



Zachodniopomorski Ośrodek
Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach

Tomasz Zagórski

RYBY

naszych wód

na naszych

stołach



Wstęp

Wszyscy wiemy, że ryby są smaczne, a przede wszystkim zdrowe. Niniejsza broszura poświęcona jest zarówno tym, którzy spędzają czas wolny nad wodą z wędką w ręku, ale również i tym, co znają smak ryby z półki sklepowej.

Przepisy poświęcone są wyłącznie rybom zamieszkującym nasze rodzime wody, zarówno morskie, jak i śródlądowe. Dziko żyjące oraz te pochodzące z hodowli. Jedne są obecne w naszych wodach od zawsze, inne zostały sprowadzone z innych regionów świata i wspaniale się zaadaptowały w naszych warunkach środowiskowych. Są tu przepisy zarówno na ryby bardzo popularne, ale również kilka przepisów dotyczy ryb mało znanych, a przez to rzadko goszczących na naszych stołach. Jedne można kupić w sklepach, ale są i takie, które, niestety, trzeba samemu złowić, gdyż z punktu widzenia handlowego jest to nieoptyczne, że chociaż wspomnę ukleję – rybę obecną prawie w każdym zbiorniku słodkowodnym, ale w sklepach nie do kupienia. Inny przykładem jest belona, obecna w strefie przybrzeżnej Bałtyku tylko w okolicach maja. Są trudno dostępne w naszych sklepach.

Znajdą tu Państwo przepisy zarówno znane przez wielu, ale też starałem się zaproponować podanie ryby w dość nietypowy sposób. Niektóre propozycje będą wymagały trochę więcej pracy, ale większość to proste i szybkie dania, z którymi nawet początkujący w kuchni da sobie radę. Zapraszam do lektury i mam nadzieję, że dania przedstawione tutaj przysporzą Państwu niezapomnianych doznań kulinarnych. Pamiętajmy, że ryba nie musi być nudna. Można ją podawać na różne sposoby, a nie tylko smażyć z frytkami i kiszoną kapustą. Smacznego.



Fot. Pixabay

AMUR

Kaczka z jabłkami to standard, ale ryba? Na początku myślałem, że to jakiś kolejny wynalazek kulinarny, ale to dość nietypowe połączenie smakuje wybornie. W końcu kuchnia to nic innego jak kulinarny poligon, na którym testujemy i sprawdzamy różne połączenia smaków. Ten okazał się strzałem w dziesiątkę.

Amur z karmelizowanymi jabłkami

filet z amura ze skórą, jabłka – 1-2 sztuki, czosnek, cukier, cydr, olej lub oliwa, cytryna, szczypiorek, sól, pieprz

Jabłka kroimy na półplasterki razem ze skórką. Na rozgrzanej patelni wysypujemy cukier i czekamy aż się rozpuści. Wrzucamy pokrojone jabłka i smażymy przez kilka minut. Czosnek kroimy w plasterki i dodajemy do jabłek. Następnie podlewamy połową szklanki cydru i czekamy aż sos się zredukuje. W trakcie smażenia jabłek filet z amura solimy, pieprzymy, posypujemy startą skórką cytryny i smażymy na rozgrzanym oleju lub oliwie, najpierw skórą do dołu, do uzyskania z obu stron złotego koloru. Gdy smażymy amura skórą do dołu, skrapiamy mięso sokiem z cytryny. Skarmelizowane jabłka układamy na talerz, posypujemy niewielką ilością pokrojonego szczypiorku i nakładamy usmażoną rybę. Całość polewamy słodkim sosem.



BELONA

Pieczona belona z kaszą gryczaną

świeża belona o wadze około 500 g, 300 g małych pieczarek, 150 g niepalonej kaszy gryczanej, świeży tymianek, 1 cytryna, mąka pszenna, masło, sól, pieprz

Świeżą belonę oczyścimy, kroimy na mniejsze kawałki, oprószyliśmy solą, pieprzem i mąką, do środka wkładamy plasterki cytryny i kilka gałązek świeżego tymianku. Pieczemy w piekarniku w naczyniu żaroodpornym, w temperaturze 180 stopni przez około 15 minut. Po tym czasie obracamy rybę i pieczemy jeszcze 5 minut. Pieczarki lekko solimy i na niewielkiej ilości



oliwy lub oleju podsmażamy na dużym ogniu, tak aby uzyskały rumiany kolor. Gdy już będą gotowe, wrzucamy do nich gałązkę tymianku i zdejmujemy z ognia. Kaszę gryczaną gotujemy w posolonej wodzie do miękkości, uważając jednak, aby jej nie rozgotować. Na talerz wykładamy kaszę, układamy na niej pieczarki, a z boku kładziemy upieczoną belonę. Dla dekoracji dodajemy gałązkę tymianku i plasterki cytryny.

Problem z beloną jest taki, że jest ona dostępna bardzo krótko, w zależności od pogody – od maja maksymalnie do połowy czerwca. To bardzo smaczna ryba, którą najlepiej po prostu usmażyć lub upiec. Dodatków jej nie trzeba wiele. Ciekawostką jest fakt, że belona ma kolorowe, turkusowe fluorescencyjne ości, których nie sposób przeoczyć w trakcie jedzenia.

DORSZ

Zupa rybna z pulpecikami z dorsza troszkę po „chińsku”

**Głowy, korpusy lub
całe ryby na wywar,
1 kg fileta z dorsza bez skóry,
10 dag słoniny (lub tłustego
boczek albo podgardla),
1 jajko, 1 nieduży seler,
1 pietruszka, 1 marchew,
por, ze dwie cebule, natka
pietruszki, grzybki mun,
makaron ryżowy, sól, pieprz,
kolendra, ziele angielskie,
liść laurowy, sos sojowy,
dla lubiących ostre potrawy
– pokrojona w plasterki papryczka chili**



Filety i słoninę mielimy na średnich oczkach, dodajemy natkę pietruszki, sól, pieprz i formujemy małe pulpeciki, które odkładamy do lodówki. Z głów, korpusów, kolendry, ziela angielskiego, liścia laurowego i cebuli najpierw gotujemy wywar rybny. Im więcej gatunków ryb użyjemy, tym wywar będzie smaczniejszy. Po ugotowaniu odcedzamy. Warzywa kroimy w tzw. zapałki, por w nieduże talarki. Grzybki mun przed pokrojeniem w paski zalewamy i moczymy w wodzie pamiętając, że znacznie zwiększą swoją objętość (leniwym polecam gotowca w postaci mrożonych mieszanek chińskich). Po ugotowaniu wywaru wrzucamy warzywa, gdy już są prawie

miękkie dodajemy pulpeciki rybne. Należy pamiętać że ryba szybko dochodzi i aby nie rozgotowały się nam pulpeciki, myślę, że 10 góra 15 minut wystarczy. Do smaku solimy, pieprzymy, dodajemy sosu sojowego.

Makaronu ryżowego nie gotujemy, jedynie na kilka chwil zalewamy w garnku gorącą wodą. Na talerz wykładamy gotowy makaron i zalewamy zupą z pulpecikami.

Kotleciki z dorsza w pomidorowej zalewie

Kotleciki: 1 kg filetów z dorsza bez skóry, pęczek natki pietruszki, 1-2 jajka, 1 bułka, bułka tarta, 10 dag słoniny lub tłustego boczku (10% w stosunku do wagi ryby), cebula, sól, pieprz

Zalewa: 3 szklanki wody, szklanka oleju rzepakowego, ¼ szklanki octu, 1/2 koncentratu pomidorowego, 2 listki laurowe, kilka ziaren ziela angielskiego, sól, cukier, pieprz



Zalewa: do garnka wlewamy wodę, olej, ocet (ilość octu oczywiście zależy od preferencji jedzącego, ja wolę troszkę bardziej kwaśne), koncentrat pomidorowy, dodajemy listków laurowych, kilka ziaren ziela angielskiego, szczyptę soli, cukru i pieprzu do smaku. Całość zagotujemy i zalewa gotowa.

