

Dania rybne

nie tylko od święta...





Rilka słów od autora

Pomimo swojego wieloletniego doświadczenia kulinarnego wciąż mam wrażenie, że ryby są bardzo niedoceniane i odsuwane na dalszy plan. Kiedy rozmawiam ze swoimi klientami lub szefami kuchni, często słyszę, że ryby nie są zbyt lubiane z powodu ości, a także niestusnie kojarzone z rozmrożoną kostką, zatopioną w grubej panierce. Typowy polski karp pojawia się zazwyczaj jako danie wigilijne w postaci dzwonków, bo niby jak inaczej można byłoby go podać?

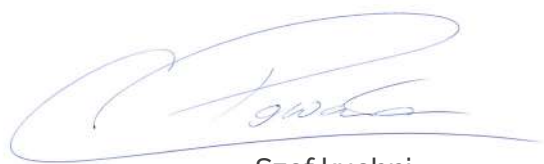
A sklepowe półki aż uginają się od ryb pod różną postacią. Wędzone w całości, w plastrach lub kawałkach, filety bez ości, a także świeże okazy. Sklepy wielkopowierzchniowe czy hurtownie takie jak MAKRO mają specjalne stoiska poświęcone właśnie tym produktom. Dostarczane są od sprawdzonych dostawców i gwarantują świeżość.

Dlatego właśnie postanowiłem odczarować ryby i pokazać Wam, że jest ona pyszna, pachnąca i może zagościć na Waszych stołach równie często co przystawowy *schabowy*. Pokażę Wam jaką rybę wybrać i w jakiej formie. Jak piec lub smażyć ryby w całości i jak je przyprawić. Dodam też od siebie kilka nieoczywistych dodatków, które urozmaicą Wasze dania i spowodują, że będziecie chcieli smakować ich każdego dnia na nowo.

Ta książka jest niezwykle bliska memu sercu, ponieważ osobiście jestem ogromnym fanem ryb. Są bardzo wdzięcznym produktem do obróbki termicznej, ponieważ wymagają naprawdę niewiele czasu i świetnie nadają się na szybki obiad w domu.

Jeśli zdecydujecie się na rybę mrożoną, najlepszym sposobem jest umieszczenie jej na noc w lodówce, oczywiście w miseczce. Wówczas proces rozmrażania będzie spowolniony i nie wpłynie na strukturę. Jednak kiedy nie macie czasu na tak długie oczekiwanie, umieśćcie rybę w wodzie gazowanej lub mleku, co przyspieszy proces rozmrażania, a smak stanie się bardziej aksamitny.

Nie bójcie się ryb, tylko ich próbujcie!



Szef kuchni
Studio Kuchenne MAKRO

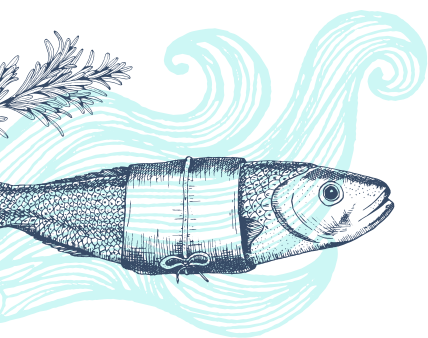


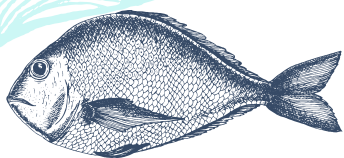
Cezary Powąta jest profesjonalnym szefem kuchni z wieloletnim doświadczeniem oraz wielkim miłośnikiem życia, mającym szansę łączyć ludzi poprzez swoją sztukę kulinarną. Zdobywca brązowego medalu na kulinarniej olimpiadzie w Erfurcie w 2012 r, a także juror konkursów kulinarnych. Za sukcesem jego kuchni, obok talentu, stoi wiele lat nauki oraz praktyki pod okiem naajwiększych sław kulinarnego świata.

Ostatnie 5 lat realizuje swoją pasję w studiu kuchennym MAKRO kulinarną gdzie na co dzień spotyka się z klientami HoReCA jak i amatorami kulinarnych doznań. Dla każdego znajdzie indywidualne rozwiązania kulinarne.

Spis treści

- 6 Kanapka z wędzonym pstrągiem łososiowym i awokado
- 7 Sałatka z wędzonym węgorzem i chipsami z topinamburu
- 8 Sandacz z chorizo i fasolą
- 9 Chrzanowy krem z białych warzyw ze smażonym sandaczem
- 10 Zupa paprykowo-kokosowa z jesiotrem
- 11 Fish and chips
- 12 Karp w sosie piernikowym z czerwoną kapustą z żurawiną i kopytkami
- 14 Curry rybne
- 15 Orientalny bulion z puplecikami z karpia
- 16 Omlet z wędzonym pstrągiem
- 17 Pieczony pstrąg tęczowy
- 18 Totpyga w pomarańczach
- 19 Fish-dog z okonia
- 20 Risotto z karpem
- 21 Hash brown z sałatką z wędzonym pstrągiem
- 22 Krupnik na wędzonym pstrągu
- 24 Zupa rybna z warzywami





- 25 Naleśniki bazyliowe z wędzonym sumem
- 26 Złoty pstrąg faszerowany borowikami
- 27 Soczewica w sosie sezamowym ze smażonym amurem
- 28 Płóć w herbacie
- 30 Jesiotr pieczony z puree z dyni i sosem z czarnego czosnku
- 31 Sandacz w kurkach z krokietami ziemniaczanymi
- 32 Sandacz po grecku w chlebie pita
- 34 Amur w plastrach boczku z sosem borówkowym i kulkami ziemniaczanymi
- 35 Chrzanowe koszyczki won-ton z soczewicą i wędzonym węgorzem
- 36 Muszle makaronowe faszerowane serkiem z wędzonym pstrągiem
- 37 Tołpyga „na szybko” z puree ziemniaczanym i blanszowanymi warzywami
- 38 Kapuśniak rybny z chrupiącą kapustą
- 39 Krem ze szpinaku z wędzonym szczupakiem



Kanapka z wędzonym pstrągiem łososiowym i awokado



2 porcje



80 g	Pstrąg łososiowy wędzony
2 kromki	Chleb
40 g	Guacamole
10 g	Masło
1 ząbek	Czosnek
50 ml	Ocet
2 szt.	Szalotka
40 g	Cukier
2 szt.	Liście laurowe
2 szt.	Ziele angielskie
	Kiełki groszku

W rondlu łączymy cukier z octem. Dodajemy liście laurowe i ziele angielskie, zagotowujemy. Szalotkę obieramy, przecinamy na pół i oddzielamy kolejne warstwy. Wkładamy do rondla i marynujemy (najlepiej kilka godzin). Masło ucieramy z czosnkiem i smarujemy nim chleb tostowy. Posmarowane kromki grillujemy. Stosowany chleb smarujemy guacamole, na wierzchu układamy wędzonego pstrąga. Kanapkę dekorujemy kiełkami groszku oraz marynowaną szalotką.

