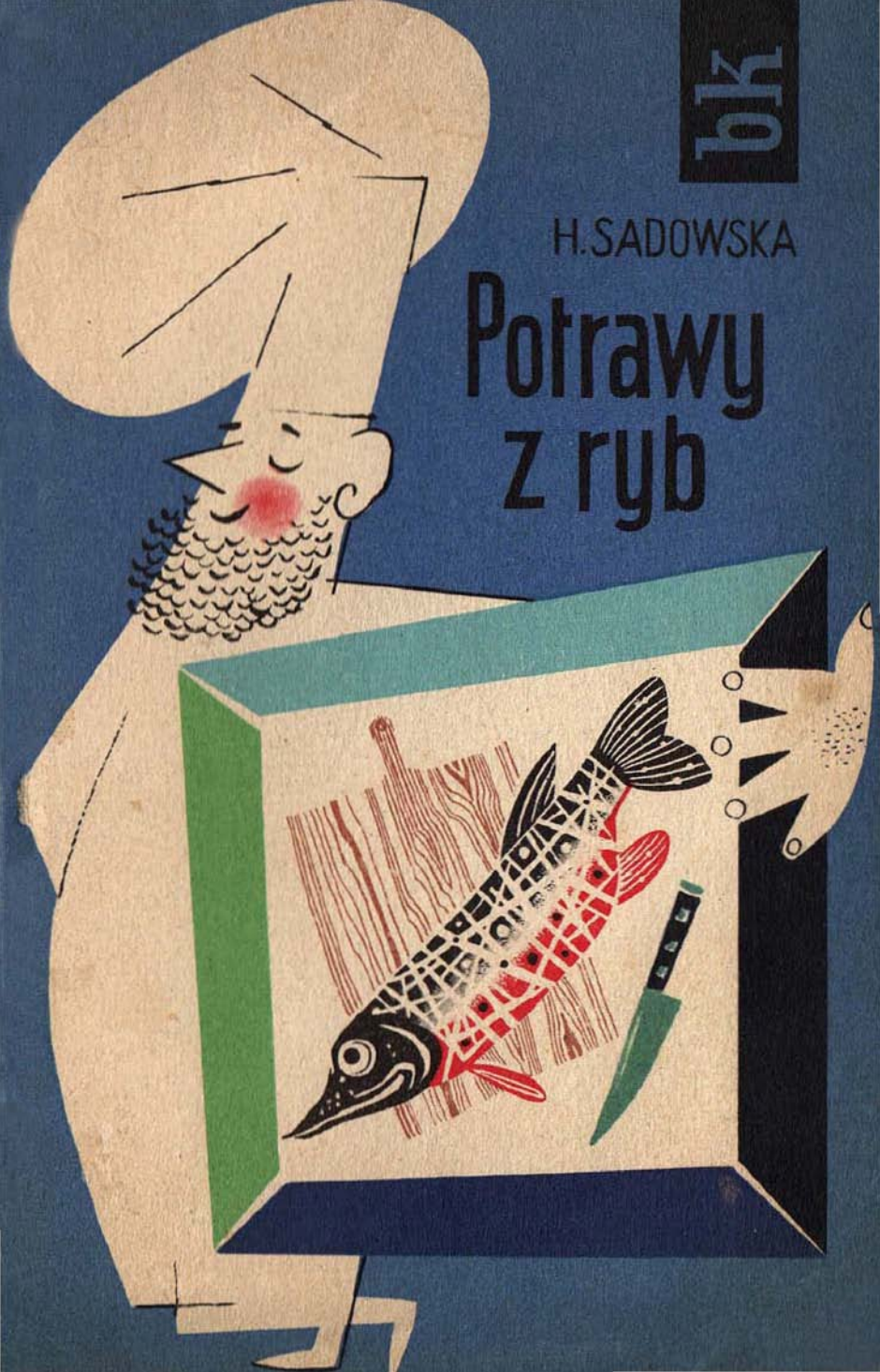
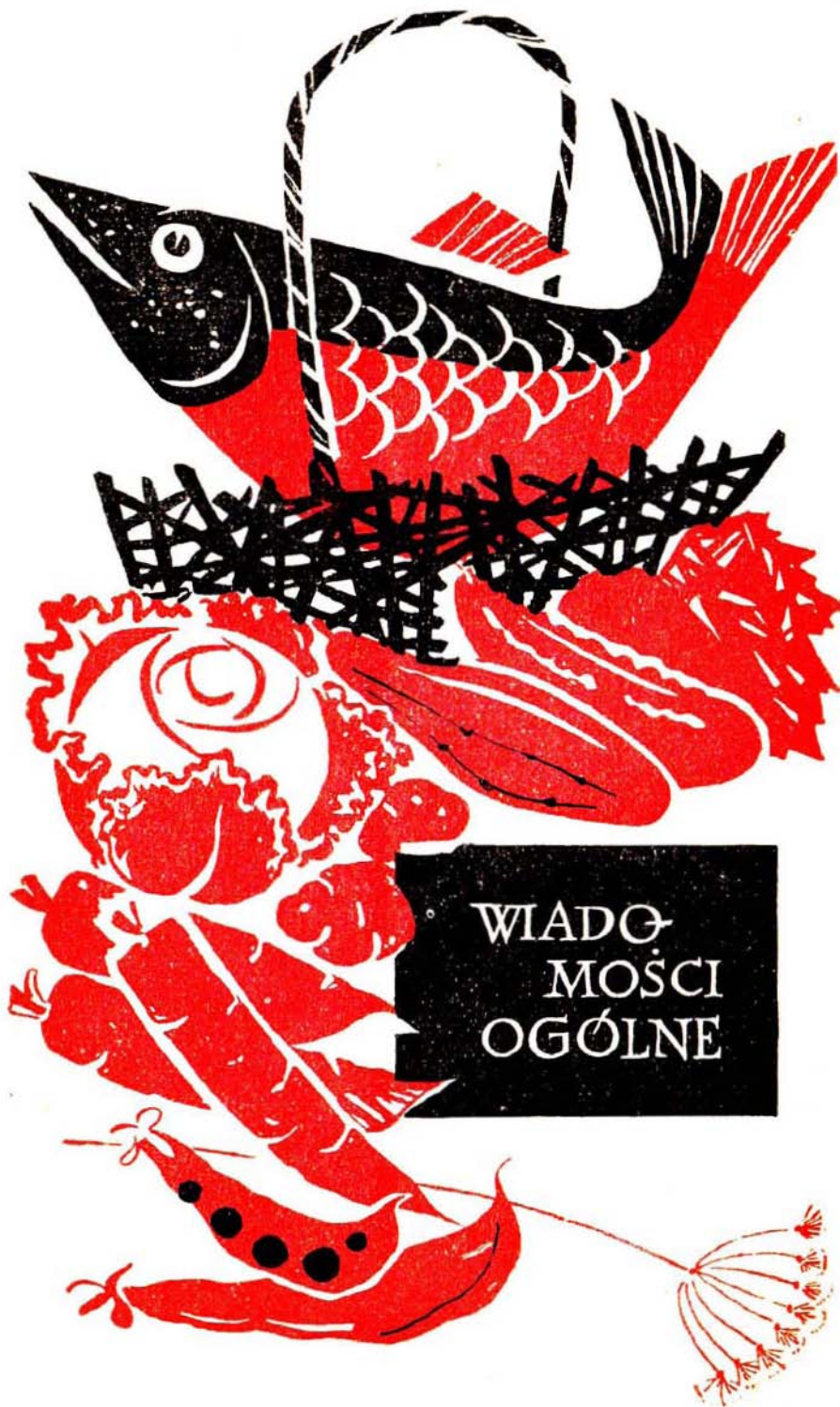


