

1. Ryba w sosie śmietanowo-pomidorowym

SKŁADNIKI

filet z amura ok. 8 kawałków (karpia, sandacza)

1,5 łyżeczki posiekanego świeżego tymianku

sól

pieprz

1,5 łyżki oleju rzepakowego

1/2 posiekanej cebuli

1 ząbek czosnku

6 łyżek białego wina

1 szklanka krojonych pomidorów w puszcze

2 łyżki śmietany kremówki

1/4 łyżki mąki kukurydzianej



Rybę posypać solą, pieprzem i tymiankiem. Rozgrzać olej na patelni na średnim ogniu. Dodać cebulę, czosnek i 1/2 łyżeczki tymianku. Dodać wino, pomidory i ryby na patelnię. Gotować na wolnym ogniu pod przykryciem, aż ryba będzie miękka. Przenieść rybę na talerz.

Ubić lekko śmietanę i dodać mąkę kukurydzianą. Dodać do garnka wraz z pozostałą częścią tymianku i posolić do smaku.

2. Amur w ziołach

Składniki

2 płaty amura

majeranek

bazylia

sól ziołowa

pieprz

posiekany świeży koperek

rozmaryn

olej do smażenia

rękaw do pieczenia lub papier



Amura oczyścić z łusek i przelać zimną wodą. Osuszyć rybę ręcznikiem papierowym i obficie przyprawić.

Rybę posmarować od strony skóry olejem, włożyć do rękawa lub zawinąć w papier. Piec w 150°C przez 40 minut, później rozciąć rękaw lub papier, podnieść temperaturę do 180°C i piec jeszcze przez 10 minut, aż się zarumieni.

3. Ryba w sosie pieczarkowym

2 filety świeżego karpia (amura)

20 dkg pieczarek

cebula

2 ząbki czosnku

śmietana 18%

2 łyżki margaryny

mąka

olej do smażenia

sól

pieprz



Karpia pokroić na porcje, posypać solą i pieprzem. Usmażyć na oleju na złoty kolor. W osobnym rondlu roztopić margarynę i podsmażyć drobno posiekaną cebulę. Pod koniec dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojone na plasterki pieczarki. Podsmażone grzyby doprawić solą, pieprzem i dodać śmietanę. Chwilę jeszcze pogotować.

4. Amur w jasnym sosie z rodzynkami

2 filety świeżego amura (może być karp)

mąka

olej do smażenia

sól

pieprz



składniki do sosu:

60 g drobnych rodzynek

100 ml rumu

2 łyżki miodu

2 łyżki margaryny

2 łyżki przesianej mąki pszennej

2 szklanki mleka

sól

gałka muskatołowa

sok z połowy cytryny

Zalać rodzynki rumem i odstawić.

Pokrojoną na porcję rybę posypać solą, pieprzem i obtoczyć w mące. Na rozgrzanym oleju usmażyć rybę na złocisty kolor.

W osobnym garnku roztopić margarynę dodać mąkę i zasmażyć. Zdjąć z ognia, stale mieszając dodać zimne mleko. Podgrzewać aż zgęstnieje, doprawić solą i gałką muskatołową. Na koniec dodać rodzynki wraz z zalewą, miód i sok z cytryny.

5. Sandacz ze szpinakiem

4 filety z sandacza

0,5 szklanki mleka

0,5 szklanki mąki

olej do smażenia

sól i pieprz



200g świeżego szpinaku

2 łyżki masła

0,5 szklanki płynnej śmietanki do sosów 18%

1 łyżka soku z cytryny

1 kostka serka topionego

Szpinak opłukać, odciąć twarde łodyżki, osuszyć na papierowym ręczniku. Włożyć na patelnię, doprawić solą i pieprzem, wlać 2 łyżki wody i podgrzewać na średnim ogniu, aż szpinak zwiędnie. Dokładnie odcisnąć z wody, posiekać i odłożyć.

Filety z sandacza oprószyć solą i pieprzem. Mleko wlać na głęboki talerz, mąkę wsypać na drugi. Filety zanurzać w mleku a następnie obtaczać w mące. Smażyć z dwóch stron na oleju na rozgrzanej patelni, aż będą miały chrupiącą skórkę i się zrumienią.

Na czystej patelni rozgrzać masło, zmniejszyć ogień, dodać śmietankę i sok z cytryny. Jak sos zgęstnieje dodać szpinak, wymieszać i odstawić z ognia. Do gorącego sosu dodać serek topiony. Doprawić ewentualnie solą oraz pieprzem.