Oczyszczone filety, słoninę i bułkę namoczoną wcześniej w mleku dwukrotnie mielimy maszynką do mięsa na oczkach 4 mm. Po zmieleniu do masy mięsnej dodajemy poszatkowaną natkę pietruszki i jajko, po czym wyrabiamy na jednolitą masę, solimy i pieprzymy do smaku. Po wymieszaniu już ze sobą składników formujemy małe okrągłe kotleciki, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na głębokim oleju na rumiany kolor. W pojemniku układamy pokrojoną w piórka cebulę (wcześniej posoloną, aby trochę zmiękła), na niej kładziemy kotleciki i zalewamy gorącą zalewą. Odstawiamy do lodówki na minimum 24 godziny, im dłużej tym bardziej kotleciki przejdą smakiem zalewy.

W 2020 roku kupno dorsza bałtyckiego będzie graniczyło z cudem – ze względu na całkowity zakaz połowu tej ryby zarówno przez rybaków, jak i przez wędkarzy, z możliwością przedłużenia tego okresu na kolejne lata. Pozostanie nam już tylko mrożony dorsz atlantycki z Norwegii. Niemniej jednak jest to w zasadzie ta sama ryba, tylko z innego łowiska.

Wątróbka z dorsza 1.

wątróbka z dorsza, vegeta, sól

Wątróbkę myjemy, oczyszczamy i układamy na sicie, aby odciekł nadmiar wody. Wkładamy do niedużych słoików, max 200 ml, przesypując warstwy szczypiącą vegetę. Słoiki mocno zakręcamy i wkładamy do garnka z wodą, tak aby woda dochodziła do 2/3 wysokości słoika. Pasteryzujemy około 30 min. Woda nie może się zagotować, a tylko lekko pyrkać. W tym czasie wytapia się naturalny olej (tran), tworząc naturalną zalewę naszej wątróbki. Po wystudzeniu można przechowywać kilka tygodni w lodówce lub w chłodnym miejscu. W moim przypadku jest to jednak niemożliwe, gdyż z racji smaku bardzo szybko znika z lodówki. Podawać ze świeżym pieczywem.



Większość wędkarzy w trakcie połowów dorszy zabiera do domu tylko ryby, wątróbki są traktowane jak odpad i „łądują” za burtą, a to błąd. Jest to jednak rarytas wysoko ceniony w wielu kuchniach, który, nie wiedząc czemu, u nas jest mocno niedoceniany. A szkoda, bo zapewniam, że przygotowana wątróbka z dorsza, oprócz wielu cennych składników, dostarczy nam również niezapomnianych kulinarnych wrażeń. Wątróbka z dorsza to prawdziwa bomba witamin A i E, a także kwasów tłuszczowych omega-3. Ma delikatny smak i kremową teksturę. Konsystencją przypomina z lekka miękkie masło. W sklepach świeża wątróbka, niestety, nie jest dostępna, więc pozostaje nam wybrać się na morze lub poprosić znajomego kolegę wędkarza. Można też spróbować zamówić prosto u rybaków w miejscowościach nadmorskich. Pragnę tylko jeszcze dodać, że najsmaczniejsza jest wątróbka z zimowych połowów.

Wątróbka z dorsza 2.

300 g wątróbki z dorsza, cebula, papryka (kolor dowolny), mała papryczka chili, puszka pomidorów, 3 ząbki czosnku, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, sok z jednej cytryny, łyżka cukru, 2 łyżki oliwy, sól

Na rozgrzaną patelnię wlewamy dwie łyżki oliwy i przesmażamy aż do zeszklenia pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodajemy posiekany drobno czosnek, pokrojoną w kostkę paprykę oraz pomidory z puszki, całość smażymy przez 5-7 minut. Następnie do patelni dorzucamy drobno posiekaną papryczkę chili, sól, cukier, koncentrat pomidorowy oraz sok z cytryny, i dusimy dalsze 2-4 minuty. Ciepły sos układamy na dnie słoika, dodajemy umyte i oczyszczone wątróbki, na wierzch znów układamy sos (w takich proporcjach, by sos stanowił około połowy zawartości słoika). Zakręcamy słoiki i je pasteryzujemy (w garnku lub piekarniku) przez 30-35 minut w temperaturze 80-90 stopni. Następnie słoiki odstawiamy na dzień i gotowe. Wątróbki podajemy z ulubionym pieczywem, posypując je posiekaną natką pietruszki.

Wątróbka z dorsza 3.

250 g świeżej wątróbki z dorsza, ¼ cebuli, ½ ząbka czosnku, szczypta suszonego majeranku, szczypta słodkiej mielonej papryki, szczypta ostrej mielonej papryki, liść laurowy, 2 ziarna ziela angielskiego, sól, olej

Świeżą wątróbkę z dorsza oczyścimy. Umytą odcedzamy i przekładamy do zakręcanego słoika. Cebulę i czosnek kroimy w drobną kostkę i dodajemy do wątróbki. Doprawiamy majerankiem, słodką papryką, ostrą papryką, liściem laurowym i zielem angielskim. Zakręcamy mocno słoik. Wkładamy do garnka z wrzątkiem i pasteryzujemy przez 15-30 minut, odstawiamy do wystygnięcia.

Dorsz na surowo

Filet z dorsza bez skóry, szklanka octu, szklanka wody, kilka ziaren pieprzu, liść laurowy, sól, czerwona cebula, czerwona papryka, kilka liści sałaty

Sos vinegret: 5 łyżek oliwy, łyżka octu, 2 łyżki miodu, łyżka musztardy, sól, pieprz

Najpierw przygotowujemy zalewę. Szklanka octu, szklanka wody, pokrojona w piórka cebula i papryka, pieprz, liść laurowy i szczypta soli. Całość zagotowujemy i odstawiamy do ostudzenia. Dorsz kroimy w nieduże kawałki. Wkładamy do zimnej zalewy i odkładamy do lodówki na 24 godziny. Podajemy na świeżych liściach sałaty, do dekoracji pokrojone w cieniutkie paseczki papryka i cebula czerwona, a wszystko skropione sosem vinegret.



Danie ciekawe i mało skomplikowane w wykonaniu. Jest jeden warunek, ryba musi być koniecznie świeża, w żadnym wypadku nie rozmrażana, gdyż będzie się rozpadać na talerzu.

Rybne kabanoski

Jelita baranie, 1 kg filetów z dorsza bez skóry lub z innych ryb (najlepiej minimum dwa gatunki), pęczek natki pietruszki, 1-2 jajka, 1 bułka, 10 dag słoniny lub tłustego boczku (10% w stosunku do wagi ryby), cebula, sól, pieprz

Oczyszczone filety, słoninę i bułkę namoczoną wcześniej w mleku dwukrotnie mielimy maszynką do mięsa na oczkach 4 mm. Po zmieleniu do masy mięsnej należy dodać poszatkowaną natkę pietruszki i jajko, po czym wyrabiamy na jednolitą masę, solimy i pieprzymy do smaku. Dobrze jest użyć

przynajmniej dwóch gatunków ryb. Ja użyłem filetów z dorsza i łososa (łosoś pochodził z polskiej hodowli, a nie norweskiej; nasze łososie nie są tak różowe, ale dobór gatunków pozostawiam do indywidualnego wyboru). Tak przygotowaną masę należy napęlić jelita baranie. Do napęlenia jelit można użyć klasycznej maszyny do mielenia mięsa z odpowiednią końcówką do napęliania kiełbas, o odpowiedniej średnicy przystosowanej do średnicy jelit, lub nadziewarkę do kiełbasy. Urządzenie niezbyt drogie, ale bardzo przydatne. Po napęlieniu jelit baranich farszem wychodzą nam kiełbaski białe surowe z ryb. Na tym etapie kabanoski możemy przyrządzić na różne sposoby. Polecam wędzenie na gorąco lub parzenie przez 30-45 min w wodzie o temperaturze maksymalnie 80°C. Sparzone kabanosy można spożywać od razu na ciepło, na zimno lub po wystudzeniu podrumienić na patelni.



