

Poradnik

„RYBNYCH WARSZTATÓW KULINARNYCH”



Zadbaj o zdrowie swojej rodziny
JEDZ RYBY

Spis treści

Wstęp	4
Kilka faktów i mitów na temat przyrządzania ryb	5
Garść przepisów.....	8
<i>Pstrąg na grila1</i>	8
<i>Pstrąg na grila2</i>	8
<i>Pstrąg na grila3</i>	9
<i>Pstrąg na grila4 (winny)</i>	9
<i>Pstrąg duszony w porach</i>	10
<i>Pstrąg duszony w piwie i koperku</i>	10
<i>Rosół z Pstrąga - klarowny</i>	10
<i>Pstrąg w curry</i>	11
<i>Pstrąg w migdałach</i>	12
<i>Pstrąg w miodzie zapiekany</i>	12
<i>Pstrąg po grecku a'la L. Pirtań</i>	13
<i>Pstrąg (ryba) po rybacku</i>	13
<i>Pstrąg w pomidorach</i>	14
<i>Pstrąg po galicyjsku</i>	14
<i>Pstrąg duszony ze śliwkami</i>	14
<i>Gulasz z węgorka</i>	15
<i>Karp bosmański</i>	15
<i>Karp pieczony</i>	15
<i>Karp po francusku</i>	16
<i>Karp po krakowsku</i>	16
<i>Karp po polsku</i>	16
<i>Karp po rumuńsku</i>	17
<i>Karp w piwie</i>	17
<i>Karp w szarym sosie</i>	17
<i>Karp z grzybami po cystersku</i>	18
<i>Karp z pieczarkami</i>	18
<i>Karp z Tbilisi</i>	18
<i>Karp zapiekany</i>	19
<i>Karp ze śliwkami</i>	19
<i>Kotlety z suma afrykańskiego</i>	19
<i>Leszcz po francusku</i>	20
<i>Leszcz po suwalsku</i>	20
<i>Lin a la monatowa</i>	20
<i>Lin po szwadersku</i>	21
<i>Okoń po kijowsku</i>	21
<i>Paprykarz z ryby</i>	21
<i>Pasztet z ryby</i>	22
<i>Pstrąg "Haushofmeister"</i>	22
<i>Roladki mazurskie z ryb</i>	22
<i>Ryba au gratin</i>	23
<i>Sum pieczony po kreolsku</i>	23
<i>Sum pieczony w glinie</i>	23

Ryba po gdańsku	24
Ryba po kapucyńsku	24
Karp po żydowsku	24
Sum w sosie wiedeńskim	25
Rybne ragout	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Sum na słodko	25
Sum w kwaśnej kapuście	26
Szczupak faszerowany po polsku	26
Szczupak po fińsku (na surowo)	27
Szczupak po staropolsku	27
Wigilijna zupa rybna	27

Wstęp

Ryby to wdzięczny i smaczny produkt, cechujący się wybitnymi właściwościami dietetycznymi i kapitalnym smakiem. Dieta oparta na rybach i dużej ilości warzyw to główna przyczyna długowieczności niektórych narodów – od Japonii poczynając poprzez kraje skandynawskie po kraje Europy południowej. Choć Polska nie należy do krajów kulturowo nastawionych na dietę rybną, miała swoje miejsce na kulinarnej mapie Europy średniowiecznej – zarówno dzięki rybom bałtyckim, wielką obfitością ryb słodkowodnych czy wreszcie pierwszym hodowlą karpia, które liczą sobie ponad 800 lat. W tamtym czasie dania rybne były polską specjalnością w okresach postu, różnorodność polskich dań z ryb była inspiracją dla m.in. kuchni francuskiej – o czym mało kto wie.

Dzisiaj ryby przetrwały w polskiej świadomości właściwie tylko w formie piątkowego (często przykrego) obowiązku zjedzenia dania rybnego – co jest pozostałością dań postnych z ryb, wigilijnej tradycji jedzenia karpia, czy wszędobyłskiego śledzia – zazwyczaj wytrawionego (wybielonego) i zalanego octem...

To nie jest miejsce, aby analizować i przytaczać historię degradacji kuchni rybnej w Polsce, przyczyn jest wiele, głównie związanych z przełomami naszej historii i niszczeniem wszystkiego co cenne w naszej tożsamości w okresie PRL ważne, że mamy szansę na realną i trwałą zmianę trendu, dlaczego?

Perspektywy rozwoju rynku rybnego – zwłaszcza jego części restauracyjno-gastronomicznej (tzw. HoReCa) wynikają z kilku czynników:

- dobrej koniunktury związanej z rozwojem hodowli ryb w Polsce – zwłaszcza pstrąga i ryb lososiowatych, ale także ryb jesiotrowatych czy sumokształtnych,
- konieczności zmiany struktury sprzedaży karpia – który po likwidacji kanału sprzedaży „na żywo” musi znaleźć swoje miejsce na rynku nie tylko w formie ryby wigilijnej,
- coraz większej świadomości konsumentów w zakresie jakości żywności i profilaktyki zdrowotnej zależnej od diety – co dodatkowo wzmacnia epidemia sars-cov2 (covid),
- dobrej dostępności ryb w sieciach detalicznych, punktach sprzedaży przy gospodarstwach i rosnącej świadomości konsumentów i branży HoReCa co do jakości ryb (eliminacji ryb mrożonych na rzecz świeżych)
- fenomenowi restauracji czy smażalni rybnych lokalizowanych przy hodowlach, nad morzem, w górach czy nad jeziorami – które coraz bardziej nastawiają się na jakość ryb i nie marnują potencjału ich popularności w takich miejscach.

W Polsce raczej nie jest możliwy scenariusz rozwoju wielkich targów rybnych, gdzie często pod gołym niebem odbywa się handel rybami świeżo złowionymi czy pozyskanymi z hodowli (domena krajów śródziemnomorskich czy azjatyckich), nie przyjęły się także w Polsce wielkie stoiska w hipermarketach, gdzie oprócz setek kilogramów lodu trudno było znaleźć cokolwiek świeżego... Możliwy jest natomiast scenariusz rozwoju gastronomii różnego szczebla, która ma szansę na stałe specjalizować się w daniach rybnych, dlaczego? Ponieważ konsumenci z reguły boją się je przyrządzać w domu, coraz częściej natomiast korzystają z usług restauracji czy barów – jeśli więc znajdą w nich ofertę na świeże i dobrze przyrządzone ryby, z dużym prawdopodobieństwem sięgną właśnie po nie.

Kilka faktów i mitów na temat przyrządzania ryb

Solenie – ryby są produktem o znacznym udziale wody w tkance. Solenie ryb przed ich przyrządzeniem nie jest więc wyłącznie kwestią smaku, ale zagwarantowania odpowiedniej obróbki. Ryba nieposolona nie uzyska odpowiedniej konsystencji przy obróbce termicznej. Dobrym sposobem jest posolenie ryby na kilka godzin przed obróbką lub włożenie jej do solanki.

Mit – solenie ryb po obróbce termicznej lub dopiero na talerzu...

Mrożenie – w Polsce z rezerwą podchodzi się do ryb mrożonych. To scheda po słusznie minionych czasach, gdzie z jednej strony mrożono ryby, które nie nadawały się już do niczego innego, w okresie świetności naszego rybołówstwa dalekomorskiego z kolei, najlepsze ryby mrożone (na trawlerach ryby przetwarzane i mrożone były natychmiast po złowieniu), trafiały na eksport – rzadko można było je nabyć w sklepach. Dzisiaj odium złej jakości ryb mrożonych ciągnie się za najtańszymi filetami z ryb importowanych, wzbogacanymi kolejnymi warstwami tzw. glazury (lodu), które są domeną najtańszych sklepów. Tymczasem mrożenie to bardzo dobra forma przechowywania świeżych ryb – warunkiem jest tylko zamrożenie ryby najlepszej jakości. Ryby mrożone oferowane na rynku przygotowywane są w coraz to lepszych technologiach – począwszy od szokowego mrożenia, poprzez mrożenie ryb zapakowanych próżniowo lub w zmodyfikowanej atmosferze (tzw. MAP). Pozwala to na zachowanie jakości ryb i uniemożliwienie utleniania się kwasów tłuszczowych, które odpowiadają za charakterystyczny zapach tranu.

Mit – nieprawdą jest jakoby ryby przed mrożeniem nie powinno się umyć. Krew oraz inne niewyplukane pozostałości wnętrza wpływają na pogorszenie jakości ryb nawet po zamrożeniu. Niedopuszczalne jest także mrożenie ryb niewypatroszonych – chociaż stosowane wobec niektórych gatunków poławianych, nie powinno mieć miejsca.