6. Sandacz w pomidorach

2 filety z sandacza

0,5 puszki pokrojonych pomidorów w sosie pomidorowym

2 młode szczypiorki z cebulką, pokrojone w plasterki

1 łyżeczka brązowego cukru

1 łyżka sosu sojowego

4 łyżki oleju do smażenia



Rozgrzać olej na patelni, dodać pokrojony szczypiorek wraz z cebulką i lekko poddusić. Dodać pomidory z sosem, brązowy cukier, sos sojowy i zagotować. Gotować na małym ogniu przez 5 minut, dodać filety, lekko oprószone solą i pieprzem, przykryć. Gotować aż filety będą miękkie.

7. Sandacz w pistacjach

2 filety z sandacza

6 łyżek drobno posiekanych pistacji (można zmielić drobniej namaszyńce)

6 łyżek bułki tartej

2 cebulki szalotki, drobno posiekane

1 ząbek czosnku, drobno posiekany

0,5 łyżeczki startej skórki z cytryny

4 łyżki posiekanej natki pietruszki

6 łyżek oliwy extra virgine

sól

pieprz



Posiekane pistacje lekko zrumienić na patelni. Wymieszać z bułką tartą, cebulką, czosnkiem, skórką z cytryny, pietruszką i oliwą. Doprawić solą i pieprzem.

Piekarnik nagrzać do 190 stopni. Filet opłukać, osuszyć. Oprószyć solą i pieprzem. Ułożyć na desce do krojenia skórką do dołu. Filet pokroić na około niewielkie porcje. Wierzch obłożyć pistacjowym chrustem, dociskając go do ryby. Ułożyć je na blaszce do pieczenia wysmarowanej oliwą. Wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec przez 10 minut, następnie włączyć funkcję grilla i piec rybę przez kolejne 2 minuty lub nieco dłużej, aż wierzch będzie ładnie zrumieniony.

8. Roladki z sandacza z cukinią i migdałami

300 g filetów z sandacza

0,5 małej cukinii, pokrojonej wzdłuż na plasterki

1 łyżka oliwy z oliwek

4 łyżki płatków migdałowych, zrumienionych na patelni

1 łyżka masła

sól i pieprz

wykałaczki

sos:

2 łyżki masła

1 łyżka soku z cytryny

4 łyżki płynnej śmietanki kremówki

sól



Włączyć grill w piekarniku na 190 stopni. Blaszkę posmarować oliwą, ułożyć cukinię, skropić oliwą i grillować przez 7 minut. Cukinię można też prościej zgrillować na patelni. Obniżyć temperaturę w piekarniku do 180 stopni, wyłączyć grill i ustawić podstawowy program.

Filety posolić i posypać pieprzem, pokroić na 4 części na krzyż, otrzymując 4 paski ryby. Zarumienić płatki migdałowe. Na każdym pasku ryby ułożyć cukinię, posypać płatkami, zwinąć w roladki i spiąć wykałaczkami. Roladki ustawić na blaszce, na każdej roladce ułożyć po kawałeczku masła, wstawić do piekarnika i zapiekać przez 15 minut.

W międzyczasie kremowy sos: w rondelku na małym ogniu rozpuścić masło, nie zrumieniać, mieszając dodać sok z cytryny oraz śmietankę, nie zagotowywać.

9. Spagetti z rybą

300g świeżej ryby (np. sandacza)
6 łyżek soku z cytryny
1/4 szklanki oliwy extra virgin
3 łyżki drobno posiekanej czerwonej cebuli
2 łyżki drobno posiekanych liści pietruszki
1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki
1 mały ziemniak
sól, pieprz
300 g spaghetti



Do jednego naczynia dodać rybę, sok z cytryny, olej, cebulę. Doprawić solą, pieprzem i dobrze wymieszać. Pozostawić w temperaturze pokojowej, mieszając od czasu do czasu, aż ryba się zamarynuje. Najlepiej 1-2 godziny.

Obrać i ugotować ziemniak. Wyjąć go i dodać tyle wody, aby wystarczyło do ugotowania makaronu.

Zamarynowaną rybę dodać do gotującej się wody. Dodać trochę soli i makaron. Gotować, aż makaron będzie gotowy.

Rozgnieść ziemniaki widelcem. Dodać do miski z ryb i dobrze wymieszać z pozostałościami po marynacie.

Wyłożyć na talerz ugotowany makaron z rybą i dodać ziemniak.