bk

H. SADOWSKA

# Potrawy z ryb





WIADŲ  
MOŒCI  
OGŲLNE

## ZNACZENIE RYB W ŻYWIENIU CZŁOWIEKA

Ryby są ważnym produktem spożywczym pochodzenia zwierzęcego, który powinien znaleźć odpowiednie miejsce w żywieniu człowieka. Na ogół nie docenia się należycie wartości odżywczej ryb i spożycie ich w naszym kraju jest wciąż za małe. Wartość odżywcza mięsa ryb nie ustępuje wartości odżywczej mięsa ssaków, a ponadto mięso ryb jest lżej strawne. Do głównych składników odżywczych mięsa ryb należą: białko, tłuszcz, witaminy (A i D) i sole mineralne (fosforu, wapnia, jodu, żelaza i in). Białko ryb, podobnie jak białko zwierząt rzeźnych, jest pełnowartościowe i łatwo przyswajalne przez organizm człowieka. Tłuszcz ciekły występuje w rybach w większych ilościach niż w mięsie ssaków i jest łatwiej strawny. Szczególnie dużo tłuszczu (ok. 48%) zawiera wątroba dorsza, z której otrzymuje się tran. Tran ma znaczenie lecznicze, zawiera on 100 razy więcej witamin A i D aniżeli masło śmietankowe. Zależnie od zawartości tłuszczu dzieli się ryby na trzy grupy: tłuste — z zawartością tłuszczu ponad 5%, średnio-tłuste — z zawartością tłuszczu od 1 do 5% i chude — z zawartością tłuszczu do 1%.

Mięso ryb zawiera więcej wody, a mniej tłuszczu niż mięso zwierząt ciepłokrwistych, dlatego też dla sporządzenia porcji o pełnej wartości kalorycznej należy zużyć większy kawałek ryby na porcję niż mięsa ssaków. Nie podraża to jednak kosztów porcji, ponieważ mięso ryb jest na ogół tańsze od mięsa zwierząt ciepłokrwistych.

Kupując ryby należy pamiętać, że dają one znaczną ilość odpadków, np. mała flądra daje 57% odpadków, śledź — 46%, szczupak zaś około 42%.

## WŁAŚCIWOŚCI MIĘSA RYB

Ryby, w zależności od miejsca występowania, dzielimy na morskie i słodkowodne. Do ryb słodkowodnych, najczęściej u nas spożywanych, należą: szczupak, sandacz, karp, lin, okoń, sum, płotka, leszcz, do ryb morskich zaś — dorsz, śledź, flądra, szprotka, sardynka.



Mięso większości ryb jest białe (z powodu braku czerwonego barwnika) jedynie mięso łososia, jesiotra i tuńczyka posiada charakterystyczną różową barwę.

Wartość smakowa i odżywcza mięsa ryb zależy od warunków życia ryby i pory roku. Najtłustsze i najsmaczniejsze jest mięso ryb łowionych przed okresem tarła. Po przebytych tarle ryby są chudsze, a mięso ich jest mniej smaczne. Mięso ryb słodkowodnych żyjących w głębokich jeziorach z czystą wodą i w rzekach o dnie kamienistym i piaszczystym jest o wiele smaczniejsze od mięsa ryb z wód płytkich z dnem mulistym. Ponadto mięso ryb z rzek zanieczyszczonych odpadkami organicznymi lub ściekami przemysłowymi (chemicznymi) może się stać niesmaczne, a nawet wręcz szkodliwe dla zdrowia. Z ryb morskich najsmaczniejsze są ryby łowione głęboko, u skalistych wybrzeży, mniej smaczne są ryby łowione w niezbyt głębokich zatokach.

## ZATRUCIA RYBAMI

Ryby mogą być niekiedy bardzo niebezpiecznym, a nawet wręcz szkodliwym pokarmem dla człowieka. Przede wszystkim, wskutek wysokiej zawartości wody (większej niż w mięsie zwierząt ciepłokrwistych) ulegają one bardzo szybko zepsuciu. Mięso ryb ulega rozkładowi, przy czym powstają substancje o działaniu silnie trującym. Ponadto bywa ono często zakażone bakteriami, wytwarzającymi przy dłuższym przechowywaniu mięsa substancje trujące, tzw. toksyny, które przy normalnej obróbce termicznej (gotowanie, smażenie) nie ulegają zniszczeniu. Substancje te powstają już na początku rozkładu, wtedy, gdy po wyglądzie i zapachu nie można jeszcze stwierdzić zepsucia ryby. Z tego względu najlepiej jest przyrządzać potrawy z ryb żywych, przy nabywaniu zaś ryb śniętych, mrożonych, suszonych itp. należy szczególnie zwracać uwagę na ich wygląd, zapach i inne cechy, pozwalające odróżnić ryby świeże od zepsutych. Ze względu na szybkie psucie się ryb, należy je jak najszybciej po nabyciu poddawać odpowiedniej obróbce termicznej (gotowanie, smażenie itp.).

Szkodliwe dla zdrowia są również ryby zawierające pasożyty (np. wągry).



## OCENA RYB

Najwyżej cenione ze względu na wysoką wartość smaczną i odżywczą są ryby żywe. Jakość ryb żywych jest jednak też nie zawsze jednakowa. Wśród ryb żywych znajdują się zwykle ryby śnięte, leniwie pływające, pływające grzbietem do dołu, okaleczone, słabe itp.; ryby takie muszą być uważane za jakościowo gorsze. Wśród ryb świeżych trafiają się ponadto ryby z widocznymi pasożytami na ciele, np. raczkiem (karpie), grzybkciem pleśni, który występuje w postaci gęstych nici na skórze i skrzelach ryby, plamami, a nawet i wrzodami na skórze i skrzelach; ryby takie należy uważać za niezupełnie zdrowe.

