



Panga (łac. *Pangasius hypophthalmus*)

Jest słodkowodnym, tropikalnym gatunkiem ryby. Jej dużym walorem są stosunkowo małe wymagania hodowlane. W Polsce jest popularna, zarówno w sklepach, jak i w restauracjach. Ryby z dobrych hodowli, dobrze oprawione (wytrzymowane) odznaczają się wysokimi walorami smakowymi i są przy tym nie drogie.



BAGIETKA NADZIEWANA PASZTETEM Z PAPRYKARZA

 4 porcje  20 minut

SKŁADNIKI:

- 1 bagietka
- 2 paprykarze 310 g Łosoś
- 2 ogórki konserwowe
- 4 łyżki drobno posiekanej
cebuli dymki
- 1/2 cebuli
- 3 łyżki ketchupu
- 50 g zimnego masła

WYKONANIE:

1. Paprykarz marki Łosoś miksujemy z masłem na gładką masę. Dodajemy drobno pokrojone w kostkę ogórki, cebulę, dymkę i ketchup. Całość dokładnie mieszamy. Odstawiamy do lodówki na ok. 30 minut.
2. Bagietkę przekrawamy na pół i łyżką stołową wyjmujemy miąższ.
3. Gotowy pasztet przekładamy do rękawa cukierniczego i nadziewamy nim bagietkę.



KROKIETY A'LA SAJGONKI Z PAPRYKARZEM I KAPUSTĄ PEKIŃSKĄ

 4 porcje  15 minut

SKŁADNIKI:

8 sztuk papieru ryżowego
1 paprykarz szczeciński
135 g Dega
1/4 kapusty pekińskiej
1/2 cebuli czerwonej
3 łyżki posiekanej cebuli
dymki
3 łyżki ketchupu
2 łyżki sosu słodkie chili
olej do smażenia

DO PANIEROWANIA:

100 g mąki pszennej
100 g panierki panko
2 jajka

WYKONANIE:

1. Paprykarz wykładamy z puszki do miski.
2. Dodajemy drobno posiekaną kapustę pekińską, pokrojoną cebulę w kostkę, ketchup, słodkie chili i dymkę. Całość mieszamy.
3. Papier ryżowy zanurzamy w ciepłej wodzie, żeby zmiękł. Zawijamy w niego farsz, tak jak na tradycyjne krokiety. Panierujemy w mące, rozkłóconym jajku i panierce panko.
4. Smażymy na rozgrzanym oleju 3-4 minuty.

Krokiety doskonale pasują do tradycyjnego barszczu czerwonego.



PSTRĄG GRILLOWANY Z DIPEM Z PIKLOWANYCH GRZYBÓW I MŁODĄ CEBULKĄ

 1 porcja  25 minut

SKŁADNIKI:

1 pstrąg patroszony (350 g)
30 g masła
1 gałązka kopru
1 gałązka szalwii
1 gałązka tymianku
1 ząbek czosnku
olej do posmarowania ryby
sól, pieprz

DIP:

8 pieczarek marynowanych
4 łyżki majonezu
1 łyżka posiekanej
cebuli dymki
2 łyżeczki chrzanu
pieprz

WYKONANIE:

1. Pstrąga przyprawiamy solą i pieprzem. Do ryby wkładamy masło zmieszane z posiekanymi drobno ziołami i czosnkiem. Odstawiamy do lodówki na około godzinę.
2. Sporządzamy dip. Pieczarki kroimy w kostkę, dodajemy majonez, chrzan i dymkę. Całość doprawiamy pieprzem.
3. Przed położeniem pstrąga na grillu nacinamy go pod skosem i smarujemy olejem. Grillujemy około 20 minut.



Pstrąga dostarczamy do sieci Delikatesów Łosoś www.delikatesylosos.pl

96



Pstrąg (łac. *Salmonidae*)

Zwyczajowa nazwa kilku gatunków drapieżnych ryb z rodziny łososiowatych, zasiedlających słodkie wody o szybkim prądzie, zwłaszcza górne odcinki rzek. Pstrąg ma białoróżowe, delikatne chude mięso i dostarcza najwięcej spośród ryb słodkowodnych cennych kwasów omega-3, które odgrywają ważną rolę w profilaktyce chorób serca i układu krążenia.



WIOSENNA SAŁATKA Z SAJRĄ I SOSEM Z MAŚLANKI

 4 porcje  15 minut

SKŁADNIKI:

- 1 puszka sajry
w sosie własnym firmy
Petropat
- 2 sztuki sałaty rzymskiej
mini
- 4 jajka ugotowane
na twardo
- 2 cebule czerwone
- 10 pomidorków
koktajlowych
- 4 ogórki kiszane
- 8 rzodkiewek

SOS Z MAŚLANKI:

- 150 ml maślanek
- 4 łyżki majonezu
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 pęczek kopru
- sól, pieprz, cukier

WYKONANIE:

Sałatkę zaczynamy od przygotowania sosu.