10. Karp z zielonym sosem

1 kg karpia

4 szklanki wywaru z warzyw

20 g masła

20 g mąki

100g śmietany

½ szklanki wytrawnego białego wina

3 łyżki przetartego, ugotowanego szpinaku

Sól

Pieprz



Rybę umyć i pokroić na porcje. Ugotować w wywarze z warzyw. Ugotowaną rybę wyjąć i ułożyć na talerzu.

Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić częścią wywaru i zagotować. Dodać wino, śmietanę, szpinak i wymieszać.

Rybę polać gorącym sosem.

11. Ryba z ziemniakiem

1 kg ryby (sandacz, karp)

300g gotowanych ziemniaków

1 szalotka, drobno posiekana

1 łyżka tartego chrzanu

1 łyżeczka musztardy Dijon

1/2 łyżeczki soli czosnkowej

1/4 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu

4 łyżeczki majonezu o obniżonej zawartości tłuszczu

1 łyżka olej rzepakowy

1 cytryna, ćwiartki



W misce połączyć rozdrobnione ziemniaki, majonez, szalotkę, chrzan, musztardę, czosnek sól i pieprz.

Na rozgrzany olej nałożyć łyżkę masy ziemniaczanej potem kawałek ryby i przykryć masą. Podsmażyć z obu stron na rumiano. Podawać z kawałkami cytryny.

12. Bigosik

1 kg ryby (lin, sum, karp)

75 dkg kiszonej kapusty

20 dkg włoszczyzny

1 cebula

Mąka

Kilka suszonych grzybków

2 dkg masła lub margaryny

20 dkg śmietany

Liść laurowy

Ziele angielskie

Sól

Pieprz



Rybę sprawić, opłukać, ściągnąć skórę, odfiletować, pokroić na porcje, posolić i posypać pieprzem.

Kapustę oraz umyte, obrane i potarte na grubych oczkach warzywa, przyprawy i umyte grzyby zalać wodą i ugotować. Gdy warzywa będą miękkie, podprawić zasmażką przyrządzoną z masła, zarumienionej cebuli oraz mąki. Dołożyć rybę i dusić ok. 20 minut. Pod koniec dodać śmietanę.

13. Ryba z pieczarkami

0,5 kg filetów z ryb pokrajanych 3-centymetrowe kawałki (karp, sum, tołpyga)

40 dag pieczarek pokrojonych w plasterki

1 średnia cebula, drobno posiekana

2-3 łyżki oleju jadalnego

1 łyżka sosu sojowego lub przyprawy maggi i 2 łyżeczki wody

1 łyżka białego, wytrawnego białego wina

posiekana zielona pietruszka

sól i pieprz do smaku



Na patelni z rozgrzany olejem smażyć cebule przez 2 min.

Włożyć pieczarki, wlać sos sojowy lub maggi z wodą, dodać sól, pieprz, wino i na końcu rybę.

Ostrożnie wymieszać, smażyć na średnim ogniu przez 10-15 min, mieszając kilka razy.

Rybę podawać przybraną zieloną pietruszką z ryżem, szklanką wody mineralnej i sałatką warzywną.

14. Szczupak z czosnkiem

6 szczupaków (25-30 dag każdy),

12 dag smalcu, 5 dag mąki,

0,5 dag pieprzu mielonego,

3 ząbki czosnku,

sól,

6 porcji sosu czosnkowego



Oczyszczone szczupaki gęsto naciąć, natrzeć solą, obtoczyć w mące z mielonym pieprzem. Obsmażyć na patelni na smalcu z obu stron. Wyjąć z gorącego tłuszczu, natrzeć czosnkiem. Podawać z sosem czosnkowym.

Sos czosnkowy:

Gęsty jogurt naturalny

1-2 ząbki czosnku

Sól

Pieprz

Zmieszać jogurt z przeciśniętym czosnkiem i przyprawić do smaku.

15. Ryba z brzoskwiniami i papryką

1 kg ryby (tutaj sum afrykański)

1 puszka brzoskwiń

3 cebule

ketchup łagodny

olej

1 słoik papryki konserwowej

sól

pieprz



Rybę przyprawić i usmażyć (bez panierki). Cebulę pokroić i udusić na oleju. Brzoskwinie i paprykę pokroić w kostkę, dodać do cebuli, wlać ketchup i razem podgrzać. Podawać z ryżem lub z pieczywem.