Ryby śnięte tzw. ryby śnięte świeże, są bardzo nietrwałe i nie nadają się do dłuższego przechowywania. Z tego też względu, w okresie letnim ryby śnięte powinny być niezwłocznie zamrożone lub przeznaczone do spożycia. Zmiany zachodzące w mięsie ryb śniętych nie poddanych zabiegom konserwującym obrazuje poniższe zestawienie.

**Cechy ryby świeżej**  
Łuska ściśle przylegająca do skóry, błyszcząca; skóra gładka, pokryta łuską.  
Oczy wypukłe, twarde, rogówka przejrzysta.  
Skrzela jaskrawoczerwone, nie pokryte śluzem.  
Ciało jędrne, elastyczne.  
Ryba położona na dłoni nie zgina się, ogon nie zwisa (zachowane stężenie pośmiertne). Mięso na przekroju szkliste, z trudem oddziela się od kręgosłupa, o zapachu swoistym. Ryba rzucona do wody tonie.

**Cechy ryby zepsutej**  
Łuska łatwo oddzielająca się od skóry, matowa, nie pokrywa całej powierzchni.  
Oczy zapadnięte, miękkie, rogówka nieprzejrzysta.  
Skrzela szaroczerwone lub brunatne, pokryte mętnym śluzem, mogą wydzielać cuchnącą ciecż. Ciało miękkie, uciśnięte palcem zostawia zagłębienie. Ryba położona na dłoni zgina się, ogon jej zwisa. Skóra pokryta cuchnącym, mazistym nalotem. Mięso miękkie, barwy żółtawej, o zapachu gnilnym, łatwo oddziela się od kręgosłupa. Ryba rzucona do wody wypływa na powierzchnię.

Ryby chłodzone, otrzymywane przez przesypanie ryb śniętych warstwami drobnych kawałków lodu, są o wiele trwalsze od ryb śniętych świeżych. Przy ocenie jakości ryb chłodzonych należy posługiwać się wyżej podanym zestawieniem cech.

O wiele trwalej konserwuje się ryby przez zamrożenie. Ryby mrożone mogą być przechowywane długo, nawet przez rok; oczywiście wyłącznie w stanie zamrożonym. Po odmrożeniu bowiem bardzo szybko ulegają zepsuciu. Ryby zamrożone w stanie żywym, mają charakterystyczny wygląd: płetwy rozczapierzone, oczy wysadzone, skrzela jaskrawoczerwone, natomiast ryby mrożone w stanie śniętym mają płetwy zwisające, oczy wpadnięte. Barwa mięsa na przekroju powinna być bez plam czerwonych lub ciemnych. Mięso odmrożone, dotknięte gorącym nożem powinno wydzielać charakterystyczny rybi zapach.

Ryby mrożone przechowywane w niedostatecznie niskiej temperaturze poczynają się psuć; zepsuciu (utlenieniu) ulega przede wszystkim tłuszcz, co uwidacznia się wystąpieniem na powierzchni ryby rdzawych plam. Psucie się ryb mrożonych można poznać dopiero po odmrożeniu ich w temperaturze pokojowej. Na zepsucie wskazują następujące cechy: nieprzyjemny zapach skrzeli, łatwość oddzielania się mięsa od kości, zmiana barwy i konsystencji mięsa, gnilny zapach.

Ryb mrożonych nie wolno odmrażać i ponownie zamrażać.

Solenie, jako sposób konserwowania ryb, polega na odwodnieniu mięsa ryby (sól bowiem pochłania wilgoć) oraz na działaniu antyseptycznym (sól hamuje rozwój bakterii). Solenie powoduje u większości ryb twardnienie mięsa, co obniża ich wartość smakową. Jedynie solenie śledzi i łososi nie wpływa na pogarszanie ich jakości, a nawet przeciwnie, dzięki dojrzewaniu mięsa w czasie procesu solenia, następuje podniesienie ich wartości smakowych.

Ryba solona nie nadaje się do spożycia (uznaje się ją za zepsutą), jeśli stwierdza się następujące cechy: rozprze-strzoną lub przenikającą do wnętrza mięsa rdzawość, zjełczały zapach, zapach gnilny, czerwone plamy na skórze, mięso miękkie, oślizgłe, oddzielające się od kości, ikra i mlecz miękkie, maziste, barwa szara, o woni gnilnej.

Ryby suszone zawierają około 50% wody mniej niż ryby żywe, co przedłuża znacznie okres ich przechowywania. Mięso ryb suszonych dobrej jakości powinno być twarde, białe, bez żółtych, ciemnych lub czerwonych plam, bez zapachu zjełczenia, zgnilizny lub pleśni. Aby lepiej określić jakość ryb suszonych, należy je odmoczyć lub zagotować. Występowanie na powierzchni ryb suszonych larw owadów lub dużych ilości roztoczy całkowicie je dyskwalifikuje.

## WSTĘPNA OBRÓBKA RYB

Ryby przed przyrządzeniem z nich potraw należy poddać odpowiednim zabiegom wstępnym, takim jak: zabicie ryb żywych, odmrożenie ryb mrożonych, patroszenie itp.

**Odmrażanie ryb** najlepiej jest przeprowadzać w zimnej, osolonej wodzie. W tym celu zanurzamy rybę w odpowiednio płaskim naczyniu tak, aby była ona cała przykryta wodą i zostawiamy w temperaturze pokojowej przez kilka godzin, aż całkowicie ulegnie rozmrożeniu. Odmrożoną rybę należy odcisnąć z wody i postępować dalej jak z rybą świeżą.

**Moczenie ryb solonych** przeprowadzamy po zeszkobaniu soli z ich powierzchni i dokładnym umyciu. Zalewamy ryby zimną wodą i moczymy przez kilka godzin w miejscu chłodnym, zabezpieczonym od much. Wodę w czasie moczenia należy kilkakrotnie zmieniać. Gdy ryba wyraźnie napęcznieje i wymoczy się, należy odcisnąć ją z wody i postępować dalej jak z rybą świeżą z tym, że nie należy jej solić przed przyrządzeniem.

**Moczenie ryb suszonych** przeprowadzamy po pokrajaniu ryb na mniejsze kawałki, mieszczące się w salaterce czy misce. Zalewamy rybę zimną wodą i moczymy 1—2 dni (należy rybę wynieść do zimnego pomieszczenia i chronić od much).