1. Do wysokiego naczynia wlewamy maślanę, dodajemy majonez oraz pokrojony drobno szczypiorek i koper. Wszystkie składniki mieszamy razem i doprawiamy do smaku solą, pieprzem i odrobiną cukru. Odstawiamy do lodówki.
2. Sałatę rzymską dzielimy na mniejsze części, myjemy i odsączamy z nadmiaru wody. Cebulę i rzodkiew kroimy w cienkie plasterki, a pomidorki koktajlowe kroimy na pół. Ogórki kiszane kroimy wzdłuż w plasterki, dzięki temu możemy je zwinąć dekoracyjnie w rulon. Jajka kroimy na połówki lub ćwiartki według uznania.
3. Całość układamy na talerzu, dodajemy odsączoną z nadmiaru sosu rybę Sajrę.

Tuż przed podaniem polewamy sałatkę sosem z maślanek.



Sajra (łac. *Cololabis saira*)

Ryba z rodziny makreloszowatych (Scomberesocidae), występująca w szelfach północnego Pacyfiku. Sajra jest cenioną rybą konsumpcyjną. Poławiana gospodarczo przez wyspecjalizowane jednostki. Idealna w codziennym żywieniu, stanowi cenny magazyn kwasów tłuszczowych oraz konkretny dodatek smakowy do dań.



SANDACZ Z GRILLOWANYMI POMIDORAMI, BRYNDZĄ I ŚWIEŻYM TYMIANKIEM

 4 porcje  25 minut

SKŁADNIKI:

650 g fileta z sandacza
oliwa z oliwek do marynaty
2 pomidory żółte
2 pomidory czerwone
200 g bryndzy
olej do posmarowania
pomidorów na grilla
świeży tymianek
(kilka gałązek)
masło klarowane
do smażenia ryby
sól, pieprz cytrynowy
do smaku

WINEGRET MIODOWO-MUSZTARDOWY:

2 łyżki miodu
2 łyżki octu balsamicznego
białego (lub jabłkowego)
150 ml oleju
100 ml wody
2 łyżki musztardy rosyjskiej

WYKONANIE:

1. Filet z sandacza dzielimy według uznania na równe części, przyprawiamy solą, pieprzem cytrynowym i skrapiamy oliwą.
2. Pomidory kroimy na grube plastry, kropimy olejem i grillujemy.
3. Sporządzamy winegret miodowo-musztardowy. Wszystkie składniki mieszamy razem do uzyskania jednolitej konsystencji.
4. Sandacza smażymy na maśle.
5. Bryndzę kroimy w grubą kostkę lub kruszymy na większe kawałki.
6. Usmażoną rybę podajemy z grillowanymi pomidorami, polanymi winegretem oraz posypanymi bryndzą.

Danie to idealnie komponuje się z puree z ciecior.



Sandacza dostarczamy do Delikatesów Łosoś www.delikatesylosos.pl

Sandacz (łac. *Sander lucioperca*)

Gatunek ryby okoniokształtnej z rodziny okoniowatych (Percidae). Delikatne w smaku, białe, chude i jędrne mięso sandacza świetnie sprawdza się w daniach ostrych i łagodnych. Pasują do niego ziołowe, intensywne w smaku sosy, warzywa, grzyby oraz białe wytrawne wino.



CHRUPIĄCA BAGIETKA A'LA PETROPAT Z SARDYNKĄ

 3 porcje  20 minut

SKŁADNIKI:

1 bagietka
masło do smażenia
1 pomidor
1 ogórek konserwowy
2 jajka ugotowane
na twardo
1 **opakowanie** rukoli
1 cebula czerwona
1 puszka sardynek w sosie
własnym z dodatkiem
oleju Petropat
4 rzodkiewki
szczypior do posypania
gotowej kanapki

SOS CZOSNKOWY:

4 łyżki majonezu
3 łyżki jogurtu naturalnego
1 ząbek czosnku
2 łyżki posiekanego kopru
sól, pieprz, cukier

WYKONANIE:

1. Bagietkę dzielimy na cztery równe części i przekrawamy wzdłuż, nie do końca, tak aby połówki były związane.
2. Sporządzamy sos. Majonez mieszamy z jogurtem, dodajemy starty na drobnym oczku czosnek i koper. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i cukrem.
3. Sardynki wyjmujemy z puszki i odsączamy z nadmiaru oleju.
4. Bagietkę obsmażamy na maśle, tak aby była chrupiąca lub wkładamy do piekarnika. Gotową bagietkę smarujemy sosem czosnkowym. Kroimy pomidora, ogórka, cebulę i rzodkiewkę w plastry.
5. Kanapkę komponujemy z podanych składników, w dowolnej kolejności.