Smażenie – najpopularniejsza forma przyrządzania ryb w Polsce – a szkoda. Smażenie w wysokiej temperaturze niszczy wiele cennych składników ryb – przede wszystkim długołańcuchowe kwasy omega-3. Smażone ryby są smaczne i popularne w Polsce, jednak warto urozmaicać potrawy z ryb poprzez stosowanie innych form obróbki. Smażenie może być też niestety sposobem na zepsucie dania i surowca – wbrew pozorom smażyć można popełnić wiele błędów. Najważniejszym elementem dobrego smażenia ryb jest odpowiedni dobór oleju – zdecydowanie najlepszym wyborem w polskich warunkach jest olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia – który charakteryzuje się niską emisją dioksyn i neutralnością dla kwasów omega-3. Najlepszym olejem do smażenia ryb jest „twardy” olej tłoczony z orzeszków ziemnych – bardzo drogi i trudno dostępny w Polsce – charakteryzuje się on natomiast niemal ochronnymi właściwościami wobec kwasów tłuszczowych. Najgorszym jest natomiast olej słonecznikowy, który choć dobry do smażenia, cechuje się silnymi właściwościami rozpuszczania kwasów omega-3 (nawet na zimno). Unikać też należy olei miękkich (oliwa, olej z winogron, siemienia itp.), które są wspaniałe na zimno, nie nadają się natomiast do smażenia ze względu na wysoką emisję dioksyn. Smażenie na maśle powinno odbywać się po jego sklarowaniu – również ze względu na wypalanie się osadu.

Mit – nieprawdą jest jakoby niezdrowe było smażenie na głębokim oleju. Ryba w całości zanurzona w gorącym oleju natychmiast zamyka wszystkie pory nie dopuszczając do nasiąknięcia olejem i utrzymując soczystość mięsa. Problemem jest konieczność częstej wymiany oleju – co czyni smażenie na głębokim oleju dużo droższym lub prowadzi do smażenia na starym oleju – co przyczyniło się do negatywnego postrzegania tej formy smażenia.

Mit – ważnym elementem poprawnego smażenia jest temperatura oleju – 175-185 st.C. Rybę należy wkładać wyłącznie do oleju rozgrzanego do tej temperatury, ważne jest także aby moc palnika lub smażalnika była na tyle duża, aby temperaturę tą utrzymać po zanurzeniu w oleju zimnych ryb. W przeciwnym przypadku nie dojdzie do zamknięcia porów i ryba nasiąknie olejem.

Mit – smażąc na patelni starajmy się używać takiej ilości oleju, aby ryba zanurzona była w nim co najmniej do połowy. Zbyt mała ilość oleju spowoduje niedosmażenie ryby w środkowej części przy ryzyku przypalenia skóry. Smażąc w ten sposób unikajmy częstego przewracania ryb – ryby powinno się smażyć raz na jednej raz na drugiej stronie – przewracając ją dopiero po uzyskaniu odpowiedniego zarumienienia. Częste przewracanie wychładza niedosmażoną stronę ryb, po jej ponownym przewróceniu narażając ją na nasiąknięcie olejem.

Mit – smażenie bez panierki. Jest błędem. Panierka chroni skórę i mięso ryby przed działaniem oleju i występujących w nim dioksyn. Z badań wynika, że ryby panierowane tracą mniej kwasów omega-3 niż smażone bez panierki. Smażenie nie jest zbyt dietetyczną formą przyrządzania ryb, jeśli powodem unikania panierki jest więc dieta, lepiej ryby udusić lub ugotować. Lepszym rozwiązaniem jest usmażenie ryby panierowanej i niespożywanie skóry wraz z panierką – chociaż to cała przyjemność przy tej formie przygotowania...

Grillowanie – popularna forma przygotowania dań zwłaszcza na świeżym powietrzu. Dla ryb jest to forma i dobra i zła. Grill jest świetnym sposobem na ryby zawijane w folii aluminiowej, papierze do pieczenia czy np. liściach bananowca. Rybę tak przyrządzoną można nadziewać warzywami, sosami, nawet owocami – tworząc mnóstwo wersji smakowych. Jest to bardzo inspirująca forma przyrządzania ryb. Nieco gorzej wygląda kwestia przygotowania ryb na wolnym ogniu lub żarze. Choć można kupić gotowe kratki do pieczenia ryb, które ułatwiają ich pieczenie, niezwykle trudno jest upiec w ten sposób rybę w całości nie przypalając skóry – wymaga to cierpliwości i doświadczenia. Niestety tkanka spalona na ogniu lub żarze jest nasycona szkodliwymi dioksynami i bezwzględnie nie powinniśmy jej spożywać – dotyczy to nie tylko ryb ale i mięs czy warzyw. Nie jest to więc forma polecana – zwłaszcza jeśli chcemy wydobyć z ryb ich walory.

Mit – grillowanie ryb zawiniętych w folię aluminiową lub inne materiały nie wymaga jej przewracania na drugą stronę. Zawinięcie ryb umożliwi równomierne rozłożenie temperatury w zawiniątku, ryba więc będzie przyrządzona w całości. Przewrócenie jej na drugą stronę pozbawi nas w większości przypadków sosu własnego, jaki wytopi się podczas grillowania – sosu, który często stanowi clue tego dania...

Pieczenie/duszenie – w piekarniku. Polecana forma przygotowania ryb – zarówno w domu jak i restauracjach. Pieczenie w otwartych naczyniach pozwala na przyrządzenie równomiernie upieczonych ryb z chrupiącą częścią wierzchnią i chrupiącymi dodatkami, bez ryzyka przypalenia i pojawienia się szkodliwych dioksyn. Pieczenie w zamkniętych naczyniach żaroodpornych lub zawiniątkach – jest analogiczne do grillowania w formie zamkniętej, dając mnóstwo możliwości. Pieczenie a zwłaszcza duszenie jest mało destrukcyjne dla kwasów omega-3 – redukują się one na skutek wysokiej temperatury, ale nie wypłukują tak jak przy smażeniu. Danie takie mogą więc posiadać apetyczną chrupkość i większość walorów odżywczych.

Mit – pieczenie ryb w soli morskiej nie oznacza braku konieczności posolenia ryb przez obróbkę. Jeśli tego nie zrobimy, skóra ryby wysuszy się i nadmiernie przypiecze, kiedy w środku ryba pozostanie jeszcze surowa. Najlepiej ryby posolić lub włożyć do lekkiej solanki na kilka godzin przez przyrządzeniem, po czym dobrze ją w zimnej wodzie, zanim przesypiemy ją solą morską i włożymy do piekarnika.

Gotowanie / przyrządzanie na parze – wspianą formą dietetycznego przygotowania dań z ryb. Minimalnie redukująca kwasu omega-3 i inne cenne składniki (należy jednak pamiętać, że gotując ryby w wywarze, część jej walorów przechodzi do tegoż wywaru – jeśli nie zamierzamy go wykorzystać, będzie to duża strata). Ryby najlepiej przygotować na parze – w specjalnych garnkach, lub układając na dnie zwykłego garnka np. grube plastry warzyw, stanowiących podkładkę pod rybę i dodatek do dania. Po włożeniu go wrzącego wywaru i nakryciu szczelną pokrywką, ryby gotowe są po 5-10 minutach – w zależności od wielkości. Warzywa stanowiące podkładkę (seler, marchew, pietruszka, buraki, kalarepka), powinny się gotować nieco dłużej (przed włożeniem ryby), stanowiąc będą świetny dodatek do pełnego dania. Należy pamiętać aby do wywaru lub wody wykorzystywanej do gotowania na parze dodać trochę soli, woszczyzny i oleju rzepakowego – można dodać nieco sosu sojowego (metoda stosowana w Japonii), lub octu – który nada rybom niebieskiej barwy i zapobiegnie rozgotowaniu. Do tak przygotowanej ryby świetnie sprawdzą się jako dodatek różnego rodzaju dipy – np. czosnkowy, koperkowy lub paprykowy, najlepiej przygotowany na bazie jogurtu, aby nie niweczył dietetycznego charakteru tego dania. Jedynym minusem tej formy przygotowania ryb jest absolutna konieczność zastosowania bardzo świeżej ryby – danie to nie wybacza nawet 2-3 dniowego leżakowania w lodówce, oddając wyraźnie niepożądane zapachy.