**Zabijanie ryby** przeprowadzamy po uprzednim dokładnym jej opłukaniu w bieżącej wodzie i oczyszczeniu płetw. W tym celu kładziemy rybę na desce, owijamy jej głowę ściereczką i ogłuszamy, uderzając tłuczkiem w głowę. Ogłuszenie jest niezbędne ze względów humanitarnych, jak również dla unieruchomienia ryby. Po ogłuszeniu przecinamy ostrym nożem poprzecznie kręgosłup, tuż za głową.



**Sprawianie ryby** obejmuje kilka różnych czynności, które wykonujemy w niżej podanej kolejności.

**Oczyszczanie z łusek** przeprowadzamy przez skrobanie lub golenie ryby. Skrobania dokonujemy za pomocą noża lub specjalnej skrobaczki, golenie zaś — za pomocą ostrego, cienkiego noża. Takie ryby, jak karpie, płotki, szczupaki skrobiemy nożem lub skrobaczką w kierunku od ogona do głowy. Ryby posiadające gęstą, twardą łuskę, jak okonie, skrobiemy w poprzek. Ryby o drobnej, silnie przylegającej łusce, jak np. liny, zanurzamy przed skrobaniem na kilka sekund do wrzącej wody. Flądrę przed skrobaniem dokładnie szorujemy szczotką i również zanurzamy na minutę do wrzącej wody. Takie ryby, jak węgorz i miętus, oczyszczamy przez ściąganie skóry, którą nacina się dokoła głowy, oddziela od mięsa i ściąga jak pończochę. Zdejmowanie skóry z ryby, np. ze szczupaka, w celu jej nadziania, wymaga dużej ostrożności i umiejętności. Skórę zdejmuje się z ryby po nacięciu jej tuż przy głowie (po uprzednim oczyszczeniu z łusek), a następnie oddziela się ją od mięsa, aby nie spowodować uszkodzenia lub zerwania.

**Patroszenie ryb** przeprowadzamy dwoma sposobami. Pierwszy sposób, stosowany głównie do ryb drobnych, polega na rozcięciu brzucha od otworu odbytowego do nasady głowy i ostrożnym wyjęciu wnętrzności, aby nie spowodować rozlania żółci, która nadaje mięsu gorzkawy, nieprzyjemny smak. Woreczek żółciowy, przewód pokarmowy i pęcherz pławny odrzuca się, pozostałe wnętrzności zużywa się do przygotowania wywaru.

Drugi sposób, stosowany głównie do ryb dużych (szczupaki, sandacze), polega na wykonaniu dwóch głębokich nacięć przy skrzelach, aż do kręgosłupa, w ten sposób, aby nie oddzielić przewodu pokarmowego od głowy. Następnie odłamujemy głowę i wraz z wnętrznościami oddzielamy od korpusu, usuwamy oczy i skrzela oraz odcinamy płetwy.

Ryby po wypatroszeniu dokładnie myjemy i płuczemy w bieżącej wodzie.

Na specjalną uwagę zasługuje sprawianie śledzi solonych. Śledzie płuczemy, układamy na desce i odcinamy wąski pasek powłoki brzucha wraz z płetwami. Otwartego śledzia oczyszczamy z wnętrzności, z których pozostawiamy

wyłącznie mlecz i ikrę, resztę odrzucamy. Następnie moczymy śledzie w dużej ilości wody od 4 do 24 godzin, zmieniając w tym czasie kilkakrotnie wodę. Wymoczone śledzie odciskamy z wody, odcinamy skórę wzdłuż kręgosłupa i dokoła głowy, odchylamy ją szpiczastym nożem i ostrożnie zdejmujemy. Głowę i ogon odcinamy, oddzielamy filety, wyjmując z nich większe ości.

**Porcjowanie ryb** tzn. dzielenie ich w „dzwonka“, dokonujemy krając rybę na kawałki w poprzek, tzn. prostopadle do kręgosłupa. Dzwonka dzielimy często na półdzwonka, krając je na pół przy kręgosłupie.

Czasem przygotowujemy rybę w całości.

**Filetowanie ryb** wykonujemy po ich wypatroszeniu i wypłukaniu. W tym celu rozcinamy rybę ostrym nożem na dwie połowy, w kierunku od głowy do ogona i odkrawamy podłużne płyty mięsa. Gdy formujemy filety bez skóry, to wówczas nie należy usuwać łusek, gdyż utrudnia to oddzielanie skóry od mięsa. Skórę zdejmujemy w kierunku od głowy do ogona. Uformowane filety płuczemy dokładnie i krajemy na porcje.

## WŁAŚCIWA OBRÓBKA RYB

Obróbka właściwa — termiczna ryb może być dokonywana wieloma sposobami:

**Gotowanie ryb** przeprowadzamy w wywarach z warzyw i odpadków ryb (głowy, płetwy, ości, skóry itp.). Ryby gotujemy w specjalnych naczyniach z wkładem na niezbyt dużym płomieniu. Pamiętać przy tym należy, że bardziej eleganckie jest podanie ryby gotowanej w całości. W całości np. gotuje się rybę usuwając tylko oczy i skrzel. Do smażenia i zapiekania usuwa się głowy, które używa się do przyrządzania zup lub galaret. Jeśli gotujemy rybę większą, to dla zachowania jej kształtu, można wypełnić ją marchewką.

**Smażenie ryb** stosujemy do ryb w dzwonkach lub do filetów. Rybę przed smażeniem posypujemy solą i pieprzem, a następnie, zależnie od rodzaju potrawy, moczymy w mleku, panierujemy w jajku, mące, tartej bułce lub zanurzamy w odpowiednio przyrządzonym cieście. Tak przygotowane ryby kładziemy na patelnię z dobrze nagrzanym

tłuszczem i smażymy z dwóch stron, rumieniąc na jasno-  
złoty kolor. Aby dosmażyć ryby, stawiamy patelnię na  
brzegu płyty lub wsuwamy na 10—15 minut do piekarnika.

**Duszenie ryb** polega na ich gotowaniu, przeważnie  
w porcjach, pod przykryciem, w małej ilości wody lub wi-  
na i tłuszczu, z takimi dodatkami, jak grzyby, warzywa,  
korzenie i przyprawy. Czas duszenia ryb wynosi przecięt-  
nie 15—30 minut.

**Pieczenie ryb** przeprowadzamy w piekarniku. Ryby piecze  
się w całości na tłuszczu. Podczas pieczenia należy je pod-  
lewać sosem, uzupełniając od czasu do czasu wyparowaną  
wodą.