Dorsz w boczku

**polędwica z dorsza bez skóry,
kilka plasterków surowego
wędzonego boczku,
2 łyżki posiekanej natki
pietruszki, 2 ząbki czosnku,
1 papryczka chili, 2 łyżki soku
z cytryny, ¼ szklanki oliwy,
sól, pieprz**

Polędwicę kroimy w kawałki o szerokości plastrów boczku. Dobrze, gdy te plastry są w miarę szerokie, wtedy przekąska będzie większa. Oliwę, sok z cytryny, natkę pietruszki, przeciśnięty przez praskę czosnek i posiekaną drobno papryczkę chili mieszamy w miseczce. Wkładamy kawałki ryby i marynujemy minimum 30 minut. Następnie każdy kawałek ryby zawijamy w boczek, układamy na blasze do pieczenia wyłożonej papierem i wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 200°C. Obserwujemy aż boczek się zarumieni, około 10-20 minut. Nasze rybno-boczkowe „zawijasy” podajemy na ciepło z dowolnym sosem, w moim przypadku jest to sos tatarski.



GŁADZICA

Pieczona gładzica z suszonymi pomidorami

Gładzica – po 1 sztuce na osobę, suszone pomidory w oliwie, 4-5 ząbków czosnku, pieprz ziarnisty, sól, zioła prowansalskie

Wypatroszoną gładzicę (flądra, turbot) myjemy i osuszamy papierowym ręcznikiem.

Układamy na rozłożonej folii aluminiowej. Czosnek obieramy i kroimy w cienkie płatki. Na rybie układamy kilka kawałków suszonych pomidorów i płatki czosnku.

Oliwę z pomidorów łączymy z solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Tak przygotowaną marynatę rozsmarowujemy na rybie. Zawijamy szczelnie rybę w folii aluminiowej i grillujemy lub pieczemy w piekarniku w 180°C przez około 20 minut. Jeśli przygotowujemy więcej niż jedną rybę, każdą zawijamy osobno.



KARP

Pieczony karp z grzybami leśnymi

Płat karpia, 150 g suszonych grzybów, 1 duża cebula, 150 ml białego wytrawnego wina, sól, pieprz, cytryna, oliwa (opcjonalnie olej)

Płat karpia płuczemy i osuszamy papierowym ręcznikiem, kroimy na szerokie porcje, wedle uznania. Nacieramy solą, pieprzem i dokładnie skrapiamy sokiem z cytryny. Grzyby namaczamy w zimnej wodzie, gdy namiękną odcedzamy. Cebulę kroimy w kostkę i szklimy na niewielkiej ilości oleju, do cebuli dodajemy grzyby i całość chwilę smażymy. Grzybów nie siekamy, pozostawiamy je takie, jak je ususzylimy. Doprawiamy solą



i pieprzem. Rybę wkładamy do naczynia żaroodpornego posmarowanego niewielką ilością tłuszczu. Pieczemy około 15 minut w piekarniku w temperaturze 200°C. Następnie rybę przykrywamy duszonymi grzybami z cebulą i podlewamy winem. Pieczemy kolejne 15-20 minut.

Karp na słodko to tradycyjna postna potrawa polskich Żydów, która na skutek wzajemnych kontaktów rodzin polskich i żydowskich stała się jednym z podstawowych polskich dań wigilijnych. Nie istnieje jeden dominujący przepis, jednak wszystkie klasyczne przepisy łączą to, że ryba podawana jest na zimno, w słodkiej galarecie, obfitej w rodzynki i pocięte w płatki migdały, czasem również listki pietruszki, plasterki marchwi i jajka dla dekoracji. Wywar na galaretę jest przygotowany z głowy i kręgosłupa ryby, wolno gotowanych z dużą ilością cebuli i innych warzyw. Karp w galarecie może być podany w całości, pokrojony w dzwonka, faszerywany lub pokrojony w tzw. półdzwonka.

Karp po żydowsku

platy z karpia lub karp w całości, około 1,5 kg (którego i tak musimy podzielić na dwa platy), rybie głowy, cebula, marchew, seler, pietruszka, kilka ziaren ziela angielskiego, listek laurowy, żelatyna, rodzynki, jajka

Platy karpia kroimy na kawałki, takie około 3-5 cm szerokości. Ale najpierw trzeba ugotować rosół warzywno-rybny, z którego zrobimy galaretę. W tym celu w garnku na małym ogniu gotujemy głowy karpia z warzywami (dużo cebuli, marchew, seler, pietruszka), kilka ziaren ziela angielskiego, listek laurowy. Im więcej głów ryb, tym smaczniejsza będzie galareta. Po ugotowaniu wywaru należy go odcedzić i ostudzić do temperatury pokojowej. Jeśli włożymy do gorącego, ryba nam się poskręca i będzie nieładnie wyglądała na półmisku. Po ostudzeniu wkładamy delikatnie kawałki ryb i na małym ogniu gotujemy około 15-20 min, tyle aby się nie rozgotowała. Czas zależy oczywiście od wielkości karpia. Gdy ryba się ugotuje, należy ją delikatnie wyjąć i po lekkim ostudzeniu, aby nas nie poparzyła, pensetą delikatnie wyjmujemy ości z mięsa. Z jeszcze ciepłej ryby ości łatwiej odchodzą. Gdy już uporamy się z tym, kawałki ryby układamy na półmisku skórą do góry. Przygotowany wcześniej wywar doprawiamy do smaku i dodajemy żelatynę, gdyż, niestety, głowy ryb nie zawierają dużej ilości substancji klejących, potrzebnych do związania się galarety. Rybę obkładamy dość dużą ilością sparzonych rodzynek (najlepiej sułtańskich, są największe), dla dekoracji kładziemy plasterki marchwi lub jajka ugotowanego na twardo i zalewamy wywarem. Ja używam wywaru już mocno schłodzonego, w postaci bardzo luźnej galarety, którą łyżką nakładam na półmisek. Według mnie ładniej wygląda na półmisku. Ale to już pozostawiam do osobistej oceny. Tak przygotowanego karpia na noc trzeba włożyć do lodówki. Można podawać z sosem tatarskim lub delikatnym sosem śmietanowo-chrzanowym. Aby galareta była niemalże przezroczysta, należy wywar sklarować. Nie jest to konieczne, ale wrażenia estetyczne są równie ważne jak smak potrawy.



W tym celu do ostudzonego wywaru wbijamy jedno lub dwa białka, stawiamy na niedużym ogniu i używając trzepaczki ubijamy pianę do momentu aż wywar się zagotuje. Po tym odstawiamy garnek do ostudzenia i oddzielenia się, hm, ja na to mówię farfocli. Następnie trzeba precedzić przez drobną gazę. I wywar gotowy do dodania żelatyny.

LESZCZ

Paprykarz z leszcza

2 kg fileta z leszcza (lub innej ryby), ¼ główki białej kapusty, ½ dużego selera, pietruszka, marchewka, 3 cebule, por – biała część, ¾ litra oleju, 1 szklanka bulionu lub wywaru z warzyw, 5 koncentratów pomidorowych w słoikach 200 g, ketchup 300 g, 1,5 szklanki ryżu, po jednej łyżce przypraw: vegeta, sól, pieprz mielony, papryka słodka mielona, cukier, papryka chili

Rybę mielimy dwa razy na małych oczkach sitka, kapustę drobno szatkujemy, seler, pietruszkę, marchewkę ścieramy na tarce na dużych okach. Cebule i pora drobno kroimy. Wszystko razem mieszamy, dodajemy olej, bulion, koncentrat pomidorowy, ketchup, ryż (nie gotować!) oraz przyprawy. Nakładamy do słoików, mocno zakręcamy i gotujemy dwa razy – dwa dni po jednej godzinie. Ponieważ ryż dodany jest surowy, a po ugotowaniu zwiększy swoją objętość, pamiętajmy, aby nie nakładać do słoików pod samą nakrętkę.