Na wierzchu kanapki układamy kawałki sardynek Petropat i posypujemy posiekanym, świeżym szczypiorkiem.



Sardynka (łac. *Sardina pilchardus*)

Zbiorcza nazwa grupy jadalnych ryb z rodziny śledziowatych (Clupeidae), początkowo odnoszone do sardynki europejskiej (*Sardina pilchardus*), z czasem objęły inne, blisko z nią spokrewnione i bardzo podobne gatunki. Sardynka ma olbrzymie znaczenie gospodarcze, połowy jej sięgają 500 tys. ton rocznie, jest wszechstronnie użytkowana w przemyśle spożywczym.

POMIDOR FASZEROWANY SALSA Z SZPROTY ZAPIEKANY POD KAPELUSZEM Z WĘDZONEGO SERA

 4 porcje  35 minut

SKŁADNIKI:

- 1 puszka szprotów w sosie pomidorowym marki Łosoś lub Jantar
- 120 g ugotowanego ryżu
- 4 pomidory
- 2 ogórki konserwowe
- 6 oliwek zielonych
- 6 oliwek czarnych
- 1/2 cebuli
- 1/2 papryki świeżej
- 4 plastry sera wędzonego o grubości 1 cm
- kucharek, pieprz

WYKONANIE:

1. Z pomidora odcinamy górną część z szypułką, tak aby tworzyła pokrywkę. Wydrążamy go z miąższu łyżką.
 2. Szproty marki Łosoś lub Jantar rozdrabniamy widelcem. Mieszmamy z drobno pokrojonymi oliwkami, ogórkiem, cebulą, papryką oraz ryżem. Doprawiamy do smaku kucharkiem i pieprzem.
 3. Nadziewamy wydrążonego pomidora gotowym farszem, a na górze układamy plaster sera wędzonego.
 4. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 180°C ok. 20 min.
- Pod koniec pieczenia nakładamy pokrywkę z reszty pomidora.



Szprot (łac. *Sprattus*)

Występuje we wschodniej części Oceanu Atlantyckiego i morzach Europy: Morzu Północnym, Bałtyckim i w północnych rejonach Morza Śródziemnego oraz Czarnego. Szprot jest szeroko wykorzystywany w przetwórstwie rybnym. Zawartość tłuszczu w mięsie to około 12%, jest także źródłem wielu witamin. Najczęściej podawany w formie wędzonej w konserwach i jako dodatek do wielu dań.



SZPROTA KSIĄŻĘCA NA GRZANCE W KOMPOZYCJI SAŁAT

 4 porcje  20 minut

SKŁADNIKI:

- 1 stoik szproty książęcej Petropat
- 1 bagietka
- masło
- 60 g parmezanu
- 1 opakowaniowe miks salad
- 1 łodyga selera naciowego
- 100 g selera konserwowego bez zalewy
- 1 awokado
- 1/2 papryki czerwonej świeżej
- 4 pomidorki koktajlowe

WINEGRET CYTRYNOWY:

- 150 ml oleju cytrynowego
- 2 łyżki musztardy dijon
- sok z cytryny, miód, sól
- szczypta pieprzu cytrynowego

WYKONANIE:

1. Gotową bagietkę kroimy, smarujemy masłem z obu stron i posypujemy startym na tarce parmezanem.
2. Gotowy mix salad wrzucamy do miski, dodajemy wszystkie warzywa (pomidorki pokrojone na cztery części, awokado i paprykę w kostkę oraz posiekany seler naciowy), delikatnie mieszamy.
3. Do wysokiego naczynia wlewamy olej cytrynowy, miód i musztardę. Blendujemy i doprawiamy do smaku.
4. Przygotowane bagietki wkładamy do nagrzanego piekarnika w temperaturze 180°C i pieczemy około 5 minut.
5. Na talerzu układamy kolejno mix salad z warzywami (polewamy winegretem), grzanki oraz odsączoną szprotkę książęcą Petropat.

Tę przekąskę można podawać z kaparami oraz mini piklami.