16. Ryba smażona

1,5 kg świeżej ryby (sum, pstrąg)

mąka

3 jajka

bułka tarta

4 łyżki masła

1/2 szklanki śmietany

sól



Rybę oczyścić, wyjąć wnętrze przez otwór zrobiony nożem tuż pod dolną szczęką, zdjąć skórę, posolić i odstawić na 1 godzinę w chłodne miejsce. Ryby obtaczać w mące lub w roztrzepanym jajku i tartej bułce, ewentualnie w samej mące wymieszanej z tartą bułką i smażyć z obu stron na maśle. Gdy ryby będą usmażone, dodać śmietanę, doprowadzić do wrzenia. Układać na ogrzanym półmisku. Podawać ze smażonymi ziemniakami, sałatką z kiszonych ogórków, ewentualnie sałatką z ćwikły.

17. Węgorz smażony w sosie

- 1,5 kilograma węgorza
- 1 łyżka masła
- 1 cebula
- 1 pietruszka
- 10 ziarenek czarnego pieprzu
- 6 ziarenek ziela angielskiego
- 2 jajka
- 1/2 szklanki tartej bułki
- 1/2 cytryny
- 1 łyżkę mąki
- 2-3 żółtka
- rosół rybny lub drobiowy
- sól



Węgorza oczyścić, podzielić na porcje, zanurzać w roztrzepanym jajku i tartej bułce, usmażyć z obu stron na maśle. Mąkę zaprażyć z 1/2 łyżki masła, drobno posiekaną cebulą i utartą pietruszką, rozprowadzić 2 szklankami rosółu, dodać grubo tłuczone ziele angielskie i czarny pieprz, cytrynę bez nasion pokrojoną w ósemki, sos zagotować, ciągle mieszając. Do sosu przełożyć usmażonego węgorza i jeszcze raz doprowadzić do wrzenia. Rybę przełożyć na półmisek, sos zaprawić żółtkami i polać nim węgorza.

Podawać z ziemniakami z wody i sałatką z ogórków kiszonych.

18. Sum afrykański zapiekany z kapustą kiszoną

około 60 dag filetów z suma

1 szklanka wina (ok. 2 dl)

0,5 kg kiszonej kapusty

1 cebula

1 łyżka tłuszczu

2 dl śmietany

1 łyżka mąki

sól

1-2 kostki bulionowe

czerwona, słodka papryka (mielona)

10 dag bułki tartej

3 dl oleju



Mieszamy, zagotowujemy i dolewamy wino. Dusimy, pod przykryciem, na małym ogniu. Ostrożnie solimy (kapusta może być dość słona). Kawałki suma solimy, obtaczamy w bułce tartej i bardzo gorącym oleju szybko zarumieniamy z obu stron. Żaroodporne naczynie smarujemy tłuszczem i posypujemy bułką tartą. Połowę śmietany mieszamy z płaską łyżką mąki i dodajemy do prawie miękkiej kapusty.

Połowę kapusty układamy w przygotowanym półmisku, na nią zarumienione kawałki ryby i na górę, pozostałą część kapusty. Zapiekamy, bez przykrycia, ok. 40-45 minut w temperaturze 170-180°C.

19. Sum w imbirze

300g suma
kieliszek białego wytrawnego wina
1 łyżka mąki ziemniaczanej
1 papryka czerwona
25g korzenia imbiru
1 łyżka sosu sojowego (ciemnego)
1 łyżka oleju roślinnego
25g ostrej pasty chili
sól, pieprz



Suma pokroić w 4cm długie paski, zamarynować z solą, białym winem i 1 łyżką mąki ziemniaczanej. Paprykę umyć, przepołować, oczyścić. Pokroić w paseczki. Imbir także oczyścić i pokroić w wąskie paseczki. W szklance zmieszać sos sojowy, rozpuszczoną w wodzie mąkę ziemniaczaną i 1 łyżką białego wina. Na patelni rozgrzać olej, przez 0,5 minuty podsmażyć w nim kawałki ryby. Dodać do tego ostrej pasty chili, następnie paprykę i imbir, mieszając smażyć wszystko około 0,5 min, na końcu wlać wino z mąką i po chwili smażenia podawać.

20. Ryba na szybko

2 filety ryby (sum, sandacz, karp)

2 spore cebule białe

250 ml bulionu warzywnego (może być z kostki)

sok z jednej średniej cytryny, ale tak dobrze wyciśniętej

sól, pieprz



Kawałki ryby natrzeć solą i obtoczyć w mące. Na rozgrzanej oliwie zeszklić cebulę pokrojoną w półplastry. Do cebuli dodać rybę i obsmażyć na lekko rumiano z dwóch stron.

Do patelni dolać gorący bulion warzywny, przykryć i dusić na wolnym ogniu ok. 10 minut.