Salatka z wędzonym węgorzem i chipsami z topinamburu

► 1 porcja ►



50 g	Węgorz wędzony
35 g	Szpinak
15 g	Topinambur
5 g	Pestki granatu
15 g	Orzechy laskowe prażone
40 g	Pomidorki cherry
2 szt.	Jajka przepiórcze
20 ml	Oliwa z oliwek
7 ml	Sok z cytryny
6 ml	Miód
	Sól i pieprz
	Kwiaty jadalne i zioła

Przygotowujemy sos z miodu, soku z cytryny, i oliwy z oliwek, doprawiamy go solą i pieprzem. Do dużej miski wkładamy liście szpinaku, pestki granatu, rozdrobnione orzechy laskowe oraz pokrojone pomidorki cherry. Dodajemy przygotowany wcześniej sos i delikatnie mieszamy. Topinambur myjemy i kroimy w cienkie plastry, które hartujemy w wodzie z lodem przez około 15-20 minut. Jajka gotujemy na twardo. Na talerzach rozkładamy szpinak z dodatkami, rybę, a na wierzchu pokrojone w mniejsze części jajka. Całość dekorujemy chipsami z topinamburu oraz ziołami i kwiatami jadalnymi.

Sandacz z chorizo i fasolą

► 3 porcje ►



300 g	Sandacz - filety
100 g	Chorizo
100 g	Cebula
2 ząbki	Czosnek
200 g	Fasolka w sosie pomidorowym
15 ml	Olej rzepakowy
	Szczypiorek

Filety z sandacza doprawiamy solą i pieprzem. Cebulę i czosnek szklimy na oleju. Chorizo kroimy na mniejsze części i wkładamy na patelnię. Dodajemy sandacza i smażymy przez około 2 minuty. Po tym czasie dodajemy fasolkę w sosie pomidorowym. Dusimy na małym ogniu przez 3-4 minuty. Układamy na talerzu i obficie posypujemy posiekanym szczypiorkiem.



Chrzanowy krem z białych warzyw ze smażonym sandaczem

5 porcji



200 g	Sandacz - filet
2 l	Bulion
150 g	Seler
100 g	Pietruszka korzeń
100 g	Kalafior
80 g	Ziemniaki
50 g	Cebula
5 ząbków	Czosnek
80 g	Chrzan
100 ml	Śmietanka 30%
40 g	Prażone płatki migdałów
	Tymianek świeży
	Kwiaty jadalne lub zioła
	Olej
	Sól, pieprz

Sandacza marynujemy przez 20-30 minut w soli, pieprzu, posiekanym tymianku oraz dwóch startych ząbkach czosnku. Smażymy, zaczynając od strony skóry na złoty kolor. Resztę czosnku i cebulę siekamy, a pozostałe warzywa kroimy w równe kawałki. Szklimy w garnku cebulę i czosnek, następnie dodajemy warzywa i podsmażamy przez 2-3 minuty. Po tym czasie dolewamy bulion i gotujemy warzywa do miękkości. Dodajemy chrzan, śmietankę, blendujemy na gładko, doprawiamy solą i pieprzem. Zupę rozlewamy do misek, a na wierzchu układamy kawałki sandacza. Dekorujemy prażonymi płatkami migdałów oraz kwiatami jadalnymi lub ziołami.

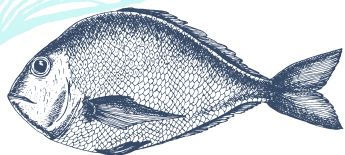
Zupa paprykowo-kokosowa z jesiotrem

4 porcje



150 g	Jesiotr - filet
1,5 l	Bulion rybny
100 g	Cebula
4 ząbki	Czosnek
150 g	Kolorowa papryka mrożona - paski
100g	Pomidory pelati
200 ml	Mleko kokosowe
15 ml	Oliwa z oliwek
1 szt.	Cytryna
	Sól, pieprz

Jesiotra nacieramy solą, pieprzem i skrapiamy sokiem z cytryny. Drobno posiekaną cebulę smażymy do zeszklenia, po czym dodajemy do niej posiekany czosnek, następnie paprykę, i smażymy około 2 minut. Stopniowo dokładamy pokrojone pomidory pelati i dolewamy bulion. Doprawiamy solą i pieprzem. Jesiotra kroimy w równą kostkę i przekładamy do wywaru. Gotujemy około 20 minut na małym ogniu. Zupę zabelamy mlekiem kokosowym i gotujemy jeszcze przez 3 minuty.



Fish and chips

2 porcje



300 g	Okoń - filet
150 g	Mąka pszenna
15 g	Proszek do pieczenia
150 ml	Piwo ciemne
50 g	Masło
200 g	Frytki
120 g	Groszek mrożony
	Mięta
5 g	Papryka wędzona w proszku
	Sól, pieprz

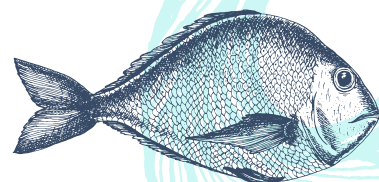
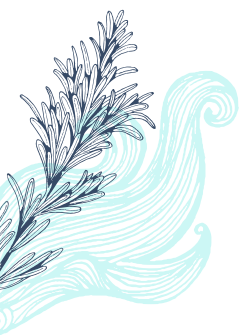
Filety z okonia doprawiamy solą i obtaczamy w niewielkiej ilości mąki. Do miski przesiewamy wszystkie sypkie składniki (mąkę, proszek do pieczenia, sól, paprykę). Powoli dodajemy zimne piwo, cały czas mieszając. Po uzyskaniu jednolitego ciasta, zanurzamy w nim filety. Smażymy w głębokim tłuszczu około 4 minut, aż ryba zrobi się złocista. W razie potrzeby usmażone filety wkładamy jeszcze na kilka minut do nagrzanego piekarnika. Groszek gotujemy w rondelku z niewielką ilością wody przez 4 minuty. Dodajemy masło oraz posiekaną miętę, doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Gotujemy jeszcze przez 3 minuty. Frytki smażymy na złoto w głębokim tłuszczu. Idealnym dodatkiem do tego dania jest surówka colesław.