Ryby surowe – wbrew pozorom, w różnych kulturach występuje cały szereg potraw bazujący na surowych rybach. Oprócz oczywistej formy – sushi, możemy jeszcze spotkać również japońskie sashimi, południowoamerykańskie ceviche, skandynawskiego labraksa czy tataru lub carpaccio z ryb. Cechują je dwie cechy – dania te są przepyszne, a także w 100% pozwalają cieszyć się cennymi składnikami mięsa ryb. W polskiej kulturze jedzenie surowych ryb w pierwszym odruchu kojarzone jest jako niepopularne, chociaż z jednej strony rośnie spożycie sushi z ryb – zwłaszcza w dużych aglomeracjach, dobrze przyjmowany jest także tatar z ryb – stanowiący wariację befsztyka tatarskiego zwyczajowo przygotowywanego z wołowiny. Kiedy jednak uzmysłowimy sobie, że właściwie 99% śledzia spożywamy również na surowo, opór przed tą formą spożycia ryb maleje. O ile większość form wymienionych powyżej obejmuje jednak pewien stopień obróbki (nietermicznej), w której rolę obróbki termicznej przejmują marynowanie w soli, koprze, soku z limonki czy sosie sojowym – wytrawnym smakoszem polecam cieniutkie plastry fileta z dużego pstrąga alpejskiego (palii), który wyśmienicie smakuje bez jakichkolwiek dodatków... Palia to najdroższa ryba w kuchni francuskiej – co odpowiada moim zdaniem jej wartości kulinarnej... Z francuzami natomiast co do kuchni nie ma co polemizować – choć przyrządzanie ryb faktycznie uczyli się niegdyś od Polaków – w przeciwieństwie do posługiwania się nożem i widelcem....



Garść przepisów...

Pstrąg na grila1

Pstrąg z folii (przepis dla 1 szt. porcyjnego pstrąga)

1 szt. pstrąga

dwie szczypty mieszanki ziół (estragon, bazylia, pieprz ziołowy, cząber, tymianek, papryka słodka, czosnek granulowany)

łyżka drobno posiekanej natki pietruszki, 1 średnia cebula, 2 pieczarki

1/3 szklanki piwa (nie mocnego), sól, 70 cm folii aluminiowej.

Rybę umyć, pozbawić skrzel, dokładnie natrzeć solą. Środek ryby obficie nafaszerować pokrojoną w pół plastry cebulę i pieczarki przesypane pokrojoną pietruszką. Skórę ryby po obu stronach obficie oprószyć mieszanką ziół po czym zawinąć dokładnie w podwójną folię aluminiową zawijając jeden jej koniec. Przez drugi nie zawinięty koniec folii wlać piwo, po czym tenże koniec dokładnie zawinąć. Zwinięte rogi folii podwinąć do góry. Piec na mocno rozgrzanym grillu lub piekarniku ok. 15 min. NIE PRZEWRACAJĄC jej na drugą stronę (w przeciwnym wypadku ucieknie nam sos, bez którego potrawa będzie niekompletna!

Źródło Z.P. – Rybi Puzon

Pstrąg na grila2

Pstrąg z folii z cebulą i czosnkiem (przepis dla 1 szt. porcyjnego pstrąga)

1 szt. pstrąga

dwie szczypty mieszanki ziół (estragon, bazylia, pieprz ziołowy, cząber, tymianek, papryka słodka, czosnek granulowany)

1 średnia cebula, 2 ząbki czosnku

masło, sól, 70 cm folii aluminiowej

Rybę umyć, pozbawić skrzel, dokładnie natrzeć solą. Grzbiet ryby naciąć w kilku miejscach w poprzek ciała ryby w ten sposób, aby w nacięcia zmieściły się plasterki czosnku. Środek ryby obficie nafaszerować pokrojoną w pół plastry cebulę. Skórę ryby po obu stronach obficie oprószyć mieszanką ziół po czym zawinąć dokładnie w podwójną folię aluminiową, mocno natartą masłem, zostawiając jednak nieco luzu u góry i nie zawijając końców folii. Piec na mocno rozgrzanym grillu lub piekarniku ok. 15 min - 5 min na stronie „szwu” folii, po czym 10 min. Po drugiej stronie.

Źródło Z.P. – Rybi Puzon

Pstrąg na grila3

Pstrąg z folii w koperku (przepis dla 1 szt. porcyjnego pstrąga)

1 szt. pstrąga

1 średnia cebula, 1 ząbek czosnku, 1 pieczarka, masło, sól, pęczek koperku, 70 cm folii aluminiowej

Rybę umyć, pozbawić skrzeli, dokładnie natrzeć solą. Środek ryby obficie nafaszerować farszem: wymieszaną cebulą w kostkę, czosnkiem w kostkę, pół - plasterkami pieczarki i grubo pokrojonym koperkiem. Skórę ryby po obu stronach obficie oprószyć drobno pokrojonym koperkiem po czym zawinąć dokładnie w podwójną folię aluminiową, mocno natartą masłem, zawijając końcówki folii. Piec na mocno rozgrzanym grillu lub piekarniku ok. 15 min. NIE PRZEWRACAJĄC!

Źródło Z.P. – Rybi Puzon

Pstrąg na grila4 (winny)

Pstrąg z folii z chrzanem i jabłkami (przepis dla 1 szt. porcyjnego pstrąga)

1 szt. pstrąga,

sól, estragon, pietruszka, 1 jabłko raczej kwaśne, 3 łyżki chrzanu,

1/3 szklanki białego wytrawnego wina, 70 cm folii aluminiowej

Rybę umyć, pozbawić skrzeli, dokładnie natrzeć solą. Środek ryby obficie nafaszerować farszem: jabłkiem pokrojonym w paski lub kostkę (oczywiście bez skóry i nasion), wymieszanym z trzema łyżkami chrzanu. Skórę ryby po obu stronach obficie oprószyć estragonem i drobno pokrojoną pietruszką (może być suszona) po czym zawinąć dokładnie w podwójną folię aluminiową, zawijając jedną końcówkę folii. Przez drugą końcówkę wlać wino, po czym zawinąć także drugi koniec folii, zaginając go do góry. Piec na mocno rozgrzanym grillu lub piekarniku ok. 15 min. NIE PRZEWRACAJĄC! Potrawę można także przyrządzić w naczyniu żaroodpornym w piekarniku lub mikrofalówce.

Źródło Z.P. – Rybi Puzon

Pstrąg duszony w porach

1 kg pstrąga

sól, estragon, pietruszka, dwie duże pory

dwie duże cebule, masło

Rybę umyć, pozbawić skrzeli, dokładnie natrzeć solą, oraz posypać przyprawami. Cebulę i pora pokroić w plasterki w poukładać wraz z rybą w naczyniu żaroodpornym lub brytfannie. Dodać trzy łyżki masła lub 1/3 szklanki białego wina. Piec w piekarniku 200 °C 15 – 20 min. Potrawę można także przyrządzić w naczyniu żaroodpornym w mikrofalówce.

Smacznego

Źródło Z.P. – Rybi Puzon

Pstrąg duszony w piwie i koperku

1 kg pstrąga

sól, mieszanka ziół, dwie duże cebule

duży pęczek koperku, ½ szklanki piwa

Rybę umyć, pozbawić skrzeli, dokładnie natrzeć solą, oraz posypać przyprawami. Cebulę pokroić w plasterki w poukładać wraz z rybą w naczyniu żaroodpornym lub brytfannie obficie przesypując średnio pokrojonym koperkiem. Dodać piwo. Piec w piekarniku 200 °C 15 – 20 min. Potrawę można także przyrządzić w naczyniu żaroodpornym w mikrofalówce. Zamiast piwa można stosować śmietanę.

Smacznego

Źródło Z.P. – Rybi Puzon

Rosół z Pstrąga - klarowny

1 kg pstrąga, 1 szt. Węgorza - całe

sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

duża cebula, włoszczyzna, bulion warzywny, lub warzywno-rybny

Pstrąga (ew. węgorza) umyć, pozbawić skrzeli i oczu, odciąć głowę i najlepiej wyfiletować, odcinając także wszystkie płetwy. Do dużego garnka wrzucamy wsad wywaru tzn. : włoszczyznę, cebulę, kilka ziaren ziela angielskiego i liścia laurowego, głowę z pstrąga i węgorza wraz z wszelkimi pozostałościami po filetowaniu (kręgosłup, płetwy itp.), do wywaru można wykorzystać również głowy z innych ryb. W przypadku braku węgorza można użyć zamiennie inną tłustą rybę – sum, tołpyga, karp, lub kostkę bulionu warzywno – rybnego. Pokrojone w kawałki filety pstrąga i kawałki węgorza dokładnie posolić i odstawić w chłodne miejsce. Wywar powinien gotować się min 60 min na dużym ogniu. Po godzinie należy odcedzić wsad wywarowy, zostawiając ewentualnie marchew. Do gotującego się po odcedzeniu rosółu wrzucamy odstawione kawałki ryby, gotując je maksymalnie 10-15 min doprowadzamy rosół do smaku solą i pieprzem. Rosół można podawać w głębokich talerzach lub dużych kubkach, gotowane kawałki ryby natomiast na oddzielnym talerzyku z ziemniakami puree – polecam.

Źródło Z.P. – Rybi Puzon

Pstrąg w curry

Przepis bazuje na kuchni indyjskiej.