**Zapiekanie ryb** przeprowadzamy najczęściej po uprzed-  
nim ich uduszeniu lub podsmażeniu. Zwykle zapieka się  
ryby z różnymi dodatkami, jak sosy, śmietana itp. Do zapie-  
czenia układa się rybę na patelni lub na ogniotrwałym pół-  
misku wysmarowanym tłuszczem i wstawia do piekarnika  
na 20—30 minut.





ZAKĄSKI  
Z RYB



### ŚLEDZIE W OLEJU (OLIWIE)

50 dkg solonych śledzi, 1 cytryna, 1 jabłko,  $\frac{1}{8}$  l oleju lub oliwy, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy

Wymoczone śledzie sprawić, oczyścić ze skóry i ości, podzielić na połówki, odrzucić głowy i ogony. Cytrynę pokrajać w cienkie plasterki, jabłko obrać, pokrajać w kostkę. Ułożyć śledzie w słoju, przekładając plasterkami cytryny i jabłkiem, dodając pieprz w ziarnkach, ziele angielskie i kawałki listka bobkowego. Zalać wszystko olejem lub oliwą, owiązać słoje pergaminem. Podawać nie wcześniej niż po 24 godzinach.

### ŚLEDZIE W OLEJU Z CEBULĄ

50 dkg solonych śledzi, 5 dkg cebuli,  $\frac{1}{8}$  l oleju lub oliwy, ocet do smaku

Wymoczone śledzie sprawić, podzielić na połówki, pokrajać na kawałki odrzucając głowy i ogony. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę. Ułożyć śledzie w słoju, przekładając cebulą i skrapiając octem. Zalać wszystko olejem lub oliwą, owiązać słoje pergaminem. Śledzia podawać po kilku godzinach na półmisku, ubierając korniszonami lub marynowanymi grzybkami.

### ŚLEDZIE W OLEJU Z MUSZTARDĄ

50 dkg solonych śledzi,  $\frac{1}{8}$  l oleju, 5 dkg musztardy, liść bobkowy

Wymoczone śledzie sprawić, podzielić na połówki, odrzucając głowy i ogony. Każdą połowę śledzia posmarować musztardą, zwinąć w ścisły rulonik, spiąć wykałaczką i ułożyć w słoju ruloniki jeden obok drugiego. Położyć na wierzchu listki bobkowe, zalać olejem. Owiązać słoje pergaminem, przechowywać w zimnym miejscu. Używać śledzie po 2—3 dniach.

Podawać śledzie na półmisku przybrane talarkami cebuli i korniszonami lub marynowanymi grzybkami.

## SLEDZIE MARYNOWANE

50 dkg śledzi, 10 dkg cebuli, 1 jabłko,  $\frac{1}{2}$  szklanki octu,  $\frac{1}{2}$  szklanki wody, cukier do smaku, liść bobkowy, ziele angielskie (1 kwaszony ogórek, 10 dkg marchwi)

Cebulę umyć, obrać, pokrajać w plastry, jabłko opłukać, obrać, posiekać w kostkę. Wymoczone śledzie sprawić i ułożyć w słoju przekładając cebulą i jabłkiem. Mleczko ze śledzi utrzyć w salaterce, dodać ugotowany i ostudzony ocet z wodą, cukier do smaku, ziele angielskie i liść bobkowy, dokładnie wymieszać. Zalać śledzie płynem, owiązać słój pergaminem, postawić w zimnym miejscu. Po 2—3 dniach śledzie są dobre do spożycia. Można dodać do marynowania plasterki kwaszonego ogórka i utartą na tarce do jarzyn marchew.

Podaje się śledzie na półmisku, przybrane po bokach marynowanymi grzybkami i korniszonami.

## SLEDZIE MARYNOWANE PO BELGIJSKU

50 dkg śledzi,  $\frac{1}{2}$  l mleka, 10 dkg cebuli, 1 cytryna, zielona pietruszka, koper, ziele angielskie, liść bobkowy, 1 szklanka wina,  $\frac{3}{4}$  szklanki octu

Wymoczyć śledzie w wodzie, a następnie w mleku, opłukać wodą, wycisnąć. Sprawić śledzie, zdjęć skórę, obrać z ości, podzielić na połówki. Układać w słoju warstwami śledzie, pokrajaną w plastry cebulę i cytrynę (bez skórki), korzenie oraz pietruszkę i koper dokładnie opłukane. Zagotować wino z octem, zalać płynem śledzie, owiązać słój pergaminem, przechowywać w zimnym miejscu. Po trzech dniach można śledzie podawać.

## ROLMOPSY

50 dkg śledzi, 5 dkg cebuli, 5 dkg korniszonów lub ogórka kiszzonego, 5 dkg marchwi,  $\frac{1}{2}$  l octu,  $\frac{1}{2}$  l wody, 2 łyżki oleju lub oliwy, liść bobkowy, pieprz, ziele angielskie w ziarnkach, cukier do smaku

Wymoczone śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony, podzielić na połówki. Przygotować zaprawę w następujący



sposób: połączyć ocet z wodą, dodać ziele angielskie, pieprz, liść bobkowy oraz obraną i pokrajaną w talarki cebulę i marchew, dosłodzić do smaku, zagotować razem, ostudzić zaprawę. Wymoczone mleczko obrać, przetrzeć przez sito, połączyć z olejem, dodać do zaprawy z octem, dobrze wymieszać. Na każdą połówkę śledzia położyć talarek korniszona, marchwi wyjętej z octu i cebuli, zwinąć ściśle, spiąć końce wykałaczką, ułożyć w słoju jeden obok drugiego, zalać zaprawą, owiązać pergaminem, przechowywać w zimnym miejscu.

Podawać do chleba lub ziemniaków.

### ŚLEDZIE ZWIJANE Z MUSZTARDĄ

50 dkg śledzi, 10 dkg musztardy, 5 dkg cebuli, 1 dkg gorczycy, 1 cytryna,  $\frac{1}{2}$  l oleju lub oliwy, pieprz w ziarnkach, liście bobkowe

Wymoczone śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony, podzielić na połówki. Cebulę umyć, obrać, posiekać drobno, cytrynę opłukać, pokrajać, w cienkie plasterki. Każdą połówkę śledzia posmarować grubo musztardą, posypać posiekaną cebulą i gorczyczą, zwinąć w rulonik, można spiąć wykałaczką. Układać śledzie w słoju, przekładając plasterkami cytryny. Rzucić na wierzch kilka ziaren pieprzu i kilka listków bobkowych. Zalać wszystko olejem, związać pergaminem. Podawać po trzech dniach.