MOSKALIKI MORS Z SAŁATKĄ W CYKORII I SŁODKIM SOSEM WINEGRET

 4 porcje  15 minut

SKŁADNIKI:

1 opakowanie moskalików
Mors
4 liście cykorii
100 g bundzu (ser owczy)
1/2 mango
1/2 awokado
1/2 świeżej gruszki
1/2 ogórka świeżego
bez miąższu

SOS:

3 łyżki musztardy
francuskiej
1 łyżka musztardy
delikatesowej
miód
woda do rozcieńczenia
sosu
papryczka chili

WYKONANIE:

1. Łódeczki cykorii płuczemy i suszymy na papierowym ręczniku.
2. Śledziki wyjmujemy z zalewy i odsączamy z nadmiaru płynu.
3. Mango, awokado i gruszkę obieramy ze skórki i wraz z ogórkiem kroimy w drobną kostkę. Wszystkie składniki łączymy ze sobą. Nadzienie nakładamy do łódeczek cykorii i posypujemy bundzem.
4. W naczyniu mieszamy musztardy z miodem (do smaku) i drobno posiekaną chili. Dodajemy wodę, aby sos był płynny.
5. Faszerowaną cykorię układamy na talerzu, obok dekoracyjnie kładziemy moskaliki Mors. Całość delikatnie polewamy winegretem.

Danie dekorujemy marynowanymi buraczkami, patisonem lub papryczkami czereśniowymi.



Śledź (łac. *Clupea*)

Gatunek ławicowej ryby morskiej. Zasadlający wody strefy umiarkowanej i chłodnej północnego Atlantyku od Oceanu Arktycznego do kanału La Manche i Morza Bałtyckiego. Śledzie są mało kaloryczne i zawierają przy tym sporo potasu, który ułatwia usuwanie nadmiaru wody z organizmu. W dodatku zawarty w nich kwas omega-3 przyspiesza przemianę materii i spalanie tłuszczu. Śledzie wpływają też na nastrój, zwiększając poziom serotoniny, działają przeciwdepresyjnie, wzmacniają pamięć i koncentrację.



ŚLEDŹ PO JAPOŃSKU Z SAŁATKĄ DEGA

 4 porcje  15 minut

SKŁADNIKI:

- 4 filety śledziowe
po wiejsku Dega
- 2 sałatki warzywne Dega
- 2 jajka ugotowane
na twardo
- 10 ogórków
konserwowych mini
- 8 pieczarek marynowanych
- majonez do dekoracji
- 4 papryczki czereśniowe
faszerowane serem

WYKONANIE:

1. Na talerz wykładamy sałatkę polską i formujemy według uznania.
2. Śledzia kroimy na mniejsze kawałki i układamy, opierając o sałatkę. Dekoracyjnie kładziemy jajko przekrojone na mniejsze części, ogórki, pieczarki i papryki czereśniowe.

Dekorujemy majonezem wyciśniętym z worka cukrowego. Eleganckie a zarazem proste i szybkie w przygotowaniu danie jakie zapewnia nam w większości Firma Dega.



KORECZKI ŚLEDZIOWE MORS Z SAŁATKĄ ZIEMNIACZANĄ

 4 porcje  15 minut

SKŁADNIKI:

1 opakowanie koreczków śledziowych Mors

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ ZIEMNIACZANĄ:

4 ugotowane ziemniaki
10 pieczarek marynowanych
1/2 świeżej czerwonej papryki
1/4 pora
3 łyżki posiekanej dymki
3 łyżki majonezu
1 łyżka musztardy
1 łyżeczka sosu słodko-pikantnego

WYKONANIE:

1. Pieczarki, paprykę i ziemniaki kroimy w kostkę. Łączymy z drobno posiekaną porą i dymką. Dodajemy majonez, musztardę i słodko-pikantny sos. Całość mieszamy.
2. Sałatkę formujemy na talerzu, obok dekoracyjnie układamy śledziki klasyczne od Mors'a.

Danie ozdabiamy kaparami i ogórkami mini.



SUSHI ZE ŚLEDZIEM OD MOREX'U

 4 porcje  60 minut

SKŁADNIKI:

250 g ryżu do sushi

400 ml wody

ocet ryżowy

4 liście nori

wasabi do posmarowania
ryżu

1 ogórek konserwowy

1/2 papryki świeżej
czerwonej

2 łyżki drobno posiekanej
cebuli dymki

2 filety śledziowe
a'la matias

czarny sezam

sól, cukier

WYKONANIE:

