

# Ryba w zalewie octowej

Dobrym, rybę (u mnie morszczuk) przyprawić pieprzem i solą. Opamięnować w mące, a następnie w jajku. Usmażyć.

Zalewa:

3 cebule - pokrojone w plasterki

liście laurowe - 2 sztuki

zielenka angielska - kilka

sól - łyżeczka

pieprz - pół łyżeczki

ocet - 1 szkl

czosnek - 2 łyżki

woda - 2 l

Zalewę zagotować i jeszcze ciepłą, zalać usmażone ryby. Odstawić do marynowania na 2-3 dni.

# Filet z dorsza w kremowym sosie

500g fileta z dorsza

150gr. pomidorów koktajlowych

200gr. szpinaku (całe liście)

5-6 suszonych pomidorów

2-3 łyżki oleju z suszonych pomidorów

2 łyżki czosnku

100 ml. śmietanki 30%

200gr. mascarpone

sól, pieprz, płatki chili

sok z cytryny wykonanie

Rybę pokroić na mniejsze kawałki, doprawić solą i pieprzem. Na patelni rozgrzać olej ten od pomidorów, podsmażyć szpinak, dodać starty na tarce czosnek, suszone pomidory pokrojone w paseczki i pomidorki koktajlowe. Dusić całość ok. 5 min. Dodać śmietankę i mascarpone, sól, pieprz, sok z cytryny.

Następnie na patelni zrobić miejsce, ułożyć rybę po 3-4 minutach obrócić na drugą stronę.

Oprószyć płatkami chili, przykryć i dusić na małym ogniu ok. 10 min. Można podać z makaronem.

Smacznego

## Ryba z piekarnika

1 kg filetu z zminny; closure

2 cytryny

2 cebule

3 zębki czosnku

3 łyżki oleju

250 ml bulionu

sól pieprz

zioła prawoszałskie

3 łyżki musztardy

Ryba pokroić na kawałki posypać solą, pieprzem i ziołami. Cebulę czosnek

posiekać drobno z cytryny sok z drugiej pokroić w plasterki. Blachę wyłożyć papierem wysmarować olejem.

W miseczce zmieszać bulion, cytrynę, cebulę i czosnek musztardę. Na blachę

wyłożyć filety i polej zalewą

Piecz. 20 min. w 180°C.

# ZAPIEKANY LOSOS W BROKULACH POD ŚMIETANOWĄ KOKDERKĄ



- 400 gram filetu z ulubionej ryby (u mnie Losos)
- 1 brokuł
- 20 gram masła, 2 łyżki mąki pszennej, kostka rosółowa, mała śmietana 30%.

Ryba pokroić na kawałki, przyprawić solą, pieprzem i skropić sokiem z cytryny. Brokuł pokroić na różyczki i ugotować.

Masło rozetkać z mąką na małym ogniu, dolać trochę wody (około 200 ml) wrzucić kostkę rosółową a następnie śmietanę. Zagotować. Ostudzony brokuł zblendować.

W naczyniu żaroodpornym ułożyć rybę, wyłożyć zblendowany brokuł, zalać śmietanowym sosem.

Piec w 190°C przez 30 minut...

SMACZNEGO



# Ryba w cieście francuskim ze szpinakiem

## Składniki

- 400 g szpinaku rozdrobnionego  
mrożonego
- 2 filety ryby (opcjonalnie, ja wybrałam  
pangę)
- oroszek granulowany
- 1 łyżka mąki pszennej
- sól
- pieprz
- gałka muszkatołowa
- 250 g serka kremowego  
śmietankowego
- 150 g serka gółda
- przeprosza do ryb z ziołami
- gotowanie ciasta francuskiego

## Sposób przygotowania

Szpinak rozmrozić na sitku. Następnie w rondelku zagotować doprawić przyprawami i dodać serek. Gdy masa będzie za rzadka dodać trochę soku. Całość studzić.

Rybę wcześniej doprawioną przyprawą z ziołami i smażymy po dwóch stronach. Na ciasto francuskie nakładamy szpinak następnie rybę i posypujemy startym serem.

Całość zamijamy jak roladę. Wierzch smarujemy jajkiem

Piec w temp.  $180^{\circ}$  - 25 minut bez termoobrotu

Smacznego !!!