1 kg pstrąga

cytryna lub sok cytrynowy

łyżka drobno posiekanej natki pietruszki,

szklanka oliwy lub oleju, ząbek czosnku, przyprawa curry, sól,

Rybę pokroić w dzwonka lub płaty natrzeć solą, sokiem z cytryny i posypać zieloną pietruszką. Na głębokiej patelni rozgrzać mocno oliwę, włożyć do niej drobno pokrajany czosnek, potem rybę, obsmażyć ją po obu stronach. Oprószyć curry, dodatkowo lekko obsmażając rybę po obu stronach. Podawać z frytkami lub pieczonymi ziemniakami, można polać rozgrzanym masłem czosnkowym

Źródło Z.P. – Rybi Puzon

Pstrąg w migdałach

1 kg pstrąga

15 dag płatków migdałów, 2 jajka, cytryna

po 5 łyżek mąki i masła, 3 łyżki oleju, sól, szczypta estragonu

koperek i cytryna do dekoracji

Pstrągi umyć i osuszyć. Skropić od środka i na zewnątrz sokiem cytrynowym, natrzeć solą i szczyptą estragonu. Tak przygotowane ryby obtoczyć w mące, rozmąconych jajkach na koniec - w płatkach migdałowych. Na dużej patelni rozgrzać olej. Smażyć ryby na dużym ogniu z każdej strony tak żeby się ładnie zarumieniły. Zdjąć, zabezpieczyć przed wystygnięciem. Zlać tłuszcz ze smażenia ryb i na tej samej patelni rozgrzać masło. Cytrynę sparzyć, otrzeć skórkę, wycisnąć sok. Wsypać skórkę cytrynową. Pstrągi w migdałach podawać z ziemniakami, posypać natką. Danie na talerzach udekorować cytryną i zielenią. Połać masełkiem cytrynowym.

Źródło Z.P. – Rybi Puzon

Pstrąg w miodzie zapiekany

Składniki:

3 jednoosobowe pstrągi (znaczy jeden pstrąg na osobę),

mąka (do obtoczenia pstrąga), sól, oliwa, masło,

miód (najlepiej płynny), migdały, orzechy włoskie, laskowe itp.

Pstrągi najpierw patroszymy, myjemy, suszymy, solimy, obtaczamy w mące i smażyjemy na oleju. Następnie układamy w brytfannie lub szklanym naczyniu jeden obok drugiego (ja wolę szklaną brytfannę, nie trzeba później przekładać). Polewamy płynnym miodem i posypujemy pokruszonymi orzechami. Zapiekamy w temp. ok.180-190 st. C przez 10-15 min. W tym czasie na patelni robimy sos:

1 łyżka masła,

sok z 1 pomarańcza,

sok z 1/2 cytryny,

2-3 łyżki miodu,

wszystkie składniki podgrzewamy i mieszamy do połączenia ze sobą. Po wyjęciu pstrągów z piekarnika polewamy je sosem. Ozdobić można plasterkami cytryny i pomarańcza oraz czymś zielonym.

From: "Jolanta Pius" pius111@friko.onet.pl

Pstrąg po grecku a'la L. Pirtań

1 kg pstrąga

sól, mieszanka ziół, ziele angielskie, liść laurowy, cztery duże cebule

2 ząbki czosnku, przecier pomidorowy, miód, olej, mąka, bułka tarta.

Pstrąga w dzwoneczkach lub płatach dokładnie natrzeć solą, oraz posypać przyprawami. Cebulę pokroić w pół - plastry, a czosnek w plasterki i odłożyć na bok. Rybę obtoczyć w zmieszanej mące z bułką tartą i smażyć na średnio rozgrzanym oleju, ok. 2 min na każdej stronie. Przygotować duże naczynie żaroodporne lub głęboki półmisek. Rybę po usmażeniu odstawić. Na patelni, na tym samym oleju podsmażyć cebulę i czosnek, po czym dodać przecier pomidorowy, trochę wody, kilka ziaren ziela angielskiego i liścia laurowego. Po wymieszaniu i zwarzeniu sosu doprawić do smaku solą i pieprzem i dodać 3-4 łyżeczki miodu rozpuszczone w ¼ szklanki ciepłej wody. Sos można zagęścić śmietaną lub mąką.

Po przygotowaniu sosu wlać cienką warstwę sosu do naczynia, układając partię usmażonej ryby, po czym obficie zalać ją resztą sosu. Rybę odstawić na 24 h do lodówki. Danie spożywać na zimno.

Źródło: L. Pirtań

Pstrąg (ryba) po rybacku

1 kg pstrąga lub kilka gatunków ryb w tym karp, tołpyga, amur, szczupak.

sól, mieszanka ziół, pietruszka, trzy duże cebule

4-5 ząbków czosnku, olej, mąka, bułka tarta.

Pstrąga (ryby) w dzwoneczkach lub płatach dokładnie natrzeć solą, oraz posypać przyprawami. Cebulę pokroić w plastry, a czosnek w plasterki i odłożyć na bok. Rybę obtoczyć w zmieszanej mące z bułką tartą i smażyć na mocno rozgrzanym oleju, na patelni, po obu stronach. Przygotować duże gliniane naczynie lub garnek (najlepiej utrzymujący temperaturę). Na dnie naczynia lub garnka ułożyć pojedynczą warstwę plasterków cebuli i kilka plasterków czosnku i przesypać lekko drobno pokrojoną pietruszką. Na tak przygotowanej warstwie cebuli ułożyć pojedynczą warstwę usmażonej ryby przełożonej bezpośrednio z patelni, po czym na warstwie ryby ułożyć analogicznie kolejną warstwę cebuli i czosnku. Po ułożeniu kolejnej warstwy, czekając na usmażenie następnych kawałków pstrąga, naczynie natychmiast nakrywać pokrywą. Po usmażeniu całości i ułożeniu „przekładania” odstawić całość na 20 min (w przypadku garnka typu Zepter), postawić na mini ogień na 15 min (w przypadku zwykłego garnka) lub wstawić na 15 min w popiół paleniska (w przypadku naczynia glinianego). Po odczekaniu 20 min i obgryzieniu wszystkich paznokci możemy już przystąpić do konsumpcji.

Źródło Z.P. – Rybi Puzon

Pstrąg w pomidorach

1 kg filetów z pstrąga

4 ząbki czosnku, sok z 2 cytryn, 2 szklanki zmielonych pomidorów, 2 cebule

łyżka kaparów, 10 oliwek nadziewanych papryką, 4 łyżki oleju, mielona papryka, sól, pieprz

Rybę opłukać, dokładnie osuszyć, oprószyć solą, zmielonym pieprzem i papryką. Posmarować obranym, zmięszonym czosnkiem. Skropić sokiem z cytryny. Pokrojoną w plasterki cebulę zeszklić na oleju. Dodać pomidory, kapary i oliwki. Doprawiać do smaku solą i pieprzem. Dusić przez 5 minut. Dodać rybę i dusić pod przykryciem przez kolejne 15 minut.

AUTOR NIEZNANY

Pstrąg po galicyjsku

Receptura z kuchni żydowskiej (na cztery osoby).

4 pstrągi

8 ząbków czosnku, 1 cytryna, natka pietruszki

5-6 łyżek oleju (roślinny np. rzepakowy)

sól, pieprz (z młynka), korzeń chrzanu

Pstrągi wyczyścić, pozostawić głowy, usunąć oczy i starannie opłukać pod bieżącą wodą, dokładnie osuszyć. Posiekać i rozgnieść czosnek. Pstrągi dobrze natrzeć rozgniecionym czosnkiem i solą (w środku też), popieprzyć, włożyć do środka natki pietruszki i skropić cytryną. Smażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu. Pstrągi przed podaniem posypać świeżo potartym chrzanem i przybrać połówkami plastrowa cytryny. Smakują do tego gotowane ziemniaki oblane masłem ziołowym lub czosnkowym.

From: Kilroy@Kilroy.com (Kilroy)

Pstrąg duszony ze śliwkami

składniki:

- 800 g pstrąga

- 2 łyżki masła, 120 g cebuli, 50 g suszonych śliwek

- 1/2 szklanki śmietany, kolendra lub pietruszka, pęczek koperku, sól i pieprz

Rybę sprawić, pokroić w dzwonka, oprószyć solą i pieprzem. Następnie obsmażyć i przełożyć do płaskiego rondla. Obraną, pokrojoną w cienkie plasterki cebulę lekko poddusić, wrzucić do ryby, dodać namoczone, pokrojone w paseczki śliwki i podlać wodą. Dusić pod przykryciem ok. 15-20 minut. Na pięć minut przed końcem duszenia wlać śmietanę, doprawić solą i pieprzem. Przed podaniem posypać kolendrą, pietruszką lub koperkiem.