1. Ryż namaczamy w zimnej wodzie około 10 minut. Płuczemy go pod bieżącą wodą tak długo, aż woda będzie przejrzysta. Namaczamy ryż jeszcze raz na 10 minut, odlewamy wodę. Zalewamy go 400 ml wody, zagotowujemy i zmniejszamy ogień do minimum. Gotujemy, aż ryż wchłonie całą wodę (ok. 15 minut). Odstawiamy i studzimy do temperatury pokojowej. Doprawiamy ryż octem, solą i cukrem. Dzielimy na dwie części.
2. Do jednej części ryżu dodajemy pokrojone w kostkę śledzie, ogórek, paprykę, posiekaną dymkę oraz wasabi. Całość mieszamy.
3. Drugą część ryżu bez dodatków rozkładamy cienką warstwą na folii spożywczej, mocząc ręce w zimnej wodzie, aby ryż się nie kleił. Następnie układamy liście nori i gotowy ryż ze śledziem. Zawijamy w rulon. Gdy osiągniemy zamierzony kształt, rozwijamy i obtaczamy w sezamie. Kroimy według uznania.



TATAR ZE ŚLEDZIA Z ZIEŁONYM JABŁKIEM

 4 porcje  15 minut

SKŁADNIKI:

2 opakowania (400 g)
filetów śledziowych
odsolonych a'la matjas
Seko

1 cebula czerwona
1 duże zielone jabłko
2 ogórki konserwowe
4 łyżki majonezu
wasabi do zaostrenia
smaku
olej cytrynowy
pieprz czarny młotkowany

WYKONANIE:

1. Filety śledziowe odsalamy i kroimy w kostkę. Dodajemy pokrojone w drobną kostkę składniki: cebulę, 1/2 jabłka i ogórki konserwowe.
2. Doprawiamy olejem cytrynowym i pieprzem młotkowanym. Wszystko mieszamy. Gotowego tatara formujemy.
3. Jako dodatek podajemy majonez wymieszany z wasabi.

Danie możemy udekorować drugą połową jabłka pokrojoną w słupki.



ŚLEDZIKI CHŁOPSKIE MORS Z SAŁATKĄ Z BURAKA I PIKANTNYM MAJONEZEM

 4 porcje  15 minut

SKŁADNIKI:

1 słoik śledzików
chłopskich Mors

SAŁATKA Z BURAKA:

3 buraki ugotowane
1/2 cebuli
1 ogórek konserwowy
2 jajka ugotowane
na twardo
2 łyżki majonezu
2 łyżki posiekanego
szczypiorku
ocet balsamiczny biały
cukier, sól, pieprz

PIKANTNY MAJONEZ:

3 łyżki majonezu
2 łyżki posiekanego
szczypiorku
4 żółtka ugotowane
na twardo
wasabi do smaku
szczypta kurkumy
sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Do naczynia ścieramy na tarce o grubym oczku obranego buraka i jajka. Dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę, ogórka, posiekany szczypiorek oraz majonez. Całość doprawiamy do smaku.
2. Przygotowujemy pikantny majonez. Wszystkie składniki wkładamy do wysokiego naczynia i blendujemy na gładką masę. Doprawiamy solą, pieprzem, wasabi i kurkumą.

Gotowe filety śledziowe neapolitańskie Mors układamy na sałatce i dekorujemy przygotowanym majonezem.

Kompozycja smakowa śledzi neapolitańskich i sałatki z buraka nadaje całemu danie niepowtarzalną „nutę”.



ŚLEDZIK A'LA MOREX Z SAŁATĄ RZYMSKĄ I DELIKATNYM SOSEM BALSAMICZNYM

 3 porcje  20 minut

SKŁADNIKI:

2 puszki filetów ze śledzia
w oleju
1 sałata rzymska
10 ogórków
konserwowych mini
1 cebula czerwona
4 rzodkiewki
4 jajka przepiórcze
ugotowane na twardo
8 buraczków
marynowanych mini
2 łyżki posiekanego
szczypiorku
paluszki grissini
dekoracyjne

SOS BALSAMICZNY:

3 łyżki oleju
1 łyżka kremu
balsamicznego białego
szczypta soli gruboziarnistej
szczypta pieprzu
młotkowanego
skórka z limonki
cukier

WYKONANIE:

1. Sałatę płuczemy i suszymy na papierowym ręczniku. Rwiemy na mniejsze kawałki.
2. Cebulę i rzodkiewkę kroimy w plasterki. Do szklanej miski wrzucamy połowę sałaty i drugą połowę składników. Śledzia wyjmujemy z puszki i odsączamy z nadmiaru oleju.
3. Sporządzamy sos. Olej mieszamy z kremem balsamicznym, dodając startą skórkę z połowy limonki i doprawiamy do smaku cukrem, solą oraz pieprzem.
4. Do miski wkładamy warstwy: połowę filetów śledziowych i pozostałą część sałaty i warzyw. Na wierzchu układamy resztę filetów śledziowych, polewamy winegretem i posypujemy szczypiorkiem.