Karp w sosie piernikowym z czerwoną kapustą z żurawiną i kopytkami

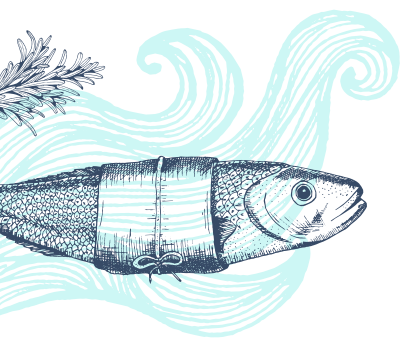
2 porcje

300 g	Karp - filet
200 g	Kopytka
150 g	Kapusta czerwona
30 g	Żurawina
1 ząbek	Czosnek
	Skórka z 1 pomarańczy
100 g	Pierniki lukrowane
60 ml	Ciemne piwo
30 ml	Śmietanka 30%
1 cytryna	Sok z cytryny
250 ml	Maślanka
	Tymianek świeży
50 g	Masło klarowane
	Sól, pieprz
	Kwiaty jadalne, zioła

Filet z karpia moczymy w maślanie przez noc. Po tym czasie płuczemy go pod bieżącą wodą, doprawiamy solą, pieprzem, startym czosnkiem oraz otartą skórką z pomarańczy i posiekany tymiankiem. Marynujemy przez około 2 godziny. Zamarynowanego karpia smażymy na maśle klarowanym, rozpoczynając od strony skóry. W oddzielnym rondlu na rozgrzanym maśle klarowanym podsmażamy posiekany czosnek i cebulę. Następnie wlewamy ciemne piwo oraz dodajemy pokruszone pierniki. Gotujemy do momentu rozpadnięcia się pierników. Po tym czasie dodajemy śmietankę i gotujemy jeszcze przez 2-3 minuty. Miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Na talerzu układamy ugotowane i przesmażone na maśle klarowanym kopytka i usmażoną rybę, a całość polewamy przygotowanym sosem. Dekorujemy kwiatami jadalnymi i ziołami. Podajemy z kiszoną czerwoną kapustą z żurawiną.







Curry rybne

2 porcje

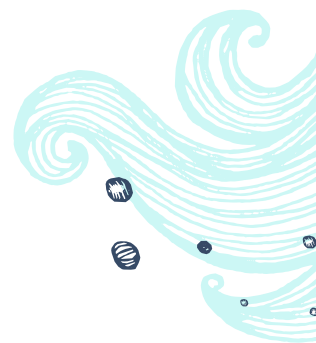


200 g	Sandacz - filety
30 g	Marchew
10 g	Pomidory
20 g	Groszek
15 g	Żółta lub czerwona pasta curry
100 g	Cebula
3 ząbki	Czosnek
3 g	Imbir świeży
30 ml	Mleko kokosowe
20 g	Banan
10 ml	Olej kokosowy
	Sok z limonki
5 g	Wiórki kokosowe
	Kolendra świeża

W garnku rozgrzewamy olej kokosowy i smażymy pokrojoną w grubą kostkę cebulę, marchew oraz posiekany czosnek. Kolejno dodajemy pastę curry i całość podsmażamy około 30 sekund. Wlewamy bulion i gotujemy 10-15 minut. Następnie dodajemy groszek oraz pokrojone w kostkę pomidory. Po 3-4 minutach wkładamy do sosu pokrojonego w kostkę sandacza i gotujemy jeszcze 4 min. Garnek zestawiamy z palnika i dodajemy pokrojonego banana oraz mleko kokosowe. Całość dokładnie mieszamy. Curry podajemy z ryżem, dekorujemy wiórkami kokosowymi i gałązkami kolemdry, a całość skrapiamy sokiem z limonki.

Orientalny bulion z pulecikami z karpia

🐟 4 porcje 🐟



Puleciki

200 g	Karp - filety
60 g	Butka czerstwa
1 szt.	Jajko
2 ząbki	Czosnek
10 g	Koperek
100 ml	Mleko

Zupa

2 l	Bulion rybny
80 g	Imbir
30 g	Papryka chilli
2 szt.	Liście kafiru
1 szt.	Trawa cytrynowa
100 g	Głony wakame
30 g	Szczypiorek

Bulion wlewamy do garnka, zagotowujemy. Dodajemy siekany imbir, liście kafiru, trawę cytrynową oraz pokrojone w plasterki chilli. Gotujemy 20-30 minut. Gotową esencję przecedzamy przez sito. Filet z karpia (bez ości) dwukrotnie mielimy wraz z namoczoną w mleku i odcisniętą butką. Do masy dodajemy sól, pieprz, jaja, posiekany koperek oraz starty czosnek. Dokładnie mieszamy, przykrywamy i odstawiamy do lodówki na 10-15 minut. Ze schłodzonej masy formujemy małe puleciki. Wkładamy je do gotującego się bulionu i gotujemy przez około 10 minut. Gotową zupę na talerzach posypujemy siekany szczypiorkiem.

Omlet z wędzonym pstrągiem

🐟 1 porcja 🐟



40 g	Pstrąg wędzony
2 szt.	Jajka
50 g	Ziemniaki
30 g	(ugotowane)
20 g	Buraki ćwikłowe
2 ząbki	Cebula
10 g	Czosnek
10 g	Śmietana 18%
10 g	Masło klarowane
	Szczypiorek
	Kwiaty jadalne

Na maśle klarowanym podsmażamy posiekaną cebulę i czosnek - aż do zeszklenia. Buraki kroimy w plastry, a ziemniaki w kostkę, wkładamy na patelnię z zeszkłą cebulą i czosnkiem, całość przesmażamy przez około 2 minuty. Jajka roztrzepujemy w miseczce z solą i pieprzem i wlewamy na warzywa. Dodajemy rozdrobnionego pstrąga. Przykrywamy, wkładamy do piekarnika nagrzanego do 170°C na około 8 minut. Gotowy omlet układamy na talerzu, dekorujemy śmietaną oraz posiekanym szczypiorkiem i kwiatami jadalnymi.