Źródło: Telegazeta TVP2

Gulasz z węgorza

1 kg węgorza,
tłuszcz, 10 dag cebuli, 150 ml śmietany, 2 dag mąki,
20 dag pieczarek, sól, pieprz, sok z cytryny, zielenina

Węgorza uśpić zanurzając głowę w wodzie z solą i octem. Następnie naciąć skórę dookoła głowy, oddzielić ją od mięsa ściągając aż do ogona. Rybę wypatroszyć, dokładnie umyć pod bieżącą wodą, pokroić na kawałki 3-4 cm. Cebulę i pieczarki oczyścić, opłukać, drobno pokroić, podsmażyć dodać węgorza, dusić na małym ogniu skrapiając wodą. Pod koniec duszenia dodać śmietanę wymieszaną z mąką oraz posiekaną zieleninę, doprawić.

źródło - Z. Wodecki wodecki@kki.net.pl

Karp bosmański

1 kg karpia,
oliwa, mąka, 200 ml śmietany, 200 ml białego wytrawnego wina,
4 dag rodzynek, 5 dag tartego chrzanu, sól, pieprz, sok z cytryny

Oczyszczoną i wypatroszoną rybę umyć, pokroić wzdłuż na połówki, następnie na porcje, posypać przyprawami i mąką usmażyć, usunąć ości, zalać winem i pozostawić w chłodni na 12 godzin. Śmietankę oziębic, ubić, wymieszać z chrzanem i opłukanymi rodzynekami, doprawić do smaku, polać wyjęte z wina ryby, udekorować.

źródło: Z. Wodecki wodecki@kki.net.pl

Karp pieczony

Składniki:
1 kg karpia,
2 cebule, 20 dkg kaszy manny, 2 kromki czerstwej bułki,
szklanka wywaru z włoszczyzny, 2 łyżki śmietany, jajo,
5 dkg pieczarek, 2 strąki papryki, 2 łyżki oleju, pieprz, sól.

Karpia sprawić, lekko natrzeć solą i odstawić na godzinę w chłodne miejsce. Bułkę namoczyć w niewielkiej ilości wywaru. W pozostałym wywarze ugotować karpia z łyżką oleju. Paprykę przypiec w piekarniku i zdjąć skórę, a mięsz pokroić w kostkę. Cebulę i pieczarki pokroić i razem z papryką przesmażyć krótko na patelni. Dodać do ostudzonej kaszy i odciśniętej bułki, wbić jajo, wlać śmietanę, przyprawić, wymieszać. Przygotowanym farszem nadziać karpia i zaszyć. Ułożyć rybę w wysmarowanej tłuszczem brytfannie i piec 25-30 minut.

Autor nieznany

Karp po francusku

1 kg karpia,
10 dag porów, 10 dag pieczarek, 5 dag masła, sok z cytryny, 10 g cukru, 3 dag mąki pszennej,
75 ml białego wina, sól, pieprz, goździki, zielenina

Oczyszczoną i umytą rybę wyporcjować, posolić i ugotować z posiekanymi porami i przyprawami. Dodać posiekane, podsmażone na maśle pieczarki i dusić na małym ogniu pod przykryciem. Sos podprawić mąką, dodać sok z cytryny, posypać posiekaną zieleniną, zalać winem i zagotować. Podawać z kluskami lub ryżem.

źródło: Z. Wodecki wodecki@kki.net.pl

Karp po krakowsku

1 kg karpia,
8 dag kaszy gryczanej, 2 dag tłuszczu do kaszy, 5 dag suszonych grzybów,
8 dag cebuli, 2 żółtka 200 ml śmietany, sól, pieprz

Karpia przygotować. Kaszę opłukać, zalać wrzącą wodą (1 szklanka) z dodatkiem tłuszczu. Naczynie z kaszą wstawić do większego naczynia z gorącą wodą, przykryć i ugotować na parze. Grzyby umyć, namoczyć, ugotować i pokroić w paseczki. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokroić, usmażyć, wymieszać z ugotowaną kaszą, grzybami i żółtkami oraz obraną z ości i drobno pokrojoną pozostałą rybą, doprawić. Następnie napełnić wnętrze ryby połączyć tłuszczem i upiec. Pod koniec pieczenia polewać doprawioną śmietaną.

źródło: Z. Wodecki wodecki@kki.net.pl

Karp po polsku

1 kg karpia,
20 dag włośczonej bez kapusty,
1 szklanka wody, 1 szklanka piwa jasnego,
3 dag masła, 3 dag mąki,
4 dag rodzynek, 4 dag migdałów,
5 dag powideł śliwkowych
8 dag piernika, sól, cukier,
imbir, ziele angielskie, liść laurowy, sok z cytryny

Warzywa umyć, obrać, opłukać, rozdrobnić, zalać wodą, ugotować. Oczyszczonego i wypatroszonego karpia umyć, pokroić w poprzek, włożyć do wywaru, wlać piwo, dodać przyprawę, ugotować na małym ogniu. Miękką rybę wyjąć, wywar precedzić. Migdały sparzyć, obrać ze skórki. Masło rozgrzać, wymieszać z mąką, zasmażyć nie rumieniąc, rozprowadzić wywarem szybko mieszając trzepaczką, zagotować dodać powidła, opłukane rodzyнки, migdały i rybę, posypać piernikiem, gotować kilka minut na małym ogniu, doprawić do smaku.

źródło: Z. Wodecki wodecki@kki.net.pl

Warsztaty współfinansowane są ze środków EFMR w ramach Priorytetu 4 „Zwiększenie zatrudnienia i spójności terytorialnej” Programu Operacyjnego „Rybnictwo i Morze” 2014-2020 w zakresie działania „Koszty bieżące i aktywizacja”

Karp po rumuńsku

Kuchnia rumuńska

1 kg ryby,

1 kg kwaskowatych jabłek, sól, pieprz,

majeranek, cytryna lub sok cytrynowy, 10 dag masła

Obrać jabłka, pokroić w plastry. Filety posolić, posypać pieprzem, odstawić na godzinę w chłodne miejsce. W brytfannie ułożyć warstwę jabłek, posypać majerankiem, posolić, położyć ryby na warstwę jabłek, skropić sokiem z cytryny, dodać masło, wstawić do piekarnika na 25 minut. Podawać z frytkami oraz zieloną sałatą.

Źródło: C. Platon – Stowarzyszenie Akwakultury Rumuńskiej

Karp w piwie

135 dag karpia,

1 dag mąki, 15 dag masła,

8 dag cebuli, 5 dag selera,

6 dag pietruszki, 10 dag pieczarek,

1/5 l piwa jasnego, sól, pieprz

Karpia filetować, wyporcjować, posolić, oprószyć mąką, solą, pieprzem, obsmażyć na części masła. Warzywa pokroić w paski, podduścić na reszcie masła do miękkości. Zalać je piwem. Do warzyw włożyć porcje usmażonego karpia i razem dusić ok. 15 min. Podawać z ziemniakami.

źródło Z. Wodecki wodecki@kki.net.pl

Karp w szarym sosie

1 karp (2,5 kg.),

2 marchewki, 1 pietruszka,

20 dag. selera, 3-4 cebule,

1/2 łyżeczki imbiru, 10 ziaren pieprzu,

gałązki natki pietruszki do przybrania.

Karpia oskrobać z łusek, sprawić i umyć. Odciąć głowę, płetwy i ogon. Z głowy usunąć skrzela i oczy. Rybę pokroić na dzwonka. Warzywa oskrobać i umyć. Pokroić na mniejsze kawałki i włożyć do garnka. Wlać 2 l. wrzątku, dodać łeb ryby i obrane cebule. Gotować ok. 20 min., a następnie dodać imbir i pieprz oraz dzwonka ryby i gotować jeszcze 40 min. na bardzo małym ogniu. Przecedzony wywar z karpia można również podać jako czystą zupę rybną. Gorącą rybę wyjąć z wywaru, osączyć, przełożyć na półmisek. Polać szarym sosem (przepisy - sosy). Przybrać migdałami i natką pietruszki.

Autor nieznany

Karp z grzybami po cystersku

1 kg karpia,
5 dag cebuli, pietruszka, 30 dag borowików lub pieczarek,
5 dag masła lub margaryny, szklanka śmietany, łyżka mąki, sól, pieprz.

Przepis oryginalny z XVII wieku, dostosowany do współczesnej kuchni. Karpia pokrajać na dzwonka, posolić i odstawić na godzinę w chłodne miejsce. Pokrajać w drobną kostkę pietruszkę cebulę, grzyby w plasterki. Włożyć rybę do rondla o grubym dnie, dodać jarzyny i grzyby, podlać wodą i gotować 20 minut. Następnie wlać śmietanę rozmieszaną z mąką, dodać masło, zagotować, osolić, przyprawić pieprzem do smaku. Podawać z makaronem lub kładzionymi kluskami oraz surówką z białej kapusty.