LIN

Lin to ryba, która dla jednych jest wykwinna, zaś dla innych niejadalna. A wszystko za sprawą lekkiego zapachu mułu. Według mnie daje on tej rybie właśnie niespotykany u innych charakter.

Lin w śmietanie

lin albo dwa – około 1 kg, śmietana – minimum szklanka, 2 średnie cebule, pół kostki masła, 2 łyżki oliwy, sól, sok z cytryny, pęczek lub i dwa natki pietruszki

Najpierw dokładnie oczyszczamy rybę – patroszymy, dokładnie myjemy, odcinamy głowę i kroimy na dzwonka o grubości około 3 cm. Rybę solimy i skrapiamy delikatnie sokiem z cytryny. Na patelni rozgrzewamy znaczną ilość masła, dodajemy dwie łyżki oliwy i smażymy rybę na średnim ogniu z każdej strony po kilka minut. Dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę

i jeszcze przez chwilę smażymy do miękkości. Gdy ryba już się dobrze zarumieni, na chwilę zestawiamy patelnię z ognia i zalewamy śmietaną, tak aby prawie przykryła rybę. Po tym patelnię z powrotem stawiamy na gazie, przykrywamy pokrywką i dusimy jeszcze przez około 20 minut. Kiedy ryba stanie się bardzo miękka, a śmietana zmniejszy swoją objętość o jedną trzecią, potrawa jest gotowa. Rybę układamy na talerz, polewamy obficie sosem i posypujemy dużą ilością drobno pokrojonej natki pietruszki. Podajemy z pająką świeżego chleba lub z młodymi ziemniaczkami.



Lina nie skrobiemy, łuski są bardzo delikatne i podczas smażenia się rozpuszczają, nadając potrawie bardzo miły i charakterystyczny smak, ale jak komuś to nie odpowiada, to oczywiście można oskrobać.

Flaczki z lina

1 lin (tak około 1 kg), jedna porcja włośczyzny, 1-2 łyżki masła, 1,5 łyżki mąki, 2 łyżki gęstej śmietany, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, gałka muszkatołowa, majeranek, sól, pieprz

Warzywa myjemy, kroimy w słupki i gotujemy na półtwardo. Lina dokładnie myjemy, oczyszczamy ze śluzu i filetujemy. Skrobanie można pominąć, gdyż w trakcie obróbki cieplnej łuski same znikną. Z pozostałych części po filetowaniu oraz osolonej wody sporządzamy wywar. Filet kroimy w cienkie paski do flaczków, szerokości 1,5-2 cm. Paski z lina obsmażamy na maśle, po czym dodajemy wcześniej podgotowane warzywa i kilka łyżek wywaru. Dusimy na małym ogniu, około 20 min. Tak przygotowane przekładamy do garnka, w którym będziemy gotować flaczki. Wcześniej przestudzony ugotowany wywar rybny zaklepujemy mąką, a następnie zalewamy przygotowane wcześniej mięsne paski z warzywami. Gotujemy na małym ogniu mieszając co jakiś czas. Na koniec flaczki zabelamy śmietaną i doprawiamy do smaku solą, pieprzem, gałką i majerankiem. Przed podaniem posypujemy natką pietruszki.



Lin na warzywach z dipem koperkowym

nie za wielki lin, tak około 30-35 cm

(ok. 30-40 dag), pietruszka,

seler, marchew, por,

czerwona papryka, cebula

Dip: śmietana 18%, majonez,

pęczek koperku, sól pieprz

Do smażenia: olej rzepakowy

Najpierw dokładnie oczyszczamy ryby

– dobrze nacieramy solą, aby pozbyć

się śluzu, następnie patroszymy, do-

kładnie myjemy, odcinamy głowę. Soli-

my i skrapiamy delikatnie sokiem z cytryny.

Warzywa kroimy w drobne paski, tzw. zapalki,

por i cebulę w talarki. Śmietanę mieszamy z majo-

nezem (proporcje pozostawiam do własnego doboru,

ja na 250 g śmietany daję łyżkę majonezu), dodajemy pokrojony koperek, sól, pieprz i odsta-

wiamy do lodówki, aby się przegryzło. Na mocno rozgrzanym oleju smażymy lina z obu stron

na złoty kolor, ale nie do końca, tak aby był na wpół surowy. Następnie rybę wkładamy do roz-

grzanego piekarnika (180°C), aby doszedł. W tym czasie pokrojone warzywa smażymy na pa-

telni. Warzywa mają być lekko chrupkie. Na talerz wykładamy warzywa, na nich kładziemy lina

i polewamy gęstym dipem koperkowym.



ŁOSOŚ

Łososiowe spaghetti

filet bez skóry z łososia, jedna główka

cebuli, ząbek czosnku, ½ l śmietany,

makaron spaghetti, żółty ser,

sól, pieprz, oliwa

Na rozgrzanej patelni najpierw

lekko szklimy pokrojoną w kostkę

cebulę i czosnek. Następnie doda-

jemy pokrojonego w kawałki łoso-

sia i krótko przesmażamy, po czym

zalewamy śmietaną i dusimy do

miękkości. Do smaku dodajemy sól

i pieprz. Całość wykładamy na ugo-

towany makaron i posypujemy startym

żółtym serem. Jak widać przepis mało

skomplikowany i bardzo szybki w wykonaniu.



Łosoś z kokosowo-cytrynowym ryżem i chrupiącą skórką

2 kawałki łososia odcięte od fileta, ze skórą, tak po 120 gram, 100 ml mleczka kokosowego, 100 g ryżu basmati (nie torebkowego), 100 ml wody, sól, pieprz, gruby plaster cytryny, torebka zielonej herbaty do zaparzania (tzw. ekspresowa), jedna papryczka chili

Do garnka wlewamy mleczko kokosowe, wodę i wsypujemy ryż. Do środka wkładamy gruby plaster cytryny. Na małym ogniu gotujemy aż ryż wchłonie całość płynu, wyłączamy gaz i odstawiamy na kilka minut, aby ryż dojrzał. Cytrynę należy na koniec wycisnąć i całość mieszamy. Zawartość herbacianej torebki wysypujemy na deskę, dodajemy sól, pieprz i w tak przygotowanej panierce obtaczamy kawałki łososia z każdej strony, obsmażamy z każdej na rumiano, a skórkę na chrupiąco. Gdy łosoś już będzie gotowy, delikatnie podważając nożem ściągamy skórkę i dosmażamy ją od wewnętrznej strony tak, aby była bardzo chrupiąca. Na talerz układamy ryż, na nim układamy kawałki ryby i usmażone na chrupko skórki. Całość posypujemy pokrojoną w drobne talarki papryką chili. Papryka opcjonalnie, dla tych, co lubią trochę pikantności w potrawach.



OKOŃ

Ryba po japońsku

około 1 kg filetów, ciasto naleśnikowe, papryka marynowana (zielona, czerwona, żółta), koniecznie lekko twarda, marynowane lub kiszzone ogórki, por, szklanka wody, pół szklanki oleju rzepakowego, 3-4 łyżki octu, 3 łyżki ketchupu, słoiczek koncentratu pomidorowego, sól, pieprz

Filety z okonia lub inne ryby, w zależności od wielkości kroimy na mniejsze kawałki, obtaczamy w cieście naleśnikowym i smażymy na rumiany kolor. Pozostałe składniki kroimy w drobną kostkę, zalewamy wodą, olejem i koncentratem. Gotujemy około 5-10 minut. W misce układamy warstwami, na przemian, rybę i zalewę, podobnie jak w przypadku ryby po grecku. Odstawiamy do wystudzenia i na kilka godzin do lodówki.