Dekorujemy paluszkami grissini.



TILAPIA Z SEREM BRIE, SUSZONYMI POMIDORAMI I SZYNKĄ WŁOSKĄ

 4 porcje  30 minut

SKŁADNIKI:

4 filety tilapii od Morex'u
1 ser pleśniowy brie
1 opakowanie szynki
szwarcwaldzkiej
8 pomidorów suszonych
1 opakowanie rukoli
panierka panko
3 jajka
sól, pieprz

SOS TYMIANKOWY:

1/2 cebuli
30 g masła
50 ml białego wina
200 ml śmietany 30%
kilka gałązek tymianku
olej
kucharek, pieprz

WYKONANIE:

1. Tilapię kroimy na mniejsze płyty, według uznania. Przyprawiamy delikatnie solą i pieprzem.
2. Na połowie płatów układamy plastry sera, suszone pomidory oraz kilka gałązek rukoli. Przykrywamy pozostałymi częściami ryby i zawijamy w szynkę szwarcwaldzką, tworząc roladkę. Panierujemy w jajku i panierce panko. Roladkę smażymy na głębokim tłuszczu około 8 minut.
3. Przygotowujemy sos tymiankowy. W garnku rozpuszczamy masło, dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę i chwilę smażymy. Podlewamy białym winem i redukujemy. Pod koniec wlewamy śmietanę, dodajemy tymianek i przyprawiamy do smaku kucharkiem i pieprzem. Całość gotujemy do konsystencji sosu.

Roladki podajemy z sosem tymiankowym. Danie proponuję wzbogacić o warzywa gotowane na parze.



Tilapia (łac. *Oreochromis spp*)

Tilapia jest słodkowodną rybą hodowlaną, podobną kształtem do okonia, pochodzącą z Afryki. Obecnie jest to drugi po względem wielkości spożycia gatunek ryby hodowlanej. To łatwa w przygotowaniu ryba, gdyż nie posiada drobnych ości, co ułatwia jej filetowanie.



FRITTATA Z TUŃCZYKIEM KING OSCAR

 4 porcje  45 minut

SKŁADNIKI:

150 g tuńczyka
w sosie własnym King
Oscar
50 g kurek z zalewy
1/2 cebuli
2 ząbki czosnku
70 g groszku cukrowego
50 g masła
250 ml śmietany 30%
2 jajka
100 g sera żółtego
2 łyżki posiekanego
koperku
2 łyżki posiekanej cebuli
dymki
kucharek, pieprz

WYKONANIE:

1. W garnku rozpuszczamy masło. Dodajemy pokrojone w kostkę kurki, cebulę, posiekany czosnek i groszek cukrowy. Smażymy około 5-6 minut. Doprawiamy delikatnie kucharkiem i pieprzem, odstawiamy do wystygnięcia.
2. Do naczynia wlewamy śmietanę, jajka, starty na dużym oczku ser, odsączonego tuńczyka King Oscar oraz przesmażone kurki z groszkiem. Całość mieszamy i doprawiamy do smaku. Pod koniec dodajemy posiekany koper i dymkę.
3. Masę wylewamy do formy wyłożonej papierem pergaminowym.
4. Frittata pieczemy w piekarniku w temperaturze 160°C około 25-35 minut.



Tuńczyk (łac. *Thunnus thynnus*)

Gatunek morskiej, wędrownej ryby z rodziny makrelowatych (Scombridae), spędzającej zimę w morzach subtropikalnych, a latem wędrującej do wód zimniejszych. Stanowi bogate źródło energii, ponieważ nie jest ani tłusty ani dietetyczny (ze względu na zawartość oliwy) dlatego nie wpływa na wzrost poziomu cholesterolu. Jest również cennym źródłem fosforu, witamin i białka, stanowi wartościową, prostą alternatywę dla mięsa.