Literatura branżowa – przepis cysterski na karpia.

Karp z pieczarkami

karp o wadze ok. 2 kg.,
łyżka soku z cytryny, łyżeczka sosu Worcester, 50 g. mąki, 30 g. słoniny, 20 g. cebuli,
10 dag. pieczarek, łyżka posiekanej natki, 2 łyżki białego, wytrawnego wina (niekoniecznie),
1/4 l. bulionu z kostki, biały pieprz, sól, łyżka mąki (do zagęszczenia sosu),
2 łyżki śmietany, 50 g. masła do smażenia.

Karpia oczyścić, wypatroszyć, umyć. Odkroić głowę i ogon. Pokroić na dzwonki. Każdy posolić i obtoczyć w mące. Kawałki ryby usmażyć na maśle z jednej strony. Następnie przewrócić je na drugą stronę i wstawić do piekarnika nagrzanego do temp. 150 st. C. Piec 10-15 minut. Słoninę i obraną cebulę pokroić w kostkę. Pieczarki oczyścić. Wyjąć rybę, przełożyć ją na nagrzaną półmisek, przykryć. W sosie pozostałym po pieczeniu ryby podsmażyć słoninę i cebulę. Dodać posiekaną natkę i pieczarki. Zalać białym winem, dodać bulion i chwilę pogotować. Przyprawić sokiem z cytryny, pieprzem i sosem Worcester, dusić ok. 5 minut. Sos zagęścić mąką. Zagotować. Na końcu dodać śmietanę.

Autor nieznanym

Karp z Tbilisi

Kuchnia gruzińska:
1 kg karpia,
mąka, olej, szklanka śmietany, sól, sproszkowana papryka, 2 strąki czerwonej papryki

Paprykę sparzyć wodą, ściągnąć skórkę, usunąć nasiona, pokrajać w paseczki. Rybę posolić, panierować w mące i usmażyć na złoty kolor. Śmietanę wymieszać z mąką, solą oraz sproszkowaną papryką. Na żaroodpornym półmisku ułożyć filety z ryby, obłożyć paskami papryki, zalać śmietaną i zapiekać 15 minut. Podawać z makaronem lub kładzionymi kluskami oraz surówką z pomidorów i zielonej papryki.

Pozdrowienia dla M. Mellera...

Karp zapiekany

1 kg karpia,
2 cebule, 100 g masła, 200 g śmietanki,
2-3 szklanki białego wytrawnego wina, zielenina, bułka tarta

Karpia oczyścić, wypatroszyć, opłukać i włożyć na 1 godz do marynaty z octu winnego z listkami laurowymi. Na wysmarowany masłem półmisek do zapiekania włożyć najpierw posiekaną cebulę i zieleninę, następnie karpia, dodać sól i pieprz, położyć kawałki masła, posypać tartą bułką, zalać winem i przykryć pokrywką lub folią aluminiową. Wstawić do piekarnika na ok 45 min. Po wyjęciu przed samym podaniem, połączyć śmietaną.

źródło: Z. Wodecki <wodecki@kki.net.pl>

Karp ze śliwkami

1 kg karpia,
25 dag mrożonych śliwek, pół szklanki czerwonego wytrawnego wina,
3 - 4 łyżki oliwy, łyżka mąki, cynamon, goździki, imbir, sok z cytryny, sól, pieprz.

Oczyszczony i sprawiony karpia umyć, pokroić na dzwonka, posolić, odstawić na pół godziny w chłodne miejsce. Śliwki opłukać, wydrylować i zmiksować z winem i przyprawami. Rybę obtoczyć w mące, zrumienić na oliwie z obu stron. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu, połączyć sosem i zapiec. Podawać z ziemniakami z wody i surówką z cykorii.

Autor nieznany

Kotlety z suma afrykańskiego

1/2 kilo suma oczyścić, pozbawić ości, posiekać drobno, dodać bułkę wymoczoną w mleku, 1 żółtko, pół łyżki masła, trochę śmietanki, posolić popieprzyć, długo i staranie mieszać. Uformować podłużne kotlety, te maczać w mące, rozbitym jajku i tartej bulce. Smażyć na gorącym maśle. Podawać z sosem grzybowym (z leśnych grzybów lub bocznika), koperkowym lub ostrym pomidorowym.

źródło: WLOS@PLEARN.EDU.PL (Władysław Los)

Leszcz po francusku

1 kg leszcza,
sól, pieprz, 10 dag masła lub margaryny, natka pietruszki

Leszcza posolić, posypać pieprzem, odstawić na 2 godziny w chłodne miejsce. Folię aluminiową wysmarować grubo masłem, włożyć rybę i zawinąć, wstawić na 20 minut do piekarnika. Wyjąć, ostudzić, zdjąć folię, wyłożyć na żaroodporny półmisek, wstawić na 5 minut do piekarnika. Posypać posiekaną natką pietruszki. Położyć kilka kawałków świeżego masła. Podawać z frytkami, surówką z cykorii lub zielonej sałaty z oliwą.

Autor nieznanym

Leszcz po suwalsku

100 dag leszcza,
1 dag mąki, 6 dag tłuszczu, 10 dag cebuli, 7 dag marchwi,
5 dag selera, 6 dag pietruszki, 25 dag ziemniaków, 3 dag ketchupu, sól, pieprz.

Rybę filetować, wyporcjować, oprószyć solą, pieprzem, mąką i lekko obsmażyć. Drobnopokrojoną cebulę poddusić na tłuszczu. Dodać pozostałe, pokrojone w kostkę warzywa podlać i dusić na półmiękkko. Włożyć ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy ziemniaki będą miękkie, dodać ketchup, przyprawić do smaku. Włożyć rybę i dusić około 15 min. Podawać z ryżem.

źródło: Z. Wodecki wodecki@kki.net.pl

Lin a la monatowa

1 kg lina,
sól, mąka, tłuszcz do obsmażenia, 8 młodych ziemniaków
Sos:
1 cebula, 10 dag pieczarek, 1 łyżka mąki, 1 łyżka masła,
1 szklanka wywaru z włoszczyzny lub bulionu z kostki, 1 kieliszek wytrawnego wina

Rybę oczyścić, posolić, pokroić na porcje, obtoczyć w mące i obsmażyć ładnie rumieniąc. Przygotować sos: drobno posiekaną cebulę udusić w maśle razem z pieczarkami pokrojonymi w paseczki. Gdy lekko zrumieni się, posypać mąką, rozprowadzić wywarem i zagotować mieszając. Następnie przelać sos do większego płaskiego rondla, doprowadzić do smaku solą, wlać wino, włożyć rybę oraz obrane i pokrojone na ćwiartki ziemniaki. Przykryć rondel i dusić na średnim ogniu przez 17-20 min.

źródło Z. Wodecki wodecki@kki.net.pl

Lin po szwadersku

100 dag lina,
2 dag mąki, 10 dag smalcu, 2 dag tartego chrzanu,
2 dag masła, 1/2 l wywaru z włoszczyzny, zielenina,
liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól

Podzielić rybę na porcje, obtoczyć w mące, posolić, usmażyć na rumiano. Usmażoną rybę przełożyć do rondla. Przyrządzić rumianą zasmażkę z mąki i smalcu, rozprowadzić wywarem, dodać liść laurowy, ziele angielskie, sól i pieprz. Stale mieszając, zagotować. Zalać sosem rybę w rondlu, przykryć i dusić ok. 15 min. na słabym ogniu. Następnie dodać chrzan, zieleninę i jeszcze chwilę poddusić. Podawać z ziemniakami.

źródło: G.R. Szwaderki

Okoń po kijowsku

kuchnia ukraińska:

1 kg okonia,
40 dag ziemniaków, 15 dag cebuli, 20 dag wędzonej słoniny,
sól, zielona pietruszka, 30 dag warzyw /marchewka, pietruszka, seler, por

Rybę ugotować w jarzynach. Wyłożyć na żaroodporny półmisek, obłożyć z jednej strony plasterkami ugotowanych ziemniaków. Wędzoną słoninę pokrajać w cienkie paseczki, topić przez 2-3 minuty z drobno posiekaną cebulą. Ułożyć na drugiej stronie półmiska, posypać posiekaną pietruszką, zapiec przez 10 minut. Podawać z razowym pieczywem oraz zimnym kwasem chlebowym lub piwem.