Pieczony pstrąg tęczowy

🐟 1 porcja 🐟



1 szt.	Pstrąg tęczy
1 szt.	Cytryna
15 ml	Olej czosnkowy
80 g	Masło
15 g	Koperek
5 g	Papryka wędzona
do smaku	Sól i pieprz
3 ząbki	Czosnek
	Rozmaryn świeży
100 g	Ziemniaki Wedges

Wypatroszonego pstrąga nacinamy od zewnętrznej strony. Masło dokładnie mieszamy ze startym na tarce o małych oczkach czosnkiem i wędzoną papryką. Rybę w środku i na zewnątrz nacieramy solą i pieprzem, a następnie wypełniamy przygotowanym masłem, plasterkami cytryny oraz koperkiem, a na wierzchu układamy gałązki świeżego rozmarynu i polewamy olejem czosnkowym. Marynujemy przez 2-3 godziny, a następnie pieczemy przez 20-25 minut w 190-200°C. Tak przygotowanego pstrąga najlepiej podawać z pieczonymi ziemniakami lub grillowanymi warzywami.

Totpyga w pomarańczach

► 1 porcja ►



200 g	Totpyga - filety
1 szt.	Pomarańcza
20 ml	Wino sherry
30 g	Rodzynki
30 ml	Sok pomarańczowy
1 ząbek	Czosnek
2 g	Kardamon w proszku
15 ml	Olej rzepakowy
	Sól, pieprz
10 g	Marchew baby
10 g	Szparagi baby
10 g	Brukselka

Rodzynki zalewamy cherry i odstawiamy na około 30 minut. Pomarańczę obieramy. Skórę pozbawiamy białej, gorzkiej części, a część pomarańczową drobno siekamy. Filetujemy pomarańczę, wyfiletowane cząstki kroimy w kostkę. Totpygę doprawiamy solą i pieprzem. Na rozgrzanym tłuszczu smażymy rybę, rozpoczynając od strony skóry. Na patelnię z pozostałym po smażeniu tłuszczem wlewamy sok pomarańczowy, wino, dodajemy namoczone rodzynki, kawałki pomarańczy i posiekaną skórkę. Całość doprawiamy solą, pieprzem, kardamonem oraz ścieramy ząbek czosnku. Sos redukujemy na ostrym ogniu aż zgęstnieje, na koniec dodajemy posiekaną bazylię. Na talerzu układamy filety z okonia, polewamy je sosem. Idealnym dodatkiem do ryby będą pieczone warzywa.

Fish-dog z okonia

► 1 porcja ►



100 g	Okoń - filety bez skóry
1 szt.	Jajko
30 g	Panierka panko
1 szt.	Butka do hot doga
10 g	Sałatka szwedzka
10 g	Cebula czerwona
10 g	Butka tarta
10 g	Kapusta kiszona
10 g	Ketchup
5 g	Sos czosnkowy
4 g	Natka pietruszki
	Cebulka prażona
	Sól, pieprz

Okonia mielimy, dodajemy sól, pieprz, posiekaną natkę pietruszki, jajko i butkę tartą. Składniki dokładnie mieszamy, formujemy „parówki” i obtaczamy je w panko. Gotowe parówki smażymy na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor. Butkę przekrawamy na pół i podgrzewamy w piekarniku 180°C przez 3-4 minuty. Do butki wkładamy kapustę kiszoną, sałatkę szwedzką, pokrojoną w plastry czerwoną cebulę, rybną parówkę, a całość polewamy sosem czosnkowym i ketchupem oraz posypujemy prażoną cebulką.

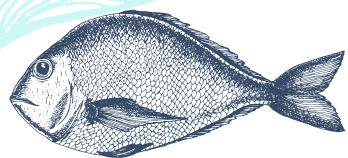
Risotto z karpkiem

🐟 1 porcja 🐟



200 g	Karp - filety
100 g	Ryż arborio
30 g	Szalotka
2 ząbki	Czosnek
30 g	Wino białe wytrawne
400 ml	Bulion rybny
20 g	Jarmuż
20 g	Pesto
15 g	Parmezan tarty
35 g	Masło
10 g	Masło klarowane
	Sól, pieprz
	Kwiaty jadalne i zioła

Karpia doprawiamy solą i pieprzem, odstawiamy. W rondlu na rozgrzane masło klarowane szklimy posiekany czosnek i szalotkę. Wsypujemy ryż i podprażamy całość przez około minutę. Wlewamy wino i odparowujemy alkohol, następnie stopniowo dodajemy bulion rybny, cały czas mieszając. Wraz z ostatnią częścią bulionu dodajemy rozdrobniony i pozbawiony twardych części jarmuż. Po 2-3 minutach dodajemy pesto, parmezan oraz zimne masło, dokładnie mieszamy. Risotto doprawiamy do smaku. Przygotowanego wcześniej karpia smażymy na masle klarowanym na złocisty kolor. Na talerzu układamy risotto, na nim rybę, a całość dekorujemy kwiatami jadalnymi i ziołami.



Hash brown z sałatką z wędzonym pstrągiem

► 1 porcja ►

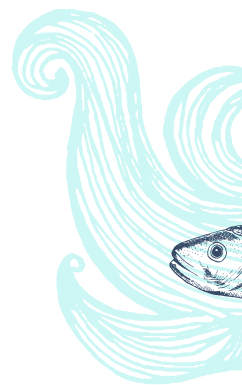


80 g	Pstrąg wędzony
3 szt.	Hash brown
2 szt.	Jajka
30 g	Ogórki kiszzone -
30 g	kostka
5 g	Majonez
30 g	Musztarda francuska
8 g	Czerwona cebula
	Szczypiorek
2 szt.	Sól, pieprz
	Jajka przepiórcze
	Kwiaty jadalne lub
	zioła

Hash brown smażymy w głębokim tłuszczu. Odsączamy na ręczniku papierowym i lekko solimy. Ugotowane na twardo jajka ścieramy na tarce o dużych oczkach. Dodajemy: rozdrobnione mięso z pstrąga, ogórki kiszzone i czerwoną cebulę, majonez, musztardę oraz posiekany czosnek. Doprawiamy pieprzem i dokładnie mieszamy. Gotową pastę układamy na usmażonych hash brownach. Dekorujemy połówkami jajek przepiórczych ugotowanych na twardo oraz ziołami lub kwiatami jadalnymi.