Pod koniec duszenia dodać sok z cytryny i przytrzymać na ogniu jeszcze z minutę, pod przykryciem. Można dosypać świeżo zmielonego pieprzu i/lub tymianku.

21. Ryba w jarzynach

1 kg filetów z ryby

5 marchewek

6 ziemniaków

1 cebula

sok z cytryny

natka pietruszki

2 łyżki masła

sól, pieprz



Rybę umyć, osuszyć, skropić sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem i odstawić w chłodne miejsce na godzinę. Ugotować w małej ilości osolonej wody, osączyć, marchewki oskrobać, umyć, pokroić w słupki. Ugotować. Ziemniaki obrać, pokroić i upiec albo usmażyć. Pokrojoną cebulkę zeszklić na maśle. Jarzyny i ziemniaki ułożyć na półmisku, położyć na nich rybę, połać cebulką z masłem, posypać posiekaną natką pietruszki.

22. Ryba z rumem

1,5 kg ryby (tutaj karp)
10 dkg szynki wędzonej
1 średniej wielkości pietruszka
30 dkg masła
10 ziarenek białego pieprzu
3-4 szklanki rosołu drobiowego
1/4 szklanki winnego octu
1/2 szklanki rumu
1/2 szklanki oliwy z oliwek
2-3 ósemki cytryny
3 spore prawdziwki
sól



Karpia oczyścić, przemyć pod bieżącą wodą, osuszyć, natrzeć solą, naszpikować kawałeczkami szynki i koreczkami z obranej pietruszki. Bawełnianą serwetkę wysmarować świeżym masłem, zawinąć w nią rybę, obwiązać nitką i ułożyć w rondlu z wrzącym wcześniej przygotowanym rosołem drobiowym. Gotować na silnym ogniu 25 minut z dodatkiem pieprzu i octu.

Przygotować sos: do emaliowanego rondelka wlać rum, zapalić zapałką, po 2-3 minutach dodać oliwę i 1 szklankę mocnego rosołu z kury, dodać posiekane ugotowane wcześniej prawdziwki, ósemki cytryny bez nasion, doprowadzić do wrzenia i poleć nim wyjętego z serwetki i ułożonego na głębokim półmisku karpia.

Podawać z ziemniakami z wody i zieloną sałatą.

23. Karp z jabłkami

1 karp w porcjach

2 jabłka

Pikantny ketchup

1 mała cebula pokrojona w talarki

Mąka krupczatka

Olej do smażenia

1/3 płaskiej łyżki soli

Szczypta kminku

Szczypta pieprzu cytrynowego



Przyprawić karpia i odstawić na godzinę do chłodnego miejsca. Następnie porcje opanierować w mące krupczatce i usmażyć na oleju.

Usmażonego karpia ułożyć do żaroodpornego naczynia.

Jabłka zetrzeć na grubych oczkach, dodać zeszkloną na patelni cebulę i 2 łyżki pikantnego ketchupu.

Wyłożyć tak przygotowane jabłka na ułożone wcześniej karpie i zapiekać ok. 20 minut

Sposób przygotowania można również zobaczyć w programie kulinarnym „Co gryzie Żabi Kraj..?”

24. Biała zupa z karpia

1 mały karp (mogą być też 2 głowy i 2 kręgosłupy z wcześniej sprawionych ryb)

3 pietruszki

2 marchewki

1 por

1 cebula

Ziele angielskie

Listek laurowy

Pieprz cały

Sól

Kolorowy makaron

Natka zielonej pietruszki

20 ml śmietany 30%

Mąka

1 bułka



Bułkę pokroić w drobną kostkę i przypiec na suchej patelni na grzanki.

Z warzyw i przypraw ugotować wywar, dodać kawałki ryby i gotować przez 15 minut. Doprawić do smaku.

Zupę odcedzić. Z wywaru zostawić marchewkę. Pokroić ją w drobną kostkę i wrzucić z powrotem do wywaru.

Zabielić zupę mąką rozrobioną ze śmietaną. Doprawić do smaku.

Podawać z wcześniej przygotowanymi grzankami.

Sposób przygotowania można również zobaczyć w programie kulinarnym „Co gryzie Żabi Kraj..?”