PASTA Z TUŃCZYKA GRAAL Z BLINAMI, KAWIOREM ABBA I SOSEM TATARSKIM

 4 porcje  25 minut

PASTA Z TUŃCZYKA:

1 puszka tuńczyka
w oleju Graal
2 łyżki sera białego
mielonego
1 łyżka majonezu
6 suszonych pomidorów
pieprz, sól
kawior ABBA do dekoracji

BLINY:

3 jajka
2 łyżki mąki
2 łyżki mleka
sól i olej do smażenia

SOS TATARSKI:

1 ogórek konserwowy
4 kapelusze rydzów
marynowanych (pieczarki
konserwowe 4 duże lub
inne grzyby marynowane)
1 jajko ugotowane na twardo
1/2 cebuli
1 łyżka majonezu
1 łyżka posiekanego
szczypiorku
cukier, pieprz

WYKONANIE:

1. Danie rozpoczynamy od przyrządzenia blin. Oddzielamy białko od żółtka. Żółtka mieszamy z mlekiem i mąką. Białka ubijamy na sztywno. Całość łączymy delikatnie mieszając i dodając odrobinę soli do smaku. Bliny smażymy na rozgrzanej patelni w oleju robiąc małe placuszki (1 łyżka stołowa ciasta to 1 blin). Po usmażeniu przekładamy je na papierowy ręcznik, odsączając z nadmiaru tłuszczu.
2. Sporządzamy sos tatarski. Wszystkie składniki kroimy w drobną kostkę jak na tatara i przesypujemy do miseczki. Dodajemy majonez, mieszamy, przyprawiamy do smaku cukrem i pieprzem.
3. Przygotowujemy pastę. Tuńczyk Graal odsączamy z nadmiaru sosu. Do miski wkładamy rybę, dodajemy suszone pomidory, biały ser i majonez. Przyprawiamy do smaku solą i pieprzem. Całość miksujemy blenderem na gładką masę.
4. Blina składamy na pół nacinając delikatnie nożem od strony grzbietu. Nadziewamy gotową pastą, dekorujemy kawiozem.
5. Na talerzu układamy łyżkę sosu tatarskiego i blina z pastą.

Danie dekorujemy kaparami, mini piklami, świeżymi ziołami, rzodkiewką, marchwią i pomidorkiem koktajlowym.



PIEROŻKI Z TUŃCZYKIEM I MASŁEM SZAŁWIOWYM

 4 porcje  40 minut

SKŁADNIKI NA FARSZ:

- 1 woreczek kaszy jęczmiennej ugotowanej
- 2 puszki tuńczyka w sosie własnym Liberty
- 200 g mrożonych liści szpinaku
- 100 g sera cheddar długo dojrzewającego
- 100 g sera żółtego
- 1/2 papryki czerwonej świeżej
- 1 pęczek cebuli dymki
- 2 ząbki czosnku
- 100 g masła
- 100 ml śmietany 30%
- 50 g parmezanu
- 1 doniczka świeżej szalwii
- 6 plasterków szynki szwarcwaldzkiej
- kucharek, pieprz

CIASTO NA PIEROGI:

- 1 kg mąki pszennej
- 3 jajka
- 3 łyżki oleju
- ciepła woda do zarobienia ciasta

WYKONANIE:

1. Sporządzamy farsz do pierogów. Rozmrożony szpinak przesmażamy na maśle z czosnkiem, podlewamy śmietaną i doprawiamy do smaku kucharkiem i pieprzem. Redukujemy śmietanę o połowę i odstawiamy do wystygnięcia.
2. Ugotowaną kaszę wypujemy do wysokiej miski. Rozdrabniamy i dodajemy tuńczyka Liberty, starty ser na tarce o grubym oczku (żółty i cheddar), posiekaną paprykę i przestudzony szpinak. Całość mieszamy.
3. Przygotowujemy ciasto pierogowe. Wszystkie składniki łączymy ze sobą do uzyskania jednolitej masy pierogowej.
4. Ciasto wałkujemy na stolnicy. Wycinamy kółka. Nakładamy farsz i skleamy. Pierogi gotujemy do miękkości w osolonej wodzie.
5. Na patelni rozpuszczamy masło, dodajemy szalwię i ugotowane pierogi. Całość podsmażamy na rumiano.

Pierogi podajemy z tartym parmezanem i szynką szwarcwaldzką.



CUKINIA FASZEROWANA TUŃCZYKIEM Z WARZYWAMI ZAPIEKANA Z MOZZARELLĄ

 4 porcje  45 minut

SKŁADNIKI:

2 średnie cukinie
1/2 cebuli
4 pieczarki
1 **ząbek** czosnku
8 oliwek czarnych
8 oliwek zielonych
1 pomidor
30 g masła
1 **puszka** tuńczyka w sosie
własnym Liberty
ser mozzarella
do zapiekania
sól, pieprz

WYKONANIE:

1. Cukinie przekrawamy na dwie połówki wzdłuż i wydrążamy środek łyżką.
2. Na rozgrzaną patelnię dajemy masło oraz wszystkie składniki na farsz (pieczarki i pomidor pokrojone w kostkę, oliwki pokrojone w plasterki oraz posiekany czosnek). Smażymy doprowadzając do smaku.
3. Gotowy farsz studzimy, po czym odsączamy z zalewy, rozdrobniamy i dodajemy tuńczyka.
4. Do wydrążonej cukinii nakładamy farsz, posypujemy startym serem i zapiekamy w piekarniku w temperaturze 180°C około 25-30 minut i gotowe.