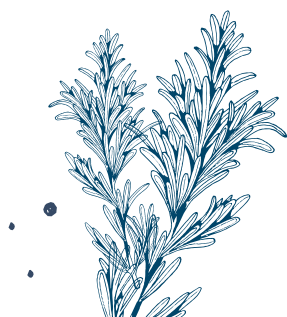
Krupnik na wędzonym pstrągu

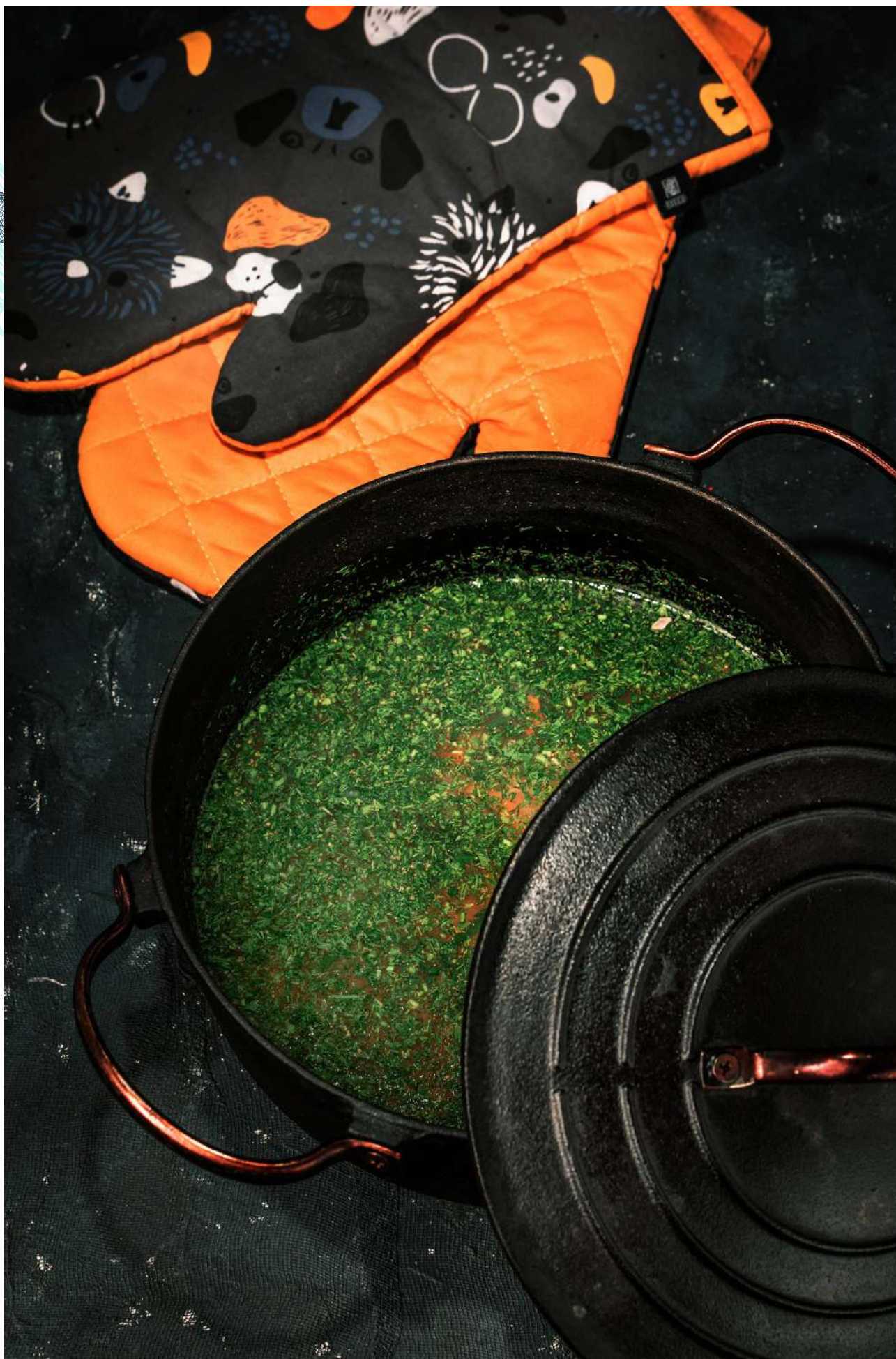
🐟 5 porcji 🐟



400 g	Bulion rybny
2 l	Imbir
150 g	Papryka chilli
100 g	Liście kafiru
150 g	Trawa cytrynowa
100 g	Głony wakame
300 g	Szczypiorek
150 g	Karp - filety
2 szt.	Butka czerstwa
3 szt.	Jajko
50 g	Czosnek
	Koperek
	Mleko

Pstrąga obieramy ze skóry i ości. Oddzielone mięso przekładamy do miski, a pozostałości wkładamy do garnka. Do tego samego garnka wlewamy bulion, dodajemy liść laurowy, ziele angielskie oraz umytą i obraną włoszczyznę. Całość gotujemy aż warzywa zmiękną. Gotowy wywar przecedzamy przez gęste sito. Włoszczyznę ścieramy na tarce o dużych oczkach. Na patelni podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulę, do której dodajemy pokrojone w kostkę ziemniaki. Całość smażymy przez 2-3 minuty, a następnie przekładamy do przecedzonego wywaru i gotujemy. Gdy ziemniaki będą już al dente, dosypujemy kaszę i gotujemy na małym ogniu przez około 10 minut, aż kasza zmięknie, po czym dodajemy uprzednio starte warzywa, kawałki wędzonego pstrąga oraz posiekany koperek. Całość doprawiamy solą i pieprzem.