Okoniowe gołąbki

kilka liści kapusty włoskiej, 125 g kielków fasoli mung (lub każdego innego, według uznania), pół kilo filecików z okonia, 2 łyżki soku z cytryny, 2 jajka, mąka pszenna, bułka tarta, olej do smażenia, sól, pieprz, sos sojowy

Oplukane i osuszone fileciki skrapiamy sokiem z cytryny, doprawiamy solą i pieprzem. Następnie obtaczamy w mące, rozmąconych jajkach, a na koniec w bułce tartej. Smażymy na rumiano na mocno rozgrzanym oleju. Liście kapusty gotujemy kilka minut do miękkości w osolonej wodzie. Twarde zgrubienia ścinamy. Gdy przestygną, układamy na nich usmażone okonie i kielki fasoli mung. Ponieważ coraz ciężiej złapać dorodnego okonia, ja do każdego gołąbka użyłem trzech filecików, żeby zachować proporcje ilościowe ryby do kapusty. Ciasto zwijamy, najpierw boki do środka, a potem w rulonik. Podajemy z sosem sojowym. Przed podaniem można jeszcze podgrzać na parze, ale nie jest to konieczność. Lekko ciepłe też są wyborne. Osobno można podać ryż.



Okoń w cieście piwnym z sosem tatarskim

filety z okonia bez skóry, mąka, pół łyżeczki mielonej ostrej papryki, sól, pieprz, 1 jajo, 1 cytryna, ½ szklanki piwa, olej do smażenia
sos tatarski: grzyby marynowane – ja używam leśnych, ale mogą być oczywiście pieczarki, ogórki konserwowe, cebula, majonez, śmietana, musztarda, sól, pieprz

Grzyby, ogórki i cebulę kroimy w drobną kostkę tyle, aby każdego składnika było tyle samo. Dodajemy majonez, śmietanę, troszkę musztardy i wszystko mieszamy, aby powstał gęsty sos. Doprawiamy solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Odstawiamy do lodówki, aby smaki się przegryzły. Mąkę i proszek do pieczenia przesiewamy przez sitko do miski, dodajemy mieloną paprykę, 1 jajko, sól, pieprz, dolewamy piwa. Mieszamy do uzyskania konsystencji gęstego ciasta naleśnikowego. Można się wspomóc mikserem. Jeśli zajdzie taka potrzeba, dla uzyskania właściwej gęstości ciasta dodajemy więcej piwa lub mąki. Filety z okonia myjemy i osuszamy. Kawałki filetów moczymy w cieście



i smażymy na dobrze rozgrzanym oleju do uzyskania złotego koloru. Usmażone filety odsączamy z nadmiaru oleju na papierowym ręczniku. Podajemy na ciepło z sosem tatarskim z kawałkami cytryny. Na zimno też są pyszne.

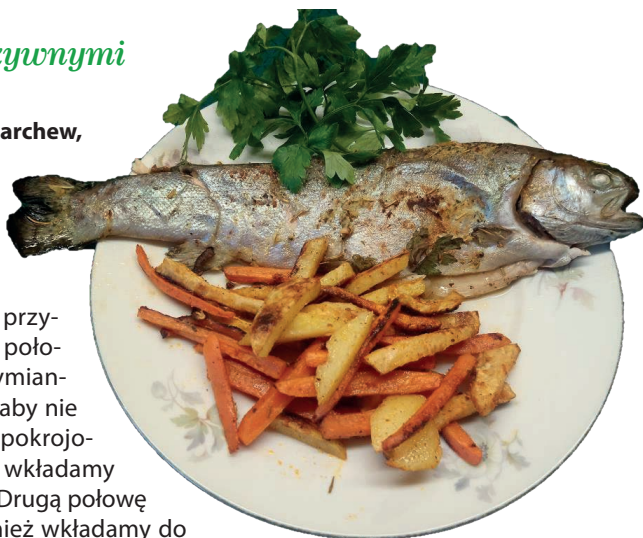
PSTRAŃ

Pieczony pstrąg z warzywnymi frytkami

pstrąg cały patroszony, seler, marchew, pietruszka, cebula, cytryna, przyprawy: rozmaryn, tymianek, sól, pieprz, oliwa

Wypatroszonego pstrąga dokładnie myjemy, skrapiamy delikatnie oliwą, posypujemy przyprawami i skrapiamy sokiem z połowy cytryny. Z rozmarynem i tymiankiem ostrożnie, nie przesadzić, aby nie zabiły smaku ryby. Następnie pokrojoną cebulę w krążki lub piórka wkładamy do środka oraz okładamy rybę. Drugą połowę cytryny kroimy w talarki i również wkładamy do pstrąga oraz okładamy.

Wstawiamy do lodówki na dwie godziny lub najlepiej na całą noc, lepiej przejdzie smakami. Seler, marchew i pietruszkę kroimy na frytki. Skrapiamy oliwą i posypujemy przyprawami. Na blasze rozkładamy papier do pieczenia, wykładamy pstrąga razem z cebulą i warzywnymi frytkami. Tak przygotowaną potrawę wkładamy do rozgrzanego piekarnika do 180°C i pieczemy około pół godziny. Frytki powinny być lekko chrupiące. Zamiast tradycyjnych frytek ziemniaczanych smażonych na głębokim oleju proponuję warzywne frytki pieczone, a nie smażone, nasiąknięte i ociekające tłuszczem. Nie licząc tych paru kropli oliwy, potrawa zupełnie beztłuszczowa.



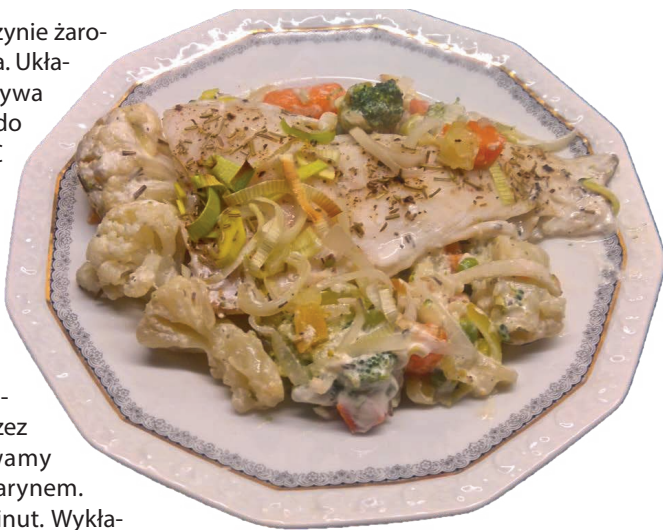
SANDACZ

Sandacz zapiekany w śmietanie z warzywami

około 1 kg filetów z sandacza – najlepiej nie mrożone, warzywa: groszek zielony, marchew, pietruszka, seler, kalafior, brokuł, por, ziemniaki (można użyć gotowych mrozonek mieszanki warzywnych); podałem przykładowy zestaw warzyw, można modyfikować według własnych upodobań, szklanka (250 ml) śmietany 18%, sól, świeżo zmielony czarny pieprz, rozmaryn, masło do wysmarowania naczynia

Filety spryskujemy sokiem z cytryny i odstawiamy na 20 minut, po tym czasie opłukujemy szybko pod bieżącą wodą i bardzo dokładnie osuszamy. Można je pokroić na mniejsze kawałki, będzie ła-

twiej układać na talerzach. Naczynie żaroodporne smarujemy łyżką masła. Układamy w nim pokrojone warzywa (bez pora), solimy. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C i zapiekamy przez 10-15 minut. Na podpieczonych warzywach układamy pokrojone filety z sandacza, posypujemy je pokrojonym w krążki porzem, lekko solimy, kładziemy na wierzch łyżkę masła w małych kawałkach. Zwiększamy temperaturę do 230°C i zapiekamy przez 15 minut, następnie zalewamy śmietaną i posypujemy rozmarynem. Zapiekamy jeszcze przez 10 minut. Wykładamy warzywa na talerz, a upieczonego sandacza na nich. Można podawać z ziemniakami, frytkami, chlebem lub po prostu bez nich.