25. Ryba po Gdańsku

60 dkg ryby (karpia lub sandacza)

8 dkg słoniny lub wędzonego boczku

3 dkg masła

60 dkg ziemniaków

cebula

strąk marynowanej papryki

pomidor

pół szklanki śmietany

łyżka mąki

sól

pieprz



Rybę umyć, odfiletować, ponacinać i naszpikować plasterkami słoniny lub boczku. Rondel lub naczynie żaroodporne wysmarować masłem, wyłożyć plasterkami ugotowanych ziemniaków, ułożyć rybę, obraną ze skóry i pokrojoną w ósemki pomidor oraz paseczki papryki, przyprawić solą i pieprzem, polać lekko roztopionym masłem i wstawić do nagrzanego piekarnika na 40 minut. W połowie pieczenia potrawę zalać kwaśną śmietaną rozmieszaną z mąką. Podawać z pikantną surówką.

26. Ryba po żydowsku

1 kg karpia

tłuszcz do smażenia

20 dkg cebuli

2 żółtka

50 ml białego wytrawnego wina

4 dkg rodzynek

sól, pieprz

sok z cytryny do smaku



Oczyszczoną rybę odfiletować, zdjąć skórę, umyć, pokroić na porcje, posypać solą, skropić sokiem z cytryny i pozostawić w chłodnym miejscu na 30 min. Rybę oprószyć mąką i usmażyć. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokroić, wymieszać z żółtkami, winem i opłukanymi rodzynekami, doprawić do smaku, połączyć ryby i zapiec w piekarniku.

27. Pstrąg pieczony z migdałami

4 pstrągi

płatki migdałowe

zioła prowansalskie suszone

sok z cytryny

po łyżce masła na rybę

oliwa/olej

odrobina mąki

kilka gałązek natki pietruszki

sól, pieprz



Ryby sprawić i opłukać. Natrzeć solą i ziołami i skropić sokiem z cytryny, wszystko również w środku. Wstawić do lodówki na co najmniej godzinę. Następnie ryby ułożyć w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym oliwą/olejem i oprószonym mąką, skropić je oliwą. Piec 30 min. w 180 stopniach. W połowie pieczenia poleć stopionym masłem i posypać migdałami. Udekorować natką pietruszki i plasterkami cytryny.

28. Sałatka rybna

50 dkg filetów ryby o zwartych mięśniach (np. pstrąg)

1 winne jabłko

cebula dymka

czosnek

rzodkiewka

ogórek

koperek

jogurt

keczup ostry

majonez



Rybę gotujemy z dodatkiem soli przez 10 minut na bardzo małym ogniu.

Czosnek, ogórek, rzodkiewkę, pęczek koperku obieramy i kroimy. Z jogurtu, majonezu i keczupu wykonujemy sos. Podzieloną na kawałki rybę łączymy z pozostałymi, pokrojonym składnikami, zalewamy sosem.

29. Sum w miodzie

Filet z suma

Miód (naturalny, może być gryczany)

Kwaskowe jabłko

Koperek

Masło

Sól, pieprz



Filet pokroić na większe porcje, posypać solą i pieprzem

Jabłko obrać i pokroić w grubsze plastry

Na patelni rozgrzać miód, aż zacznie się karmelizować, obsmażyć filet dwukrotnie z każdej strony

Na drugiej patelni obsmażyć na maśle plastry z jabłka.

Na talerz położyć obsmażone jabłko posypane koperkiem i na to usmażony filet.

Sposób przygotowania można również zobaczyć w programie kulinarnym „Co gryzie Żabi Kraj..?”

30. Szczupak szpikowany

2 kg szczupaka

5 dkg masła

0,3 l śmietany

5 dkg mąki

2 liście laurowe

5 g pieprzu mielonego

15 dkg słoniny

ryż na sypko

sól, pieprz



Rybę umyć, oczyścić z łusek, wypatroszyć, naciąć i pokroić na kawałki. Płaty rybne natrzeć solą i odstawić na 1 godz. Opłukać w zimnej wodzie, osuszyć i naszpikować cienkimi paseczkami wędzonej słoniny. W rondlu roztopić masło, podrumienić drobno pokrojoną cebulę, dodać liść laurowy, oprószyć pieprzem mielonym. Włożyć rybę, dodać małą ilość wody, wymieszać, dusić pod przykryciem 20 min. Ugotowaną rybę ostrożnie wyjąć, a wywar zaprawić mąką wymieszaną ze śmietaną, zagotować i ponownie zalać nim dzwonka szczupaka. Podawać z ryżem na sypko.