Zupa rybna z warzywami

4 porcje



200 g	Totpyga - filety
2 l	Bulion rybny
400 g	Włoszczyzna mrożona
150 g	Pulpa pomidorowa
200 g	Ciecierzyc konserwowa
200 g	Kukurydza mrożona
50 g	Szalotka
3 ząbki	Czosnek
15 g	Masto klarowane
	Tymianek świeży
5 g	Papryka wędzona
	Sól, pieprz
50 g	Brukselka blanszowana

Totpygę doprawiamy solą i pieprzem oraz wędzoną papryką. W garnku rozgrzewamy masło klarowane i szklimy posiekaną szalotkę wraz z czosnkiem. Dodajemy mrożoną włoszczynę i podsmażamy 2 minuty. Po tym czasie dodajemy pulpę pomidorową i dusimy przez 30 sekund. Następnie dolewamy bulion, zagotowujemy, dodajemy kukurydżę oraz odsączoną ciecierzycę. Gotujemy przez 3 minuty, zmniejszamy moc palnika. Rybę kroimy na mniejsze części i wkładamy do zupy na około 5 minut, po czym doprawiamy solą, pieprzem i świeżym tymiankiem. Zupę rozlewamy do misek lub głębokich talerzy, a na wierzchu układamy blanszowane listki brukselki.



Naleśniki bazyliowe z wędzonym sumem

► 2 porcje ►



Ciasto naleśnikowe

200 g	Mąka pszenna
60 g	Mleko
1 szt.	Woda gazowana
2 ząbki	Jajko
10 g	Olej
100 ml	Bazylia świeża

Farsz

100 g	Serek kremowy
60 g	Sum wędzony
40 g	Guacamole
15 g	Rzodkiewka
50 g	Ogórek
	Sól, pieprz, czarnuszka
5 ml	Oliwa bazyliowa
	Kwiaty jadalne i zioła

Mleko blendujemy z bazylią do uzyskania jednolitej konsystencji. Do mieszaniny dodajemy mąkę, jajko, wodę, olej i dokładnie mieszamy. Z tak przygotowanego ciasta smażymy naleśniki. Rzodkiewkę i ogórka ścieramy na tarce o dużych oczkach lub kroimy w słupki, wkładamy na 5 minut do wody z lodem, a następnie odcedzamy i osuszamy na ręczniku papierowym. W misce łączymy guacamole z serem oraz osuszone warzywa. Całość doprawiamy solą i pieprzem oraz dodajemy kawałki wędzonego suma. Gotowy farsz nakładamy na uprzednio usmażone naleśniki i składamy je na 4 lub zwijamy. Układamy na talerzu i polewamy oliwą bazyliową oraz dekorujemy kwiatami jadalnymi i ziołami.



Zióławy pstrąg faszerowany borowikami

► 1 porcja ►



1 szt.	Pstrąg tęczy - cały
1 szt.	Cytryna
5 ml	Ocet winny
pęczek	Dymka
3 gałązki	Rozmaryn
5 g	Estragon suszony
5 gałązek	Majeranek
40 g	Cebula
2 ząbki	Czosnek
30 g	Borowiki
10 ml	Whisky
10 g	Masło klarowane
	Sól, pieprz

Do miski wyciskamy sok z cytryny, wlewamy ocet winny, sól oraz pieprz, mieszamy. Tak przyrządzonym sosem nacieramy w środku i na zewnątrz umytego i osuszonego pstrąga, po czym odstawiamy go do lodówki na około 30 minut. Po tym czasie do środka ryby wkładamy posiekane zioła (dymkę, rozmaryn, estragon i majeranek). Cebulę i czosnek siekamy i przesmażamy przez 2 minuty na maśle klarowanym. Dodajemy odcedzone i pokrojone w mniejsze kawałki borowiki, podsmażamy przez 2-3 minuty. Na koniec dodajemy whisky, odparowujemy alkohol oraz doprawiamy solą i pieprzem. Gotowym farszem nadziewamy pstrąga. Rybę pieczemy w 180°C przez 30-40 minut.

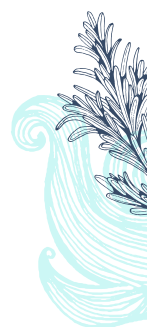
Soczewica w sosie sezamowym ze smażonym amurem

🐟 1 porcja 🐟



200 g	Amur - filet
80 g	Boczek - kostka
100 g	Soczewica konserwowa
15 g	Suszone pomidory - paski
30 g	Fasolka szparagowa
15 g	Sos sezamowy
	Kikkoman
20 g	Szpinak
60 g	Cebula
2 zębki	Czosnek
	Masło klarowane
3 ml	Olej cytrynowy
	Zioła

Namoczony przez noc w maślanie filet z amura doprawiamy solą oraz pieprzem i smażymy na maśle klarowanym na złoty kolor. Na oddzielnej patelni podsmażamy pokrojony boczek, posiekany czosnek i cebulę. Kolejno dodajemy soczewicę konserwową, suszone pomidory i zblanszowaną fasolkę szparagową. Podsmażamy przez 2-3 minuty. Po tym czasie dolewamy sos sezamowy oraz dodajemy szpinak. Całość podgrzewamy jeszcze przez 1-2 minuty (do zagrzania się sosu). Doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Na talerzu układamy soczewicę z dodatkami, na wierzchu filet z amura. Danie polewamy oliwą lub olejem smakowym i dekorujemy ziołami.

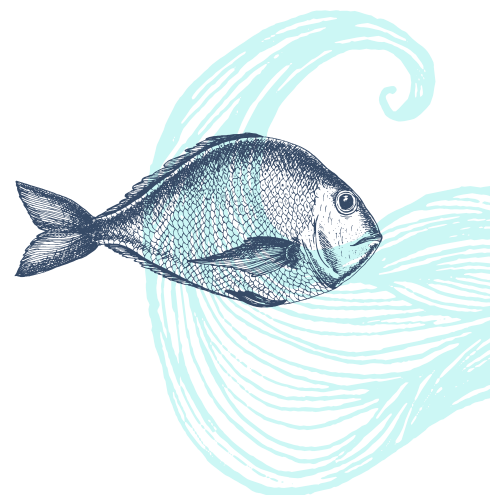


Płóć w herbacie

2 porcje

300 g	Płóć - filety
80 ml	Zielona herbata
10 g	Chilli
5 g	Imbir
2 ząbki	Czosnek
100 ml	Sos sojowy MC
	Sok z 1 limonki
40 g	Cukier brązowy
20 ml	Olej ryżowy
8 g	Przyprawa 5 smaków
5-6 listków	Mięta świeża
	Sól, pieprz
250 g	Ryż lub makaron
10 g	sojowy
	Substytut kawioru z łososia
	Kwiaty jadalne