SIELWA

Sielawa to pyszna, mała rybka, której, niestety, na wędkę raczej się nie uda złapać, trzeba kupić. To ryba głębinowa, zamieszkująca czyste i głębokie jeziora, najczęściej spożywana wędzona. Mało kto wie, że jest z tej samej rodziny co łososie, trocie czy też pstrąg, czyli z łososiowatych.

Sielawa z kiszoną kapustą i frytkami

sielawa świeża – około 1 kg,
kiszoną kapustą – 1 kg,
cebula – kilka sztuk,
ziemniaki – 1 kg

Kiszoną kapustę przepłukujemy, albo i nie, zależy, jakie ma się upodobania do kwasności. Szatkujemy na drobniejsze kawałki. Cebulę kroimy w piórka i na gorącej patelni z niewielką ilością oleju podsmażamy, ale podsmażamy tak, żeby prawie przypalić, na brązowy kolor, miejscami nawet na ciemnobrązowy. Do tak przysmażonej cebuli wrzucamy kiszoną kapustę i dusimy około 20-30 minut.



Sielawę oczyszczamy, łuska sama praktycznie zejdzie w trakcie mycia, głowy ucinamy lub nie. Ja wolę z głowami, ładnie wygląda na talerzu. Solimy, oprószamy mąką i smażymy na złoty kolor. Ziemniaki kroimy na frytki i również smażymy na gorącym oleju, ale jak zrobić frytki to chyba każdy wie. Dla leniwych opcja gotowca ze sklepu. Po tych wszystkich czynnościach rybki, kapustę i frytki układamy na talerzu, oczywiście wszystko podajemy na ciepło.

SUM

Sum w sosie z zielonego ogórka

składniki na jedną osobę: dzwonko z suma, 1 długi zielony ogórek, pęczek koperku, szklanka bulionu i szklanka śmietany 30%, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, oliwa, sól, 1 łyżka pieprzu kajeńskiego lub ostrej papryki

Drobno siekamy jeden ząbek czosnku, zalewamy kilkoma łyżkami oliwy, dodajemy sól oraz pieprz kajeński. Tak przygotowaną marynatą smarujemy suma i odkładamy na kilkanaście minut. W trakcie marynowania ryby przygotowujemy sos. Na rozgrzaną patelnię wlewamy oliwę i przez chwilę podsmażamy pokrojony w plasterki czosnek. Gdy już się lekko zeszkli, dodajemy pokrojoną w drobną kostkę cebulę i również obrany ze skórki, pokrojony w kostkę świeży ogórek. Całość smażymy kilka minut, po czym zalewamy bulionem i śmietaną. Sos gotujemy aż zgęstnieje i dodajemy posiekany koperek. Suma smażymy na oliwie, układamy na talerz i polewamy przygotowanym sosem.



SZCZUPAK

Szczupak faszerowany

szczupak o minimum 50 cm długości (tyle wynosi wymiar ochronny tej ryby) – jednak z długością nie przesadzajmy, musi się on nam zmieścić do garnka w całości, wywar (głowy ryb, najlepiej kilku gatunków, im więcej, tym będzie wywar bardziej esencjonalny, kilka cebul, marchew, seler, pietruszka, ziele angielskie, sól, pieprz), mleko, bułka, natka pietruszki, jajko

Na początku szczupaka trzeba sprawić. Są dwie szkoły: z głową (opcja dłuższa) i bez głowy (opcja krótsza), wszystko zależy od tego, jakim garnkiem dysponujemy. Oczywiście bez głowy jest troszkę łatwiej. Po oskrobaniu ucinamy głowę i ostrożnie ściągamy skórę z ciała ryby –

jak pończochę z nogi. Szczególną ostrożność należy zachować przy płetwach, aby nie porobić zbyt dużych dziur w skórze. Tak otrzymany worek posłuży nam do wypełnienia go farszem.

Wersja z głową: rybę należy oskrobać i wypatroszyć. Następnie delikatnie, zaczynając od powłok brzusznych zaraz przy głowie, podważając palcami oddzielamy skórę od mięsa, przy płetwach grzbietowych należy ości przeciąć. Należy pamiętać, by nie uciąć razem z głową. Z głowy wycinamy skrzelę i oczy.

Farsz: mięso oddzielamy od ości, dodajemy ugotowaną cebulę z wywaru, namoczoną w mleku jedną bułkę i całość mielimy na średnich oczkach. Do masy dodajemy pokrojoną drobno natkę pietruszki i jedno jajko. Całość mieszamy i taką masą nadziewamy skórę ze szczupaka. Ale uwaga: nie do pełna, gdyż w trakcie gotowania farsz napęcznieje i skóra popęka. Flak bez głowy należy spiąć u wylotu, natomiast w wersji z głową boczne fałdy rozciętej skóry należy założyć na siebie i tak przygotowaną rybę ciasno owinąć gazą, na koniec spinając ją wykałaczkami, aby w trakcie gotowania nie rozeszła się. Następnie gotujemy około 45 min do godziny we wcześniej przygotowanym wywarze. Należy pamiętać, by nie wkładać szczupaka do gorącego wywaru, lecz do ostudzonego.

Wywar: głowy ryb, najlepiej kilku gatunków (im więcej, tym będzie wywar bardziej esencjonalny), kilka cebul, marchew, seler, pietruszka, ziele angielskie, sól, pieprz. Całość zagotowujemy. Po ostudzeniu i przedczeniu wkładamy rybę i gotujemy. Po ugotowaniu i wystudzeniu kroimy rybę w grube plastry, układamy na półmisku i dekorujemy. Do wywaru należy dodać żelatynę, gdy już wywar zacznie się zsiadać zalewamy rybę i do lodówki na noc.



Szczupak w pomidorach

**szczupak (szt. 1), 1 cebula,
2 ząbki czosnku, jedna papryczka
chili, pomidory w puszcze
(lub świeże z krzaka,
ważne, aby były dosyć dobrze
dojrzałe), liść laurowy,
ziele angielskie, sól, pieprz,
natka pietruszki**

Szczupaka oczyszczamy, kroimy w dzwonka lub odfiletujemy. Kroimy w 3-4 cm paski i obsmażamy na patelni. Cebulę i czosnek obieramy, siekamy i smażymy na oliwie. Gdy cebula zmięknie, dodajemy posiekaną papryczkę chili. Ilość papryczki dowolna, w zależności kto ma jaką tolerancję na ostrość potraw. Dodajemy pomidory, liść laurowy i ziele angielskie. Dusimy na wolnym ogniu aż sos zgęstnieje. Przyprawiamy solą i pieprzem.



Sos przekładamy do naczynia żaroodpornego i układamy na nim obsmażone kawałki szczupaka. Wstawiamy do rozgrzanego piekarnika (180°C), na około 20 minut. Upieczonego szczupaka wykładamy na talerz, polewamy sosem i posypujemy natką pietruszki.