Autor nieznany

Paprykarz z ryby

kuchnia węgierska

3/4 kg ryby (karpia, szczupaka, okonia lub sandacza)
80 g wędzonej słoniny, 1 mała cebula, 1-2 słodkie papryki,
1 pomidor, pół łyżeczki maki, 100 ml śmietany, 1 łyżeczka mielonej papryki, sól

Ryby umyć, oskrobać, oprawić, przeciąć wzdłuż kręgosłupa, wyjąć ości, pokroić na plastry i posolić. (zrobiony z różnych gatunków ryby jest smaczniejszy niż z jednego). cebule obrać, umyć i drobno posiekać. Paprykę oczyścić z nasion. Umyć i pokroić w plasterki. pomidor pokroić w ćwiartki. Słoninę pokroić w kostkę i stopić. Na to włożyć cebule i podsmażyć na małym ogniu. Zrumieniona cebule posypać papryką. Dodać również pokrojoną paprykę, plasterki ryb, ćwiartki pomidora. Gotować pod przykryciem bez dolewania wody. Po ugotowaniu jeszcze raz usunąć ości. Wymieszać mąkę ze śmietaną (dokładnie) i polać ryby. Postawić na ogniu i gotować nie mieszając, aby kawałki ryb nie pokruszyły się. Podawać z kluskami lub kartoflami. Można też to przygotowanego paprykarzy doda szklankę ugotowanego ryżu i też delikatnie wymieszać.

Autor – C. Platon

Warsztaty współfinansowane są ze środków EFMR w ramach Priorytetu 4 „Zwiększenie zatrudnienia i spójności terytorialnej” Programu Operacyjnego „Rybnictwo i Morze” 2014-2020 w zakresie działania „Koszty bieżące i aktywizacja”

Pasztet z ryby

60 dag ryby /filety/,
1/2 szklanki śmietany, 4 jaja, 2 małe bułeczki namoczone w mleku,
1/2 szklanki groszku, masło, sól, pieprz.

Groszek ugotować. Filety zmiksować w mikserze razem z bułką namoczoną w mleku. Dodać sól, pieprz, jaja, śmietanę i dokładnie wymieszać. Połączyć z groszkiem. Formę do keksu wysmarować masłem i przełożyć do niej masę, po czym wstawić do brytfanny z wodą. Naczynia przenieść do gorącego piekarnika na 45 minut. Gotowy pasztet udekorować kolorowymi warzywami. Można zalać galaretą. Podawać z majonezem wymieszanym z 2 ząbkami roztartego czosnku.

Autor nieznany

Pstrąg "Haushofmeister"

PSTRĄGI "HAUSHOFMEISTER"
4 przygotowane pstrągi, 1 cytryna, sól, pieprz, 50 g masła
1 łyżka pietruszki pokrajanej, po 1/2 łyżeczki Brandy i sosu Worcester

Pstrągi opłukać pod bieżącą wodą i wysuszyć papierem. Cytrynę grubo obrać (białą skórkę usunąć też) i pokroić w talarki. Pstrągi posolić i popieprzyć od środka i na zewnątrz. Odpowiedni kawałek folii aluminiowej posmarować masłem. Na każdy kawałek folii oddzielnie na posmarowane masłem miejsce położyć pstrąga a z górą na niego trzy kawałki cytryny. Folie zamknąć na skrajach dobrze zawijając. Włożyć do rozgrzanego piekarnika i przy temp. 250 C (gaz 5-6) gotować ca. 25 minut. Bardzo miękkie masło przemieszać z pietruszką, solą, pieprzem, brandy i sosem Worcester. Pstrągi podawać z tak przygotowanym masłem i gotowanymi ziemniakami. Do tego sałatkę ogórkowa.

źródło "E. Taranov" eugen.taranov@muc.cablesurf.de

Roladki mazurskie z ryb

100 dag sandacza (lub innej ryby),
5 dag bułki, mleko, 1 jajko, 10 dag cebuli,
4 dag smalcu, 6 dag masła, 2 dag tartej bułki, sól, pieprz, natka pietruszki

Z sandacza zdjąć skórę, wyjąć ości, zemleć. Dodać namoczoną w mleku i odciśniętą bułkę, przesmażoną na smalcu, drobno pokrojoną cebulę, sól, pieprz, jajko. Masę dobrze wyrobić. Formować na desce posypanej bułką tartą prostokąty z masy rybnej grubości 1 cm, ułożyć na środku masło obtoczone w posiekanej natce pietruszki, zwinąć rolady, obtoczyć w bułce tartej i smażyć na rumiano.

źródło: Z. Wodecki wodecki@kki.net.pl

Ryba au gratin

30 dag ryby,
1 puszka krewetek, 1 jajo, 10 dag tartego żółtego sera,
2 banany, sok z cytryny, 1 łyżka masła lub margaryny
Sos biały:
1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 1 i 1/2 szklanki mleka, sól, pieprz

Rybę wymyć, ugotować, usunąć skórę i ości. Dodać krewetki, pozostawiając trochę do przybrania. Roztopić tłuszcz, wsypać mąkę, zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić mlekiem i mieszając zagotować, przestudzić, dodać roztarte żółtko i połowę ilości sera. Ubić sztywną pianę i dodać do sosu. Rybę włożyć do naczynia żaroodpornego i połać sosem. Posypać resztą utartego sera i położyć na wierzchu masło. Piec przez 15 min. w temp. 180 st. C. Banany pokroić w plasterki, umoczyć w soku cytrynowym i roztopionym maśle, ułożyć na około ryby i ponownie wstawić do piekarnika na 5 min.

źródło: Z. Wodecki wodecki@kki.net.pl

Sum pieczony po kreolsku

60 dag suma (filet),
3 ząbki czosnku, 2 szklanki soku pomidorowego, 15 dag ogórków,
10 dag papryki, 15 dag cebuli, 15 dag selera, sól, pieprz

Warzywa umyć. Ogórki obrać. Paprykę przekroić, oczyścić z nasion. Seler i cebulę obrać, opłukać. Wszystkie warzywa drobno pokroić, włożyć do wrzącej wody (1/2 szklanki). Gotować pod przykryciem. Gdy zmiękną, dodać sok pomidorowy, gotować do zagęszczenia, odstawić, przyprawić solą i pieprzem. Rybę umyć, oczyścić. Oczyszczone filety umyć, osuszyć, natrzeć przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Połowę gęstego sosu warzywnego umieścić wewnątrz ryby, spiąć szpilkami do drobiu. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu, połać równomiernie resztą sosu. Naczynie przykryć pokrywą lub folią aluminiową. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec około 45 min. Podawać na gorąco z dodatkiem ziemniaków.

źródło: Z. Wodecki wodecki@kki.net.pl

Sum pieczony w glinie

1 kg ryby suma,
olej, sól, liście klonowe

Oczyszczone ryby opłukać, natrzeć wewnątrz solą, posmarować oliwą, zawinąć w liście klonu i w kawałek czystego płótna, namoczonego w oleju. Obwiązać grubszą nitką, oblepić gliną i włożyć w gorący popiół ogniska lub w żarzący się węgiel drzewny. Kilka razy ostrożnie obrócić. Gdy glina zacznie pękać, ryba będzie upieczona. Podawać z ziemniakami pieczonymi w ognisku i kwaśnym mlekiem.

Tradycyjny przepis węgierski.

Ryba po gdańsku

60 dag ryby (karpia lub sandacza)

8 dag słoniny lub wędzonego boczku, 3 dag masła, 60 dag ziemniaków,
cebula, strąk marynowanej papryki, pomidor, pół szklanki śmietany, łyżka mąki, sól i pieprz,

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

Autor nieznany

Ryba po kapucyńsku

1 kg ryby (karp, lin, amur, tołpyga, sum),

tłuszcz do smażenia, 4 dag mąki, 60 dag kwaszonej kapusty,
4 dag suszonych grzybów, 15 dag cebuli, 100 ml śmietany,
8 dag żółtego sera, 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. Grzyby umyć, namoczyć, ugotować. Kapustę pokroić, zalać wywarem z grzybów ugotować. Rybę posypać mąką, usmażyć, wyjąć na talerz. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokroić, usmażyć, wymieszać z kapustą i posiekаныmi grzybami, doprawić, ułożyć w naczyniu, przykryć rybami, poleć śmietaną, posypać startym serem i przyprawami, zapiec.

źródło: Z. Wodecki wodecki@kki.net.pl

Karp po żydowsku

1 kg karpia,

tłuszcz do smażenia, 20 dag cebuli, 2 żółtka, 50 ml białego wytrawnego wina,
4 dag 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. Następnie rybę oprószyć mąką i usmażyć. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokroić, wymieszać z żółtkami, winem i opłukanymi rodzynekami, doprawić do smaku, poleć ryby i zapiec.

źródło: Z. Wodecki wodecki@kki.net.pl

Sum w sosie wiedeńskim

Kuchnia austriacka:

*1 kg fileta z suma,
25 dag warzyw /marchewka, pietruszka, seler, por, cebula, szklanka majonezu, 10 dag chrzanu,
5 dag rodzynków, 2 łyżki przecieru pomidorowego, sól, pieprz, cukier, cytryna lub sok cytrynowy.*

Rybę pokrajać w kawałki, ugotować w osolonej wodzie z warzywami. Przełożyć do salaterki. Majonez wymieszać ze startym chrzanem, rodzynkami sparzonymi wrzątkiem i przecierem pomidorowym, doprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem i sokiem z cytryny. Podawać z pszennym lub razowym pieczywem, masłem i białym wytrawnym winem.