Filet doprawiamy solą, pieprzem oraz przyprawą 5 smaków, odstawiamy. Do rondla wlewamy herbatę, dodajemy cukier, posiekane chilli, drobno starty imbir i czosnek oraz sos sojowy i sok z limonki. Całość gotujemy przez 10-15 minut do zgęstnienia. Zamarynowaną rybę smażymy z obu stron po 3 minuty. Po tym czasie podlewamy ją niewielką ilością sosu i podduszamy przez około 2 minuty na wolnym ogniu. Gotową rybę układamy na talerzu, polewamy sosem, posypujemy posiekaną miętą i dekorujemy kwiatami jadalnymi oraz substytutem kawioru. Podajemy z ryżem lub makaronem sojowym.





Jesiotr pieczony z puree z dyni i sosem z czarnego czosnku



2 porcje



250 g	Jesiotr - filety
350 g	Dynia hokkaido
80 ml	Sok z pomarańczy
2 g	Cynamon mielony
2 g	Goździki mielone
20 ml	Wino białe
5 ząbków	Czosnek czarny
15 ml	Śmietanka 30%
3 gałązki	Rozmaryn
15 ml	Olej czosnkowy
	Sól, pieprz
	Kwiaty jadalne
20 g	Brukselka
80 g	Szparagi baby

Jesiota doprawiamy solą i pieprzem, skrapiamy olejem czosnkowym. Pieczemy w temp. 180°C przez 15-20 minut. Pokrojoną i skropioną olejem cytrynowym dynię pieczemy do miękkości w temp. 180°C, a następnie blendujemy na gładkie puree z sokiem z pomarańczy, cynamonem oraz goździkami. W rondlu zagotowujemy białe wino i redukujemy o połowę. Dodajemy kolejno obrany czarny czosnek, śmietankę, sól, pieprz oraz drobno posiekany rozmaryn. Gotujemy przez 3 minuty. Blendujemy. Na talerzu układamy puree, na wierzchu upieczonego szczupaka, a całość polewamy sosem i dekorujemy kwiatami jadalnymi. Idealnym dodatkiem do tego dania są blanszowane warzywa.

Sandacz w kurkach z krokietami ziemniaczanymi

2 porcje

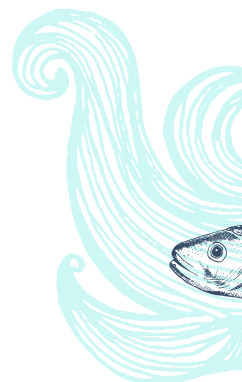


300 g	Sandacz - filet
60 g	Kurki świeże
150 g	Krokiety ziemniaczane
30 g	Cebula
25 g	Mąka pszenna
3 g	Papryka wędzona
40 g	Maśło klarowane
25 ml	Wódka
40 ml	Śmietanka 30%
10 g	Koperek
	Sól, pieprz

Sandacza dzielimy na porcje około 150 g. Wkładamy do solanki 5% (50 g soli na 1 l wody) na 30-40 minut, a następnie osuszamy. Mąkę łączymy z wędzoną papryką. Oprószamy nią rybę i smażymy na rozgrzanym maśle klarowanym (20 g). Cebulę kroimy w drobną kostkę. Na patelni rozgrzewamy resztę maśła, przesmażamy na nim posiekany czosnek i cebulę, a gdy już się zeszkła, dodajemy kurki. Po około 30 sekundach wlewamy wódkę i całość flambirujemy, odparowując alkohol. Wlewamy śmietankę i redukujemy sos. Gdy zgęstnieje, dodajemy posiekany koperek, sól i pieprz. Krokiety ziemniaczane smażymy na głębokim tłuszczu lub pieczemy w piekarniku. Na talerz wylewamy sos, układamy na nim rybę oraz krokiety.

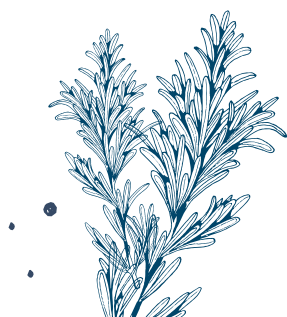
Sandacz po grecku w chlebie pita

2 porcje



400 g	Sandacz - filety
2 szt.	Chlebek pita
150 g	Panierka panko
2 szt.	Jajka
100 g	Mąka pszenna
50 g	Migdały - płatki
150 g	Włoszczyzna mrożona julienne
50 g	Cebula
90 g	Koncentrat pomidorowy
40 ml	Olej rzepakowy
3 szt.	Ziele angielskie
3 szt.	Liście laurowe
5 g	Cukier
20 g	Śmietana
3 g	Palona czarnuszka
	Sól, pieprz

Umytą i pokrojoną na mniejsze kawałki rybę doprawiamy solą i pieprzem. Płatki migdałów blendujemy pulsacyjnie i mieszamy z panko. Rybę panierujemy kolejno w mące, rozmąconym jajku i przygotowanej mieszance panko z migdałami, a następnie smażymy na rozgrzanym oleju do uzyskania złotego koloru. Pokrojoną w kostkę cebulę przesmażamy na rozgrzanym tłuszczu. Dodajemy włoszczyznę, liście laurowe, ziele angielskie, a po 2-3 minutach koncentrat i przesmażamy przez kolejne 2 minuty. Doprawiamy solą, pieprzem i niewielką ilością cukru. Usmażoną rybę przekładamy na blachę, na nią wykładamy gotowe warzywa i pieczemy pod przykryciem w temp. 180°C przez 8-10 minut. Pitę rozcinamy i grillujemy z obu stron. Do środka wkładamy gotowy farsz, a na wierzch kładziemy niewielką ilość kwaśnej śmietany i paloną czarnuszkę.