ŚLEDŹ

Śledź pod pierzynką

płaty śledziowe – kilka sztuk, marchew i ziemniaki (po kilka sztuk, ugotowane w mundurkach), cebula, ugotowane jajka na twardo, majonez, sól pieprz

Płaty śledziowe kroimy na mniejsze kawałki i układamy na spodzie półmiska. Posypujemy cebulą pokrojoną w kostkę i smarujemy cienką warstwą ma-

jonezu. Na cebulę ucieramy obranego ugotowanego ziemniaka (ucieramy na najmniejszych oczkach tarki do warzyw) i warstwę majonezu. Następnie kładziemy następną warstwę z utartej marchewki, na którą również kładziemy majonez. Ucieramy ostatnią warstwę z jajek i posypujemy wierzch dania. Jak ktoś uwielbia cebulę, to można posypać każdą warstwę majonezu, a nie tylko spód. Całość posolić, popieprzyć do smaku i na godzinę włożyć do lodówki.



Śledź gajowego

około kilograma płatów śledziowych a'la matias, kilogram cebuli, grzyby suszone, paczka rodzynek, przecier pomidorowy, olej rzepakowy lub oliwa, przyprawy: sól, pieprz, czarnuszka, ziele angielskie, kilka ziaren jałowca, liść laurowy

Płaty śledziowe moczymy, jeśli są bardzo słone. Można je potem też włożyć na kilka godzin do zalewy octowej, aby nabrały lekko kwaskowatego posmaku. Grzyby i rodzynki zalewamy wrzątkiem i czekamy aż namokną. Grzyby kroimy

na mniejsze kawałki. Cebulę kroimy w piórka i razem z grzybami podduszamy na patelni, na rozgrzanym oleju, po czym dodajemy przyprawy. Całość podlewamy wodą i dodajemy przecier pomidorowy. Dusimy jeszcze kilka minut. Całość wykładamy do miski i czekamy aż wystygnie. Następnie dodajemy pokrojone na mniejsze kawałki śledzia i rodzynki. Odkładamy całość do lodówki na minimum dobę, aby wszystko się dobrze „przeżarło”.



Śledź po japońsku

platy śledziowe a'la matias, cebula, ogórek konserwowy, groszek konserwowy, jabłko, majonez, śmietana, łyżka musztardy sarepskiej, natka pietruszki lub koperek zielony do dekoracji, jaja kurze lub przepiórcze ugotowane na twardo



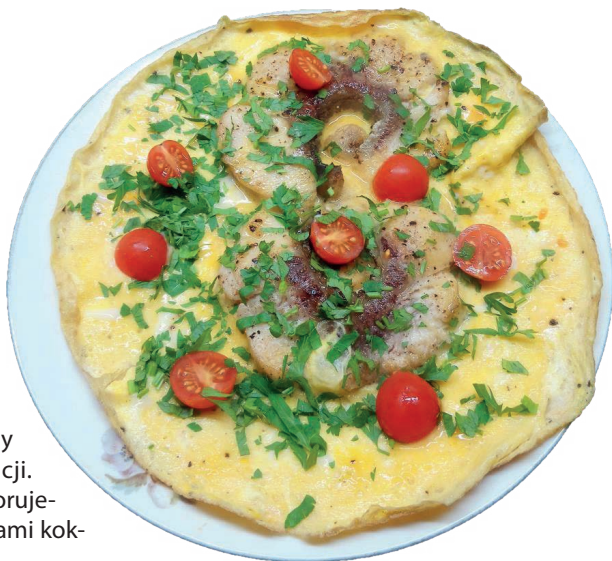
Cebulę, ogórki i jabłko kroimy w małą kostkę, dodajemy groszek, majonez, śmietanę, musztardę, wszystko razem mieszamy i odstawiamy do lodówki, aby się przegryzło. Platy śledziowe kroimy na pół wzdłuż i owijamy ugotowane jajo na twardo. Jaja kurze przekrojone na pół, natomiast przepiórcze z racji ich wielkości owijamy w całości. Tak owinięte śledzie układamy na wyłożonej na półmisku salacie. Z góry na każdym dajemy kleksa z majonezu i dekorujemy natką pietruszki lub koperku. Można jeszcze z wierzchu poukładać groszek lub pokrojoną w małe paseczki paprykę czerwoną dla kontrastu.

TOŁPYGA

Tołpyga w jajkach

filet z tołpygi, 3 jaja (lub więcej), sól, pieprz, natka pietruszki, pomidorki koktajlowe, olej rzepakowy

Rybę myjemy, suszymy papierowym ręcznikiem, kroimy w wąskie paski. Przyprawiamy solą i pieprzem i odstawiamy na 30 minut. Smażymy na gorącym oleju na jasnobrązowy kolor. Zlewamy tłuszcz z patelni. Jeszcze gorącą rybę zalewamy roztrzepanymi jajkami. Smażymy do uzyskania zwartej konsystencji. Posypujemy natką pietruszki i dekorujemy pokrojonymi na pół pomidorkami koktajlowymi. Szybko i smacznie.



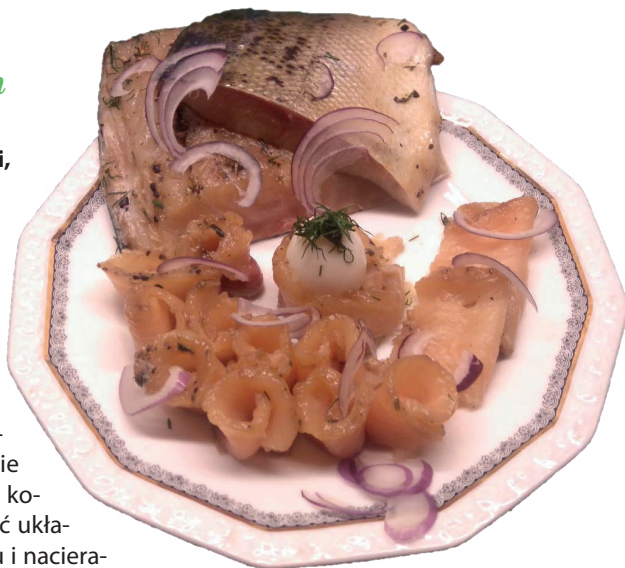
Tołpyga nie jest naszym rodzimym gatunkiem ryby, została zaadoptowana na naszym terenie w 1965 roku – ze względu na dużą żarłoczność – w celu ograniczenia zbyt dużego przyrostu fitoplanktonu w stawach hodowlanych. Niemniej jest obecna w naszych wodach, a co najważniejsze – bardzo smaczna.

TROĆ

Marynowana troć z przepiórczym jajkiem

**1-2 filety z troci ze skórą,
jaja przepiórcze, 200 gramów soli,
100 gramów cukru,
2 łyżki koperku, 2 łyżki ziela
angielskiego, 2 łyżki jałowca,
2 łyżki pieprzu ziarnistego**

Troć myjemy, osuszamy papierowym ręcznikiem, przy pomocy pęsety usuwamy ości. Koperek myjemy, drobno siekamy. Ziele angielskie, jałowiec, pieprz rozcieramy w moździerzu. Wszystkie przyprawy mieszamy (sól, cukier, koperek, ziele, pieprz, jałowiec). Troć układamy w pojemniku skórą do dołu i nacieramy mieszanką przypraw. Układamy kawałki jeden na drugim, przy czym drugi kawałek skórą do góry. Pudełko zamykamy i wstawiamy do lodówki na dobę. Po 24 godzinach odlewamy soki. Codziennie należy przekładać. Po kilku dniach ryba jest gotowa do spożycia. Po wytarciu ryby z marynaty kroimy cienkie plasterki, układamy z nich gniazdko, do którego wkładamy ugotowane na twardo jajko przepiórki. Można skropić delikatnie sokiem z cytryny i oliwy i przyozdobić cienkimi plasterkami pokrojonej w piórka czerwonej cebuli lub położyć troszkę czarnego kawioru na wierzch jajka.



UKLEJA

Uklejka - taka mała, wszędobylska rybka. Przez jednych uważana za chwast rybi, inni uważają, że to ryba dla innych ryb jako przynęta. Jest bardzo smaczna. Niestety, nie do kupienia w sklepach, trzeba ją sobie samemu złapać. Na szczęście jest tak popularna w naszych wodach, że raczej nie będzie z tym problemu.