31. Zapiekane filety

80 dkg filetów z ryb (np. karp)

30 dkg pieczarek

łyżka masła

3 ząbki czosnku

1 spora cebula

mały kubeczek jogurtu naturalnego

żółtym serem

sok z cytryny

biały pieprz

sól

curry lub zioła do pizzy lub słodka papryka

masło do wysmarowania formy



Żaroodporne naczynie wysmarować masłem. Ułożyć w nim filety uprzednio skropione sokiem z cytryny. Dobrze posolić, doprawić białym pieprzem i curry, posypać drobno pokrojonymi ząbkami czosnku. Zapiekać w piekarniku około 15-20 min w temperaturze 200°C. Na patelni rozgrzać łyżkę masła i podsmażyć na niej umyte i pokrojone w plasterki pieczarki. Pod koniec dodać i podsmażyć pokrojoną drobno cebulę. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Na upieczonych filetach rozprowadzić jogurt naturalny, na tej warstwie rozłożyć usmażone pieczarki, posypać startym żółtym serem, ewentualnie ziołami do pizzy lub słodką papryką. Zapiekać do momentu roztopienia się sera. Gotowe danie podawać posypane szczypiorkiem z frytkami i dowolną surówką.

32. Karp w świątecznej panierce

1 karp

masło

0,5 kg cebuli

sól

pieprz cytrynowy

sałata

pomidory

cytryna do ozdoby



Karpia oprawić, wyfiletować. przyprawić solą, pieprzem cytrynowym, wegetę. Obłożyć filety krążkami cebuli (dokładnie całą powierzchnią) i odstawić na 24 godziny. Cebulę zdjąć i filety oprószyć mąką i obsmażyć na maśle klarowanym (nie musi być dokładnie przypieczony).

Następnie rybę włożyć do naczynia żaroodpornego, dodać 1 łyżkę masła, odrobinę wody i dusić w piekarniku 20 minut w temp. 150°C.

33. Ryba duszona na ostro

1 kg ryby (okoń, sandacz)

1,5 szklanki wody

sok z 1 cytryny

2 łyżki pasty pomidorowej

5 ząbków czosnku

1 łyżeczka mielonego kminku

1 łyżka papryki słodkiej

natka kolendry

2 łyżeczki chili w proszku

kawałki suszonej papryki

oliwa z oliwek lub olej rzepakowy do smażenia

ćwiartki cytryny

sól

pieprz



Podgrzać olej i dodać paprykę i kminek. Wymieszać ½ szklanki wody, sok z cytryny, koncentrat pomidorowy, sól, czosnek, chili i dodać do oleju. Dusić na małym ogniu przez 10 minut. Dodać rybę i pozostałą wodę i dalej dusić. Przykryć i gotować na małym ogniu przez 15 minut. Pod koniec dodać posiekaną kolendrę. Podawać na ciepło z ćwiartkami cytryny i chrupiącym pieczywem.

34. Ryba z mango

500 g świeżej ryby (sandacz, tilapia, karp)

1 czerwona cebula

kilka gałązek świeżej kolendry

1 mango (może być z puszki)

limonka

margaryna do smażenia

1 ząbek czosnku

sól

pieprz



Rybę wyfiletować, posolić i podsmażyć na tłuszczu. Posiekać drobno cebulę, czosnek przecisnąć przez praszkę. Dodać poszatkowaną kolendrę, sól i pieprz do smaku. Obrać mango i pokroić w kostkę. Wymieszać i dodać sok z limonki. Wyłożyć sałatkę z mango na rybę.

35. Karp w groszku

1 karp (ok. 1 kg)

3 łyżki oleju

6 małych cebulek (lub 1 zwykła)

1 ząbek czosnku

4 szklanki zielonego groszku

1 szklanka wody

sól

pieprz



Rozgrzać olej na patelni, włożyć do niego oczyszczone cebulki lub pokrojoną zwykłą, rybę i zarumienić z obu stron. Przecisnąć czosnek przez praskę, posypać rybę solą i pieprzem, dookoła niej ułożyć groszek. Wlać wodę. Przykryć pokrywką i podgrzewać ok. 15 minut.

36. Ryba z koperem i białą fasolką

2 filety z ryby (sandacz, karp)

3 łyżki oliwy extra virgin

1 mały koper włoski

1 łyżeczka nasion kopru włoskiego

1 puszka białej fasolki

1 średni pomidor

1/4 szklanki białego wytrawnego wina

2 łyżeczki musztardy Dijon

natka koperku

pieprz

sól



Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać pokrojony koper i gotować, mieszając od czasu do czasu, aż się zarumieni. Dodać fasolkę, pomidor pokrojony w kostkę i wino. Gotować, mieszając od czasu do czasu, aż pomidor zmięknie. Przełożyć do miski i dodać posiekany koperek, musztardę, sól i pieprz. Rybę posypać nasionami kopru, posolić i zarumienić na drugiej patelni. Pod koniec smażenia przełożyć wcześniej przyrządzony sos i chwilę pogotować.