### ŚLEDZIE SUROWE MARYNOWANE

50 dkg surowych śledzi (niesolonych), 15 dkg oleju, 5 dkg marchwi, 5 dkg pietruszki, 5 dkg selera, 5 dkg cebuli,  $\frac{1}{2}$  l octu,  $\frac{1}{2}$  l wody, ziele angielskie, liść bobkowy, sól, cukier do smaku

Śledzie sprawić, usunąć głowy i ogony, podzielić na połówki, posolić, usmażyć w części tłuszczu. Warzywa i cebulę umyć, obrać, pokrajać w talarki, przenieść do rondelka, zalać niewielką ilością wody i resztą oleju, dusić na wolnym ogniu do miękkości, dodając pod koniec korzenie

i przyprawy. Wodę zagotować z octem i cukrem, połączyć z uduszonymi warzywami, ostudzić. Usmażone śledzie ułożyć warstwami w słoju, zalać przestudzoną zaprawą z jarzynami. Owiązać słoje pergaminem. Przechowywać w zimnym miejscu.

Po kilku dniach podawać do chleba lub ziemniaków.

### SLEDZIE SUROWE W ZAPRAWIE POMIDOROWEJ

50 dkg surowych śledzi,  $\frac{1}{8}$  l oleju, 10 dkg koncentratu pomidorowego, 5 dkg cebuli,  $\frac{1}{8}$  l octu,  $\frac{1}{8}$  l wody, sól, cukier do smaku, liść bobkowy, ziele angielskie, pieprz w ziarnkach

Śledzie sprawić, umyć, podzielić na połówki, posolić, usmażyć. Każdą połówkę podzielić na dwie części, po ostudzeniu ułożyć w słoju. Zagotować wodę z octem i przyprawami. Dodać koncentrat pomidorowy, obraną i pokrajaną w talarki cebulę. Po ostudzeniu zalać śledzie w słoju zaprawą. Zakryć słoje pergaminem, przechowywać w zimnym miejscu.

Po kilku dniach podawać śledzie do chleba lub pieczonych ziemniaków.

### SLEDZIE W SOSIE Z GORCZYCY

30 dkg solonych śledzi,  $\frac{1}{2}$  l mleka, 1 żółtko, 1 łyżeczka gorczycy,  $\frac{1}{16}$  l oleju lub oliwy, 2 łyżki stołowe octu, cukier do smaku, jarmuż, korniszony (5 dkg cebuli)

Śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony, podzielić na połówki, zalać w misce mlekiem, zostawić na 4—5 godzin. Po tym czasie wyjąć śledzie z mleka, osączyć, pokrajać na kawałki, ułożyć na półmisku.

Przyrządzić sos: żółtko z jaja ugotowanego na twardo rozetrzeć w miseczce z gorzcycą, dodając po kropli olej oraz ocet i cukier do smaku. Polać śledzie sosem, przybrać na wierzchu jarmużem i pokrajanymi w talarki korniszonymi. Można również dodać posiekaną w kostkę cebulę.

## ŚLEDZIE W SOSIE POMIDOROWYM

50 dkg solonych śledzi, 50 dkg cebuli,  $\frac{1}{4}$  l oleju, 20 dkg koncentratu pomidorowego, ziele angielskie, liść bobkowy, cukier do smaku

Cebulę obrać, opłukać, pokrajać w talarki, udusić w oleju z przyprawami, dodając pod koniec koncentrat pomidorowy i cukier do smaku, zagotować razem, wymieszać i ostudzić. Wymoczone śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony, podzielić na połówki, oczyścić z ości, pokrajać na drobne kawałki. Połączyć śledzie z sosem, przenieść do słoja, owiązać pergaminem, przechowywać w zimnym miejscu. Po trzech dniach podawać do chleba.

## ŚLEDZIE GARNIROWANE

50 dkg solonych śledzi, 3 łyżki oleju lub oliwy, 5 dkg korniszonów, 5 dkg marynowanych grzybów, 3 dkg cebuli, 5 dkg marchwi, kilka ziaren ziela angielskiego, 1 jajo

Wymoczone śledzie sprawić, podzielić na połówki. Marchew oskrobać, opłukać, ugotować w całości, ostudzić. Jajo ugotować na twardo, ostudzić, obrać. Śledzie pokrajać na dzwonka, ułożyć na półmisku, posypać zmielonym zielem angielskim. Wszystkie dodatki posiekać w drobną kostkę i ułożyć dokoła śledzi, połać wszystko olejem.

## ŚLEDZIE W ŚMIETANIE

50 dkg solonych śledzi,  $\frac{1}{2}$  l mleka, 5 dkg cebuli, 10 dkg jabłka, 20 dkg gęstej śmietany, cukier, sok z cytryny lub ocet do smaku, 1 łyżeczka siekanego szczypiorku (musztarda)

Wymoczone śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony, podzielić na połówki, zalać słodkim mlekiem, po godzinie odcisnąć śledzie, każdą połówkę podzielić na kilka części, ułożyć na półmisku lub salaterce. Cebulę obrać, opłukać, posiekać w drobną kostkę; jabłko umyć, obrać, pokrajać w kostkę, połączyć ze śmietaną, dodać ewentualnie musztardę. Dodać cukier i sok z cytryny lub ocet do smaku, wymieszać. Zalać śledzie sosem, posypać szczypiorkiem.

Podawać śledzie do chleba lub ziemniaków z wody.



## ŚLEDZIE Z JABŁKAMI I CHRZANEM

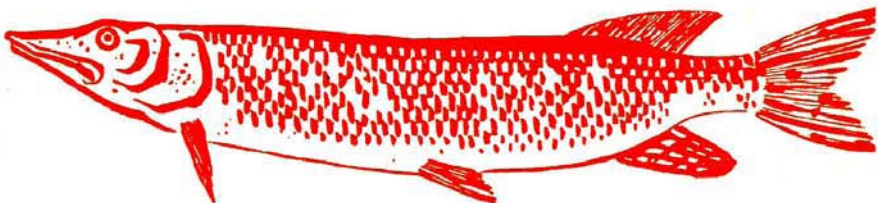
50 dkg solonych śledzi, 25 dkg kwaśnych jabłek, 25 dkg gęstej śmietany,  $\frac{1}{2}$  korzenia chrzanu średniej wielkości, cukier do smaku, 1 główka sałaty, 2 pomidory, zielone pory

Wymoczone śledzie sprawić, podzielić na połówki, odrzucić głowy i ogony, przekrajać każdą połówkę na 2—3 kawałki. Jabłka umyć, obrać, zetrzeć na grubej tarce. Chrzan po umyciu oskrobać, urzeć na drobnej tarce, dodać do jabłek, połączyć ze śmietaną, dodać cukier do smaku, dobrze wymieszać. Na dnie i bokach salaterki ułożyć listki sałaty, a na nich umieścić przygotowaną surówkę i kawałki śledzia. Umyć pomidory, pokrajać w talarki, zielone pory opłukać, pokrajać w skośne paski, ubrać tym śledzie.