Uklejki z cukinią

Ukleje - ilość sztuk uzależniona od apetytu!), 1 cukinia, sól, pieprz, mąka, olej rzepakowy, jajka

Uklejki oczyszczamy, tuszki osuszamy z nadmiaru wody, solimy, pieprzymy, obtaczamy w mące i na głębokim oleju smażymy na kolor mocno rumiany, nawet lekko przypalając. Powstaną wtedy uklejkowe frytki, które jemy w całości. Cukinię obieramy ze skóry i kroimy w talarki grubości około 1 cm. Solimy, pieprzymy, obtaczamy w mące, następnie w jajku i jeszcze raz w mące. Smażymy na złoty kolor jak kotlet schabowy. Wykładamy na talerz razem z uklejkami. Smażona ukleja jest również wysmienita w zalewie octowej.



WĘGORZ

Węgorz w sosie porowym z ziemniaczanymi kotlecikami

1 węgorz (30-40 dag), mąka, sól, pieprz, masło
sos porowy: 1 por, śmietana
kremówka 150 ml,
liść laurowy, 3 ziarna ziela
angielskiego, koperek
(świeży lub suszony),
150 ml białego wytrawnego
wina
kotleciki ziemniaczane: kilka
nie dużych ugotowanych
ziemniaków, dwa jaja, boczek
wędzony 10-15 dag, mąka pszenna,
bułka tarta, olej rzepakowy



Zaczynamy od ryby. Z wypatroszonego węgorza ściągamy skórę i nacinamy w poprzek co około 5 cm wokół obwodu ryby, dzieląc go na równe odcinki. Kręgosłup pozostawiamy nienaruszony, aby ryba się trzymała w całości. Tak przygotowanego solimy, doprawiamy pieprzem i oprószamy mąką. Na patelni rozgrzewamy masło, węgorza układamy na boku przekrojonym brzuchem do wewnątrz patelni. W trakcie smażenia ryba

będzie się sama obracała, gdy już się obróci na drugą stronę, zdejmujemy z patelni, a w jego miejsce wrzucamy pokrojony w piórka por, chwilę dusimy i podlewamy białym wytrawnym winem. Następnie dolewamy śmietanę, wkładamy ponownie węgorza i wszystko razem dusimy aż ryba będzie miękka. W tym samym czasie ugotowane ziemniaki przeciskamy przez praskę, dodajemy jedno jajo, sól, pieprz i pokrojony w kostkę boczek, wyrabiamy na jednolitą masę, po czym dodajemy mąkę w ilości jednej czwartej ziemniaków, i ponownie wyrabiamy aż ciasto ziemniaczane da się formować w kotleciki. W razie konieczności dodajemy więcej mąki. Kotlety moczymy w roztrzepanym jajku, następnie w bułce tartej i smażymy na rozgrzanym oleju do uzyskania złocistego koloru. Całość wykładamy na talerz, posypujemy niewielką ilością koperku.

Złapany osobiście jest najlepszy, ale kupny też wybornie smakuje. Dla niektórych węgorz podany inaczej niż wędzony to węgorz zmarnowany, jednak jest to ryba, którą można podawać na wiele sposobów.

SPIS POTRAW

Wstęp.....	3
AMUR	
Amur z karmelizowanymi jabłkami.....	4
BELONA	
Pieczona belona z kaszą gryczaną.....	4
DORSZ	
Zupa rybna z pulpecikami z dorsza trochę po „chińsku”.....	5
Kotleciki z dorsza w pomidorowej zalewie.....	6
Wątróbka z dorsza 1.....	7
Wątróbka z dorsza 2.....	7
Wątróbka z dorsza 3.....	8
Dorsz na surowo.....	8
Rybne kabanoski.....	8
Dorsz w boczku.....	9
GŁADZICA	
Pieczona gładzica z suszonymi pomidorami.....	10
KARP	
Pieczony karp z grzybami leśnymi.....	10
Karp po żydowsku.....	11
LESZCZ	
Paprykarz z leszcza.....	12
LIN	
Lin w śmietanie.....	12
Flaczkki z lina.....	13
Lin na warzywach z dipem koperkowym.....	14
ŁOSOŚ	
Łososiowe spaghetti.....	14
Łosoś z kokosowo-cytrynowym ryżem i chrupiącą skórką.....	15

OKOŃ	
Ryba po japońsku.....	15
Okoniowe gołąbki.....	16
Okoń w cieście piwnym z sosem tatarskim.....	16
PSTRĄG	
Pieczony pstrąg z warzywnymi frytkami.....	17
SANDACZ	
Sandacz zapiekany w śmietanie z warzywami.....	17
SIELEWA	
Sielewa z kiszoną kapustą i frytkami.....	18
SUM	
Sum w sosie z zielonego ogórka.....	19
SZCZUPAK	
Szczupak faszerowany.....	19
Szczupak w pomidorach.....	20
ŚLEDŹ	
Śledź pod pierzynką.....	21
Śledź gajowego.....	21
Śledź po japońsku.....	22
TOŁPYGA	
Tołpyga w jajkach.....	22
TROĆ	
Marynowana troć z przepiórczym jajkiem.....	23
UKLEJA	
Uklejki z cukinią.....	24
WĘGORZ	
Węgorz w sosie porowym z ziemniaczanymi kotlecikami.....	24
Spis potraw.....	25

WYDAWCA:

Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach

73-134 Barzkowice 2

tel. 91 479 40 10, 91 479 40 15, 91 561 37 00, fax 91 561 37 91

www.zodr.pl, e-mail: barzkowice@home.pl

Dyrektor: mgr inż. Adam Lucjan Kalinowski

ISBN 978-83-65879-70-7

Fot. potraw: Tomasz Zagórski

Korekta: Sylwia Lenard

Projekt okładki: Roksana Dębiec

Skład tekstu: Roksana Dębiec

Druk i usługi introligatorskie ZODR w Barzkowicach

Nakład: 500 egzemplarzy



Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach
73-134 Barzkowice 2, e-mail: barzkowice@home.pl
tel. 91 479 40 10; 15, 91 561 37 00, fax 91 561 37 91
Oddział w Koszalinie, ul. Przemysłowa 8
75-216 Koszalin, tel. 94 342 79 23
tel. 94 341 87 30, fax 94 342 79 24, www.zodr.pl



POKOJE HOTELOWE SALE SZKOLENIOWE

- ✓ Oferujemy usługi hotelowe, organizację różnego rodzaju imprez okolicznościowych oraz spotkań biznesowych, szkoleń oraz konferencji
- ✓ Posiadamy klimatyzowane sale konferencyjne oraz salę konferencyjno-bankietową
- ✓ Dysponujemy pokojami wyposażonymi w pełne węzły sanitarne i telewizory
- ✓ Lokalizacja w spokojnej okolicy zapewni naszym Gościom komfortowy wypoczynek

ORGANIZACJA SZKOLEŃ:

Dział Metodyki Doradztwa, Szkoleń i Wydawnictw, tel. 91 479 40 73, 91 479 40 40
e-mail: szkolenia.barzkowice@home.pl

IMPREZY OKOLICZNOŚCIOWE:

Dział Administracyjno-Gospodarczy, tel. 91 479 40 22, 511 691 454
e-mail: hotel.barzkowice@home.pl, www.zodr.pl/noclegi

Zachęcamy Państwa do bliższego zapoznania się z naszą ofertą!

szkolenia
konferencje
kursy
posiłki domowe
noclegi
usługi pralnicze



ISBN 978-83-65879-70-7



9 788365 879707



Zachodniopomorski Ośrodek
Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach
73-134 Barzkowice 2
tel. 91 479 40 10; 15, 91561 37 00, fax 91 561 37 91
e-mail: barzkowice@home.pl
www.zodr.pl