37. Karp pieczony

¾ do 1 kg filetów z karpia

2 łyżki masła

Sól, pieprz

1 cebula pokrojona na talarki

1 rozkruszony listek laurowy

1 szklanka śmietany 30%



Do żaroodpornego naczynia włożyć masło, wstawić do nagrzanego piekarnika (190°), masło rozgrzać.

Ułożyć filety pokrojone na porcje na gorącym maśle, posypać solą i pieprzem. Plasterki cebuli ułożyć wokół ryby, posypać pokruszonym listkiem laurowym.

Wstawić z powrotem do nagrzanego piekarnika i piec 15 minut. Potem polać śmietaną i piec dalsze 20 minut dolewając śmietanę 2-3 razy.

Podawać na gorąco z ziemniakami.

Sposób przygotowania można również zobaczyć w programie kulinarnym „Co gryzie Żabi Kraj..?”

38. Ryba w sosie miodowo sojowym

1 kg ryby (np. karpia)

1 szalotka

2 łyżki sosu sojowego typu „light”

1 łyżka octu ryżowego

1 łyżka miodu

1 łyżeczka mielonego imbiru

1 łyżka sezamu

1 bułka do zrobienia tostów



Wymieszać szalotkę, sos sojowy, ocet, miód i imbir w misce, aż miód się rozpuści. Zostawić trochę zalewy, a do reszty włożyć rybę i marynować przez 15 minut w lodówce.

Rozgrzać patelnię lub grilla. Smażyć rybę z obu stron.

Bułkę pokroić na 1 cm plastry i przypiec na suchej patelni. Tak samo uprażyć nasiona sezamu.

Rybę podawać na grzance, posypać sezamem i polać odłożoną zalewą.

39. Aromatyczna zupa z sumą afrykańskiego z białymi szparagami i kluseczkami

70 dag filetów suma (połowa może być wędzona)

1 l 5% wodnego roztworu soli

1 l wywaru rybnego z warzywami

100 ml białego, wytrawnego wina

1 łydga selera naciowego

kilka marchewek

2 rzodkiewki

4 zielone szparagi

50 dkg masła

1 łyżeczka musztardy

1 łyżeczka octu winnego lub estragonowego

sok z ćwiartki cytryny

100 ml śmietany

sól

świeżo mielony pieprz

Na wywar:

1 kg ości, płetw, głów ryb

1 l wody

1-2 liście laurowe

pieprz ziarnisty

porcja włoszczyzny:

2 marchewki

2 pietruszki

gałązka kopru włoskiego

1 mała cebula

Zielona pietruszka

Wywar rybny: Ości, płetwy, głowy gotujemy w 1 l wody z dodatkiem cebuli, liści laurowych, pieprzu i włoszczyzny. Po zagotowaniu, zdejmujemy szum i gotujemy dalej, na małym ogniu, przynajmniej przez



1-1,5 godziny (powinien lekko zgęstnieć, być esencjonalny i aromatyczny). Gotowy wywar przecedzamy. Drobno pokrojoną cebulę zeszklić na oleju. Dolewamy wywar rybno-warzywny. Przyprawiamy musztardą, octem, sokiem cytrynowym i solanką. Mieszamy i do tego wszystkiego dokładamy wymoczone w solance filety suma. Dodajemy z grubsza pokrojone warzywa. Gotujemy na niewielkim ogniu, dopóki ryba nie będzie miękka. Na koniec zagęszczamy masłem i śmietaną oraz przyprawiamy do smaku - danie powinno być lekko kwaśne.

40. Sandacz z kolendrą w papierze ryżowym

4 kawałki sandacza

4 małe krążki papieru ryżowego

świeża natka kolendry

czarny pieprz

sól

olej do smażenia (np. rzepakowy)

sos sojowy



W lekko ciepłej i przegotowanej wodzie zamoczyć krążki papieru ryżowego. Zostawić na 30 sekund do namoczenia. Krążki wyjąć z wody i ułożyć na wilgotnej ściereczce. Na środek każdego arkusza położyć wiązkę kolendry, przykryć kawałkiem sandacza, posypać solą i pieprzem i zawinąć.

Rozgrzać olej na patelni, ułożyć zawiniętą rybę i smażyć po obu stronach aż będą ładnie zrumienione.

Wyłożyć na ręcznik papierowy, lekko przestudzić i podawać z sosem sojowym.