Tradycyjny przepis austriacki

RYBNE RAGOUT "Raucherkate"

*375 g wędzonej ryby (wszystko jedno jakiej, byle się nie rozpadła)
2 cebule, 2 marchewki, 1 por, 1 łyżka margaryny, 10 g maki, 1 mała puszka obranych pomidorów
1/8 l mocnego rosółu z kury (kostka), sos Worcester, sok cytrynowy.*

Cebulę i marchewkę obrać i pokrajać w kostkę. Por przekroić wzdłuż i dobrze wymyć, następnie pokrajać w wąskie paski. W rondlu rozpuścić margarynę i pokrajane warzywa dusić 5 min. (marchewkę można trochę dłużej). Posypać mąką, wymieszać, dodać pomidory i rosół z kury i jeszcze 5 min gotować na słabym ogniu. W międzyczasie obrać i oczyścić rybę z ości, podzielić na niewielkie kawałki. Położyć rybę do rondla, dodać sos Worcester i sok cytrynowy do smaku. Do tego pasuje zielona sałatka, tłuczone ziemniaki i chleb. Naturalnie zimne piwko pasuje też wyśmienicie.

źródło: "e. taranov" <eugen.taranov@muc.cablesurf.de>

Sum na słodko

*1 kg suma,
10 dag piernika, 1/2 szklanki soku wiśniowego, łyżka octu,
szklanka ciemnego piwa, łyżeczka cukru sól, szczypta pieprzu i cynamonu, 5 goździków.*

Rybę podzielić na porcje, włożyć do rondla, dodać tarty piernik, sok wiśniowy, ocet, piwo, cukier, sól oraz przyprawy. Ugotować rybę do miękkości. Podawać jako polewkę z grzankami.

Autor nieznany

Sum w kwaśnej kapuście

1,2 kg suma

1,2 kg kwaśnej kapusty, 120 g wędzonej słoniny, 80 g cebuli, 30 g smalcu domowego

80 g obranych pomidorów (mogą być mrożone lub obierane z puszki, ale nie koncentrat!)

160 g papryki świeżej w strąkach, 20 g papryki mielonej, pieprz, sól, 0,3 l kwaśnej śmietany

Na zasmażkę:

20 g smalcu domowego, 50 g maki, 1/2 paczka koperku

Do podlania na wydaniu:

0,05 l śmietany, 10 g roztopionego smalcu, 2 g mielonej papryki

Rybę oprawić. Ostrożnie solić ze względu na sól zwarta w kapuście. Kapustę wyplukać, aby nie była zbyt kwaśna lub słona. Słoninę pokrajana w kostki zeszklić, dodać posiekana cebule, trochę smalcu, paprykę pokrajana w talarki, wsypać szybko paprykę mieloną, zamieszać i natychmiast dodać kapustę, popieprzyć i dusić na małym ogniu ok. godziny. ze smalcu i maki przyrządzić zasmażkę i dodać do niej drobno posiekany koperek. Zaciągnąć tym duszona kapustę. Dodać do kapusty filety rybne i dusić pod przykryciem w piecyku ok. 20 min. Na koniec dodać śmietaną i raz zagotować. Podawać na półmisku, na który najpierw wykłada się kapustę, na nią filety. Polewa się to śmietana i stopionym smalcem z papryką. Z reszty suma można zrobić galaretę, zwykłym sposobem robienia rybnej galarety.

źródło: WLOS@PLEARN.EDU.PL (Władysław Łoś)

Szczupak faszzerowany po polsku

1 kg szczupaka,

15 dag cebuli, 3 dag masła lub margaryny, 8 dag bułki czerstwej, 5 dag rodzyneków,

5 dag tartego chrzanu, 2 jaja, mleko, 1 dag żelatyny, 30 dag włoszczyzny bez kapusty,

2 dag ketchupu, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, ocet

Oczyszczony i wypatroszony szczupaka umyć, oddzielić mięso od ości i skóry. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokroić, usmażyć nie rumieniąc, zemleć razem z częścią mięsa z ryby oraz namoczoną w mleku i odcisniętą bułką. Następnie wymieszać z pozostałym pokrojonym w paseczki mięsem z ryby, opłukanymi rodzynekami, chrzanem i żółtkami doprawić do smaku, zawinąć w skórę ryby, potem w natłuszczoną płócienną serwetkę tak aby utworzył się wałek, obwiązać nitką, włożyć do wywaru z warzyw, dodać przyprawy i gotować około 50 min. na małym ogniu. Po ugotowaniu wyjąć, położyć na stolnicy, obciążyć deseczką, wystudzić. Wywar (300 ml) przecedzić, połączyć z ketchupem, namoczoną i rozpuszczoną żelatyną oraz białkami, zakwasić octem, roztrzepać trzepaczką, zagotować, doprawić do smaku, przecedzić przez lnianą ściereczkę o luźnym splocie. Wystudzoną rybę odwinąć z serwetki, pokroić ukośnie w plastry grubości 1 cm, ułożyć na półmisku, udekorować i zalać tęjącą galaretą.

źródło: Z. Wodecki wodecki@kki.net.pl

Szczupak po fińsku (na surowo)

Jedną z najlepszych rzeczy jaką jadłem zrobioną ze szczupaka przepis, który na swój użytek nazwałem szczupakiem po fińsku, gdyż właśnie w Finlandii jadłem tak przyrządzonego tego drapieznika. Nazywam go też europejską odpowiedzią na japońskie sushi, gdyż rybę je się na surowo. Przyrządzenie tego dania jest banalnie proste. Rybę filetujemy, mięso kroimy w kostkę, solimy i wrzucamy do niego cebulę pokojoną w drobną kostkę, można ją zastąpić również szczypiorkiem. Ładujemy na kilka godzin do lodówki. Po kilku godzinach rewelacyjna zakąska do wódki jest gotowa. Na początku radzę przyrządzić to danie tylko z części ryby, gdyż danie może być kontrowersyjne dla niektórych podniebień

źródło: Cezary Gmyz gmyzio@friko.onet.pl

Szczupak po staropolsku

*1 kg szczupaka,
wywar z warzyw, 1 szklanka białego wytrawnego wina, 8 dag cytryny, 15 dag jabłek,
3 dag miększu z razowego chleba, 5 dag rodzynek, sól, pieprz, sok z cytryny do smaku*

Oczyszczonego i wypatroszonego szczupaka umyć, przekroić wzdłuż na połówki usuwając kość grzbietową, pokroić ukośnie na porcje, posypać przyprawami i pozostawić w chłodnym miejscu na 30 min. Następnie zalać wywarem i winem, ugotować na małym ogniu. Cytrynę umyć, sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w półplasterki usuwając pestki. Jabłka umyć, obrać, przekroić na pół, usunąć gniazda nasienne, pokroić w cząstki, włożyć do ryby pod koniec gotowania razem z cytryną, chlebem, przyprawami i opłukanymi rodzynekami, doprawić do smaku.

Źródło: Z. Wodecki wodecki@kki.net.pl

Wigilijna zupa rybna

*1,5 kg różnych ryb słodkowodnych,
1 szklanka oleju, 2 szklanki białego wina, 1 porcja włoszczyzny, 2 ząbki czosnku,
1 cebula, szczypta szafranu, 1 pomidor, 1/2 łyżeczki suszonego tymianku,
1 listek laurowy, 5 ziaren ziela angielskiego, 5 ziaren czarnego pieprzu, sól,
5 dag startego parmezanu lub sera tyłzyckiego.*

Ryby sprawić, oczyścić, opłukać, pokroić na dzwonka. W rondlu rozgrzać olej, wrzucić obraną, pokrojoną cebulę oraz obrany i zmiądzony czosnek. Podsmażyć nie rumieniąc, dodać ryby i dusić 15 minut, mieszając drewnianą łyżką. Włoszczyznę obrać, umyć, rozdrobnić, zalać 2 litrami wody i ugotować wywar. Do garnka z rybami wlać wino, 2 litry wywaru z warzyw, dodać przyprawy korzenne, tymianek i gotować wszystko na małym ogniu 1 godzinę. Następnie zupę przecedzić, a ryby przetrzeć przez sito. Doprawić szafranem, solą i pieprzem. Podawać w filiżankach, z dodatkiem grzanek. Ser do posypania zupy podać w osobnym naczyniu. Jeżeli po wigilii zostanie jej trochę, można ją zaprawić śmietaną, posypać siekaną pietruszką i podać z łazankami lub drobnym makaronem.

Przepis podkarpacki – autor nieznan