PIZZA Z TUŃCZYKIEM

 4 porcje  70 minut

SKŁADNIKI NA CIASTO:

1/2 kg mąki
125 ml mleka
25 g drożdży
1 jajko
1 łyżka oleju
szczypta soli
1 łyżeczka cukru
150 ml wody
(do wyrobienia ciasta)

SKŁADNIKI NA SOS:

1/2 puszki pomidorów
całych (200 g)
1 ząbek czosnku
1 mała cebula
sól, cukier
1 łyżeczka oregano

SKŁADNIKI:

puszka tuńczyka
kukurydza konserwowa
papryka czerwona świeża
ananas konserwowy
ser żółty
rukola

WYKONANIE:

1. Przygotowujemy ciasto. Drożdże rozpuszczamy w ciepłym mleku z dodatkiem cukru. Całość posypujemy odrobiną mąki. Pozostawiamy na około 15-20 minut do wyrośnięcia w ciepłym miejscu pod przykryciem.
2. Zagniatamy ciasto. Do wysokiej miski wsypujemy pozostałe składniki na ciasto i powoli mieszamy. Dodajemy zaczyn z drożdży. Ciasto ugniatamy do połączenia składników i zostawiamy do wyrośnięcia najlepiej w ciepłym miejscu, aż ciasto dwukrotnie podwoi swoją objętość.
3. Wszystkie składniki na sos miksujemy na gładką masę.
4. Przygotowujemy spód pod pizzę według uznania. Ciasto smarujemy sosem, posypujemy startym serem i dodajemy składniki: tuńczyka, ananasa, kukurydzę, paprykę. Pizzę pieczemy w rozgrzanym piekarniku do temperatury 220°C przez 10-15 minut w zależności od grubości i wielkości pizzy.
5. Po upieczeniu pizzę posypujemy świeżą rukolą.



SALATKA Z TUŃCZYKIEM I FASOLKĄ SZPARAGOWĄ

 2 porcje  20 minut

SKŁADNIKI:

1 opakowanie miks sałat
8 pomidorków
koktajlowych
1 cebula czerwona
1 świeży ogórek
4 rzodkiewki
120 g tuńczyka z zalewy
100 g fasolki szparagowej
blanszowanej
2 jajka ugotowane
na twardo

SOS WINEGRET

ZE ŚWIEŻYM KOPREM:

150 ml oleju czosnkowego
2 łyżki posiekanego
koperku
sok z cytryny
2 łyżki musztardy
cukier, sól, pieprz
ocet jabłkowy do smaku

WYKONANIE:

1. Sporządzamy sos winegret. Do wysokiego naczynia wlewamy olej i dodajemy resztę składników. Całość blendujemy na gładką masę.
2. Pomidorki koktajlowe przekrawamy na pół, cebulę kroimy w krążki, a ogórka z rzodkiewką w grubsze plastry.
3. Mix sałat układamy na talerzu i posypujemy pokrojonymi warzywami. Sałatkę dekorujemy pokrojonym na mniejsze części jajkiem, fasolką szparagową i tuńczykiem w dużych kawałkach. Całość polewamy winegretem.



Tuńczyka dostarczamy do Delikatesów Łosoś www.delikatesylosos.pl



Przepisy:

Krzysztof Wronka — Szef kuchni w restauracji *Paradise* w Krynicy Zdroju
FROSTA str. 18, 60
Aviko str. 22

Projekt koncepcji:

Piotr Stawiarski
Polska Grupa Rybna

Opracowanie redakcyjne, wybór zdjęć i projekt okładki:

PROMETHEUS Mateusz Moskal
prometheus.solutions

Zdjęcia potraw:

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

Sesje zdjęciowe zrealizowano w restauracji: *Paradise* w Krynicy Zdroju

ul. Pułaskiego 49, 33-380 Krynica Zdrój
paradisekrynica.pl

Korekta:

Aleksandra Sporysz

Projekt graficzny i skład:

Elżbieta Olma

Zdjęcia:

Okładka: Studio Graficzne Blue
Środek: Fotolia © (25),

ISBN

978-83-943367-0-7

© Copyright for the text, cover and layout by Polska Grupa Rybna
Nowy Sącz 2015



Polska Grupa Rybna
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Sp. k.
ul. Nawojowska 160
33-300 Nowy Sącz
tel. +48 590 879 333
www.polskagruparybna.pl