# ŁOSOŚ W SOSIE ŚMIETANOWYM

Składniki :

800g filetów z łososia

1 cytryna

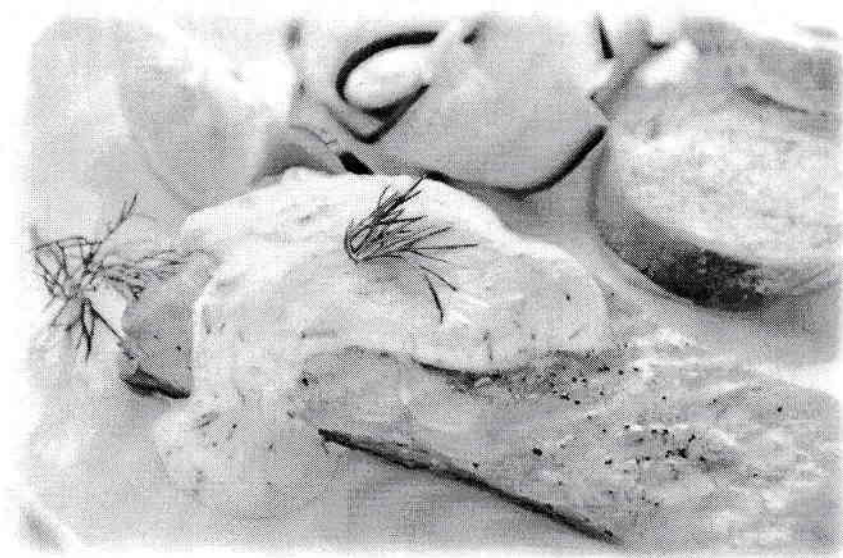
1 pęczek koperku

4 łyżki oleju

200g kwaśnej śmietany

1 żółtko

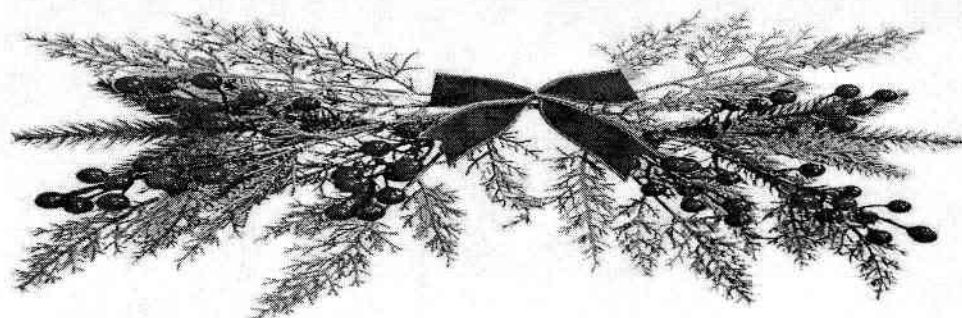
2 łyżeczki pikantnej musztardy



Wykonanie:

1. Filet umyć i pokroić na porcje podobnej wielkości. Oprószyć je solą i pieprzem, po czym skropić je sokiem z cytryny. Zieleninę opłukać i posiekać
2. Filety z łososia smażyć ok. 5 min na mocno rozgrzanym oleju. Po zdjęciu z patelni rybę trzymać pod przykryciem, by nie straciła ciepła.
3. Do pozostałego na patelni tłuszczu dodać musztardę. Starannie połączyć i podgrzać. Dołożyć kwaśną śmietaną i zagotować, delikatnie mieszając.
4. Do sosu dodać zielininę i żółtko. Mieszać do uzyskania gładkiej masy. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Filety podawać polane przygotowanym sosem.

*Smacznego !!!*



50 dkg śledzi (solonych), 3 dkg cebuli, 8 dkg jabłek, 1/8 l śmietany, sól, cukier, cytryna lub ocet (3%), 1 łyżeczka siekanej zielonej pietruszki

### Śledzie 59 w śmietanie lub majonezie

Śledzie wymoczyć, sprawić, odfiletować, obrać z ości i skóry. Każdą połówkę podzielić na 3—4 części, ułożyć na salaterce. Jabłko opłukać, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę obrać, posiekać. Jabłko i cebulę połączyć ze śmietaną, dodać do smaku sól, cukier, sok z cytryny lub ocet. Śledzie zalać na salaterce sosem śmietanowym. Z wierzchu posypać siekaną pietruszką. Do śmietany można dodać musztardę. Śledzie można podać również w sosie majonezowym (przepis 1040).