## ŚLEDZIE W MAJONEZIE

50 dkg solonych śledzi,  $\frac{1}{4}$  l oleju, 1 żółtko, sól, cukier, cytryna lub ocet do smaku (musztarda)

Wymoczone śledzie sprawić, podzielić na połówki, odrzucić głowy i ogony. Każdą połówkę pokrajać na kilka części, ułożyć na półmisku. Rozetrzeć w miseczce żółtko, dodać odrobinę soli, wpuszczać po kropli olej ucierając nieustannie. Gdy majonez za mocno zgęstnieje (nie daje się ucierać) można dodać kilka kropli wody. Po wkręceniu całego oleju dodać do smaku sok z cytryny lub ocet i cukier, wymieszać razem, dodając ewentualnie musztardę. Połać śledzie sosem, przybrać powierzchnię marynowanymi grzybkami i korniszonami lub jarzynami (pomidorem, szczypiorkiem, zieloną pietruszką).



## KORKI ŚLEDZIOWE

50 dkg solonych śledzi (dużych), 1 duży ogórek konserwowy,  
2 jaja, 1 cebula, sos majonezowy

Wymoczone śledzie sprawić, podzielić na połówki, odrzucić głowy i ogony. Każdą połówkę przekrajać wzdłuż na pół, zwinąć każdy pasek osobno w ciasny rulon. Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać, pokrajać w talarki. Cebulę opłukać, obrać i też pokrajać w cienkie talarki. Ogórek pokrajać w plasterki. Na półmisku układać korki: na krążku ogórka ułożyć plasterki cebuli i na nim zwinięty w rulonik śledź. Nakryć śledzie krążkiem jaja. Każdy korek oblać gęstym majonezem.

## GRZANKI ZE ŚLEDZIEM

30 dkg śledzi, 2 łyżki oleju lub oliwy, 1 łyżka musztardy, 1 łyżka siekanych korniszonów, 1 bułka barowa, 4 jaja, 2 łyżki masła

Jaja ugotować, ostudzić, obrać, oddzielić żółtka od białek. Białka posiekać drobno, żółtka utrzeć w miseczce, dodając po trochu olej, musztardę i mleczko ze śledzi. Do utartego sosu dodać posiekane korniszony, dokładnie wymieszać. Wymoczone śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony, podzielić na połówki, pokrajać w kawałki. Bułkę pokrajać na cienkie kromki, upiec z masłem grzanki. Posmarować grzanki przyrządzoną masą, położyć na każdej plasterki śledzia, posypać drobno posiekanym białkiem.

## ŚLEDZIE W MUSZELKACH

30 dkg śledzi, 1 łyżka tartej bułki, 5 dkg cebuli, 2 grzyby, 2 łyżki masła, pieczek zielonej pietruszki, 5 dkg parmezanu, pieprz do smaku. Sos beszamelowy; 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 20 dkg śmietany, sól, pieprz, cukier

Wymoczone śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony, posiekać, dodać do siekaniny łyżkę tartej bułki, mleczko pokrajać w kawałki. Cebulę umyć, obrać, utrzeć na tarce, połączyć ze śledziami. Obgotowane grzybki posiekać dro-

бно, zieloną pietruszkę opłukać, posiekać. Połączyć wszystko z masą śledziową, wymieszać dobrze, wrzucić na roztopione, gorące masło, posmażyć chwilę, zestawić z ognia. Włożyć farsz do wysmarowanych masłem muszelek, układając w środek kawałki mlecza.

Przyrządzić sos: z mąki i masła zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją zimną wodą, zagotować mieszając. Zaprawić śmietaną, dodać sól, pieprz, cukier do smaku, dobrze wymieszać, zestawić z ognia. Sosem tym pokryć farsz w muszelkach, posypać utartym parmezanem i tartą bułeczką, okładając kawałkami masła. Zapiec w dobrze gorącym piecu.

### ŚLEDZIE SIEKANE

50 dkg solonych śledzi, 50 dkg kwaskowych jabłek, 6 łyżek tartej bułki, 5 łyżek oleju lub oliwy,  $\frac{1}{2}$  cebuli, zielona pietruszka lub jarmuż

Wymoczone śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony, drobno posiekać. Jabłka umyć, obrać, utrzeć na tarce do jarzyn. Cebulę umyć, obrać, sparzyć wrzątkiem, utrzeć lub drobno posiekać. Wszystko dokładnie wymieszać, dodając tartą bułkę i olej. Można kłaść masę na kanapki lub ułożyć na półmisku w kształcie ryby, posypać bułeczką i zieloną pietruszką lub jarmużem.

### ŚLEDZIE DUSZONE Z WINEM

50 dkg surowych śledzi, 5 dkg masła,  $\frac{3}{4}$  szklanki białego wina, sól, pieprz do smaku

Śledzie sprawić, umyć, odrzucić głowy, pokrajać na dzwonka, posolić, ułożyć na patelni wysmarowanej masłem. Zalać winem, doprawić pieprzem, posypać drobnymi kawałkami masła. Postawić patelnię na pełnym ogniu, do chwili zagotowania, dalej trzymać na niewielkim ogniu przez około 10 minut. Osączyć śledzie, ułożyć na półmisku i polać sosem zebrany z patelni.

Podawać śledzie jako gorącą zakąskę.

## ŚLEDZIE SUROWE MARYNOWANE

50 dkg śledzi, 10 dkg cebuli, 10 dkg marchwi,  $\frac{1}{2}$  szklanki octu,  
 $\frac{1}{2}$  szklanki białego wina, zielona pietruszka, liść bobkowy,  
2 goździki, pieprz, sól

Śledzie umyć, sprawić, opłukać, posolić dobrze i zostawić na 6 godzin. Po tym czasie śledzie osuszyć, pokrajać na dzwonka. Cebulę umyć, obrać, pokrajać w cienkie plasterki, marchew umyć, oskrobać, pokrajać w kostkę, ułożyć na ogniotrwałym półmisku połowę cebuli i marchwi oraz gałązki zielonej pietruszki, liść bobkowy, goździki, kilka ziaren pieprzu. Umieścić na tym pokrajane na dzwonka śledzie. Zalać wszystko octem zmieszonym z winem, ułożyć na wierzchu resztę cebuli z marchwią, nakryć szczelnie pergaminem i wstawić do gorącego piekarnika. Trzymać tam potrawę około pół godziny, wyjąć, po ostudzeniu podawać do chleba lub ziemniaków.