Amur w plastrach boczku z sosem borówkowym i kulkami ziemniaczanymi

2 porcje



400 g	Amur - filety
4 szt.	Boczek - plastry
300 g	Kulki ziemniaczane
100 g	Konfitura z borówek
50 ml	Wino białe
10 g	Masło klarowane
30 g	Cebula
2 ząbki	Czosnek
3 gałązki	Tymianek świeży
	Sól, pieprz
	Świeże zioła lub kwiaty jadalne

Amura dzielimy na kawałki po 100 g, doprawiamy solą i pieprzem, zawijamy w plastry boczku. Porcje układamy na blasze i pieczemy w temp. 180°C przez 25 minut. Na maśle klarowanym przesmażamy posiekany czosnek i cebulę. Dodajemy konfiturę borówkową oraz wino, gotujemy przez 2-3 minuty. Sos doprawiamy solą, pieprzem i posiekanym tymiankiem. Kulki ziemniaczane smażymy we fryturze lub pieczemy w piekarniku w temp. 180°C przez 15 minut. Na talerz wylewamy niewielką ilość sosu, układamy kolejno rybę i kulki ziemniaczane. Całość dekorujemy świeżymi ziołami lub kwiatami jadalnymi.

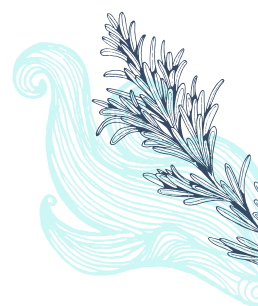
Chrzanowe koszyczki won-ton z soczewicą i wędzonym węgorzem

🐟 6 porcji 🐟



80 g	Węgorz wędzony
12 plastrów	Ciasto won-ton
150 g	Soczewica
15 g	Buraczki ćwikłowe
60 g	Chrzan
5 ml	Olej
1 szt.	Cytryna
30 g	Ogórki konserwowe - kostka
10 g	Orzechy laskowe prażone
	Sól, pieprz

Plastry ciasta won-ton smarujemy przy pomocy pędzelka olejem i wykładamy nimi foremki babeczkowe. Pieczemy w 180°C przez około 8 minut. Ugotowaną soczewicę mieszamy z rozdrobnionym węgorzem, chrzanem, doprawiamy do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Gotowym farszem wypełniamy wystudzone koszyczki. Całość dekorujemy ziołami, plasterkami buraka, ogórkami i posypujemy posiekanymi orzechami.



Musze makaronowe faszerowane serkiem z wędzonym pstrągiem

🐟 8 porcji 🐟



60 g	Pstrąg wędzony
150 g	Twaróg półtłusty
200 g	Makaron conchiglioni (muszle)
30 g	Papryka konserwowa
30 g	Kapary
20 g	Oliwki drylowane
Do dekoracji	Koper anyżowy - nać
	Sól, pieprz ziarnisty

Makaron gotujemy al dente. Ugotowany hartujemy w wodzie z dodatkiem oleju. Następnie odcedzamy i osuszamy. W misie blendera miksujemy na gładko ser, po czym dodajemy kapary, pstrąga i doprawiamy pieprzem. Miksujemy do połączenia składników. Paprykę kroimy w drobną kostkę, a oliwki na połówki. Gotowym farszem nadziewamy muszle. Dekorujemy papryką, oliwkami oraz koprem anyżowym i posypujemy świeżo mielonym pieprzem.

Totpyga „na szybko” z puree ziemniaczanym i blanszowanymi warzywami

► 3 porcje ►



500 g	Totpyga - filety
300 g	Puree ziemniaczane
100 g	Marchew baby
100 g	Brukselka
100 g	Szparagi baby
20 g	Butka tarta
30 g	Natka pietruszki
4 ząbki	Czosnek
50 g	Masło klarowane
10 ml	Oliwa bazyliowa
	Sól, pieprz

Totpygę dzielimy na 4 porcje i doprawiamy solą, pieprzem oraz tartym czosnkiem. Smażymy na maśle klarowanym. W blenderze miksujemy butkę tartą z pietruszką i masłem. Usmażone kawałki ryby układamy na blasze, pokrywamy z wierzchu pietruszkową posypką i zapiekamy przez 2-3 minuty w 180°C. Marchew, brukselkę i szparagi blanszujemy przez 4-5 minut. Na talerzu układamy ciepłe puree, blanszowane warzywa, a na wierzchu gotową chrupiącą rybę. Polewamy oliwą bazyliową.



Rapuśniak rybny z chrupiącą kapustą

► 5 porcji ►



100 g	Karp - filet
1 l	Bulion rybny
200 g	Ziemniaki ugotowane
100 g	Marchew ugotowana
300 g	Kapusta kiszona
50 g	Cebula
2 ząbki	Czosnek
15 g	Masło klarowane
5 g	Kminek
2 szt.	Liście laurowe
2 szt.	Ziele angielskie
	Sól, pieprz

Karpia doprawiamy solą, pieprzem i kroimy na mniejsze części. Wkładamy do bulionu rybnego razem z liśćmi laurowymi i ziele angielskim, gotujemy przez około 3 minuty. Dodajemy pokrojone i ugotowane ziemniaki oraz marchew. Podgrzewamy przez 3-4 minuty. Na patelni na maśle klarowanym szklimy posiekaną cebulę i czosnek. Dodajemy kminek i podsmażamy przez chwilę. Zawartość patelni dodajemy do garnka z bulionem. Kapustę kiszoną siekamy i także wkładamy do garnka. Gotujemy przez 2-3 minuty. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Krem ze szpinaku z wędzonym szczupakiem

► 4 porcje ►



150 g	Szczupak wędzony
600 ml	Bulion
100 g	Cebula
100 g	Por
3 ząbki	Czosnek
100 g	Szpinak
250 g	Ziemniaki
50 ml	Śmietana
15 ml	Olej
20 g	Pestki słonecznika
	Kwiaty jadalne

W garnku rozgrzewamy olej, podsmażamy pokrojoną cebulę, czosnek, pora oraz ziemniaki. Dolewamy bulion i gotujemy przez około 20 minut. Gdy warzywa zmiękną, wyłączamy gaz i dodajemy szpinak. Całość blendujemy na gładki krem. Doprawiamy solą i pieprzem. Zupę rozlewamy do miseczek lub talerzy, a na wierzchu układamy kawałki wędzonego szczupaka. Dekorujemy kleksem kwaśnej śmietany, kwiatami jadalnymi oraz prażonymi pestkami słonecznika.