50 dkg śledzi (solonych), 5 dkg ogórka kwaszonego lub korniszonów, 5 dkg marchwi, 2—3 łyżki oleju lub oliwy; zaprawa z octu: 1/8 l wody, 1/8 l octu (3%), 3 dkg cebuli, 1 liść laurowy, 3—5 ziaren pieprzu, 1/2 dkg soli, 1/2 dkg cukru.

### Śledzie 60 „Rołmopsy”

Śledzie wymoczyć, sprawić (p. wstęp, Potrawy rybne). Z mleczka zdjąć błonę i namoczyć je osobno. Przyrządzić zaprawę z octu (wg przepisu 61). Śledzie wyjąć z wody, odcisnąć, odfiletować, obrać z ości. Na połówkę śledzia kłaść talarek ogórka i marchwi z konserw marynowanych, zwinąć ciasno, spiąć wykałaczką, ułożyć w słoju, zalać zaprawą. Przyrządzić sos z mleczka: wymoczone, obrane z błony mleczko przetrzeć przez włosiane sito, wymieszać z oliwą, połączyć z zaprawą z octu. Przyprawić do smaku solą, cukrem. Ułożone w słoju śledzie zalać sosem. Słój zakryć pergaminem. Przechowywać w zimnym miejscu (w zimie około 10 dni). Podawać do chleba, ziemniaków pieczonych i jako przekąskę.

50 dkg śledzi niesolonych (surowych), 2—3 łyżki oleju; zaprawa z octu: 1/8 l octu (3%), 1/8 l wody, 3—5 ziaren ziela angielskiego, 1 liść laurowy, 3 dkg cebuli, 3 dkg marchwi, 3 dkg pietruszki i selera, 1/2 dkg soli, 1/2 dkg cukru

### Śledzie smażone 61 marynowane

Śledzie sprawić (p. wstęp, Potrawy rybne), zdjąć skórę, odfiletować, posolić połówki, usmażyć na tłuszczu. Warzywa wyszorować szczoteczką, oczyścić, pokrajać w krążki. Cebulę obrać, pokrajać w talarki. Wodę zagotować z solą, cukrem, przyprawami i warzywami, połączyć z octem. Usmażone śledzie ułożyć warstwami w słoju, zalać zimną zaprawą z octu. Słój zakryć papierem pergaminowym. Przechowywać w zimnym miejscu. Podawać do chleba, ziemniaków pieczonych.

50 dkg dorsza odgięzionego, wypatroszonego, sól, 2—3 łyżki oleju; zaprawa z octu: 1/8 l octu (3%), 1/8 l wody, 3 dkg cebuli, 3 dkg marchwi, 3 dkg pietruszki i selera, 1 liść laurowy, 3—4 ziaren pieprzu, 1/2 dkg soli, 1/2 dkg cukru

### Dorsz, karp 62 lub sum „w marynacie”

Dorsz oczyścić, opłukać, zdjąć skórę, odfiletować, pokrajać na porcje szerokości 4 cm, osolić. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Zimną rybę



# Rolada szpinakowa z Tososiem

## Składniki:

- 250 g szpinaku (ja użyłam mrożony)
- 1 łyżka masła
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- 2 jajka
- 1 płaska łyżka mąki pszennej
- serek Almette (ja użyłam śmietankowy ze szczypiorkiem)
- 100 g wędzonego Tososia.

## Przygotowanie:

Rozmrożony szpinak damy na patelnię, podgrzewamy na łyżce masła, dodajemy sól, pieprz, na końcu czosnek. Do ostudzonego szpinaku dodajemy dwa żółtka i łyżkę mąki. Mieszamy. W osobnej misce ubijamy białka na sztywną pianę. Mieszamy powoli pianę z białek ze szpinakiem, wykładamy na blaszkę cienki placek. Pieczemy w 175°C, ok 10-15 min. Gdy szpinak się upiecze wykładamy gorący na ściereczkę zawijamy w roladę i tak studzimy.

Na ostudzony placek  
na serce rozkładamy  
w roladę; chłodzimy  
rozsmarowujemy serce.  
Tososa. Zawijamy  
około 2h w lodówce.

**SMACZNEGO**