## ŚLEDZIE WĘDZONE W SOSIE

30 dkg wędzonych śledzi (młeczaków), 1 łyżeczka musztardy,  
 $\frac{1}{2}$  l oleju lub oliwy, ocet do smaku, zielona pietruszka,  $\frac{1}{2}$  l mleka do moczenia

Śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony, podzielić na połówki. Każdą połówkę śledzia podzielić wzdłuż na części, ułożyć w miseczce i namoczyć w mleku na około pół godziny. Mleczko ze śledzi utrzeć, dodać musztardę, mieszając dodawać po kropli olej i ocet do smaku. Wyjąć śledzie z mleka, osuszyć, ułożyć na półmisku, polać przygotowanym sosem. Zieloną pietruszkę opłukać, posiekać, posypać śledzie.

Podawać jako zakąskę.

## ŚLEDZIE WĘDZONE PO FRANCUSKU

50 dkg wędzonych śledzi,  $\frac{1}{2}$  l oleju lub oliwy, 10 dkg cebuli,  
zielona pietruszka, liść bobkowy

Śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony, każdą połówkę podzielić wzdłuż na części, namoczyć w mleku na 2 godzi-



ny. Cebulę umyć, obrać, pokrajać w cienkie talarki, zieloną pietruszkę opłukać, posiekać drobno. Śledzie wyjąć z mleka, osączyć, ułożyć w kamiennej misce, posypać cebulą i zieloną pietruszką, położyć liść bobkowy oraz mleczo i ikrę. Zalać wszystko olejem, owiązać pergaminem, podawać po 24 godzinach.

### ŚLEDZIE WĘDZONE PO IRLANDZKU

1 wędzony śledź, whisky

Śledzia sprawić, odrzucić głowę i ogon, podzielić na połówki. Ułożyć na półmisku ogniotrwałym, zalać whisky i zapalić. Gdy płomień zgaśnie, śledź jest gotowy do spożycia.

### ŚLEDZIE WĘDZONE ZAPIEKANE

50 dkg wędzonych śledzi, 6 ziemniaków średniej wielkości, 4 jaja, 1 l mleka, 5 dkg masła. Sos beszamelowy: 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 20 dkg śmietany, sól, pieprz, cukier

Śledzie wędzone sprawić, odrzucić głowy i ogony, podzielić na połówki, wymoczyć w mleku przez około 1/2 godziny. Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać, pokrajać w talarki. Ziemniaki umyć, ugotować w mundurkach (nie rozgotować). Po ostudzeniu obrać, pokrajać w talarki. Ogniotrwały półmisek posmarować masłem, ułożyć warstwę ziemniaków, warstwę jaj, a następnie warstwę śledzia osączonego z mleka. Nakryć wszystko warstwą ziemniaków, zalać gęstym beszamelem i zapiec w piekarniku (sos wykonać wg przepisu „Śledzie w muszelkach“).

Podawać śledzie jako gorącą zakąskę.

### ŚLEDZIE Z JAJAMI

25 dkg śledzi, 4 jaja, 5 łyżek majonezu, 1 ogórek kiszony, 1 pomidor, zielona pietruszka

Wymoczone śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony, podzielić na połówki, pokrajać na wąskie paseki. Każdy pasek

zwinąć w ścisły rulonik. Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać ze skorupki, przekrajać wzdłuż na połówki. Połówki jaj ułożyć na półmisku żółtkiem do góry (spody białek lekko pościnać), polać każdy majonezem, ubrać pokrajanym ogórkiem i pomidorem.

Posypać przed wydaniem zieloną drobno posiekaną pietruszką.

#### JAJA NADZIEWANE ŚLEDZIEM

4 jaja, 20 dkg śledzi, 5 dkg korniszonów, 1 łyżeczka musztardy, pieprz, zielona pietruszka, kilka łyżek majonezu

Jaja ugotowane na twardo ostudzić i obrać. Przekrajać każde jajo wzdłuż na dwie połówki, wyjąć ostrożnie żółtka. Wymoczone śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony. Posiekać śledzie wraz z żółtkami, dodając musztardę i pieprz do smaku. Napęlniać białka masą, ułożyć je na płaskim półmisku, ścinając lekko wypukłość białka. Polać na wierzchu gęstym majonezem, ubrać pokrajanymi w talarki korniszonami i gałązkami zielonej pietruszki.

#### ŚLEDZIE ZAPIEKANE Z JAJAMI

4 jaja, 25 dkg śledzi, 5 dkg bułki,  $\frac{1}{4}$  l mleka, 1 łyżka tartej bułki, 2 łyżki masła, 1 łyżka śmietany, zielona pietruszka, pieprz do smaku

Wymoczone śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony. Bułkę namoczyć w mleku. Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać ze skorupki, przeciąć wzdłuż na połówki i wyjąć żółtka. Posiekać drobno śledzie, żółtka i wyciśniętą z mleka bułkę, dodać pieprz do smaku i łyżkę śmietany, dokładnie wymieszać. Podsmażyć masę na połowie masła, nałożyć ją do białek, posmarować na wierzchu masłem, posypać tartą bułką, ułożyć na ogniotrwałym półmisku, zapiec w piekarniku przez 15 minut. Przed podaniem posypać jaja drobno posiekaną zieloną pietruszką.

## JAJA NADZIEWANE PIKLINGIEM

4 jaja, 15 dkg piklinga, 5 dkg cebuli, 2 dkg masła, 1/2 łyżki tartej bułki, sól, pieprz, papryka do smaku, 3 łyżki sosu majonezowego

Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać ze skorupki, przekrajać, wyjąć ostrożnie żółtka. Cebulę umyć, obrać, posiekać drobno, lekko podsmażyć na maśle (nie rumienić). Piklinga obrać ze skóry i ości, odrzucić głowę i ogon. Posiekać piklinga z żółtkiem, dodać przesmażoną cebulę, tartą bułkę, sól, pieprz, paprykę do smaku, wszystko dobrze wymieszać na jednolitą masę. Farszem tym napępiać białka. Ułożyć jaja na płaskim półmisku, ścinając nieco wypukłość białka, polać sosem majonezowym, ubrać pomidorem, korniszonem, zieloną pietruszką lub jarmużem.

## JAJA Z ANCHOIS

4 jaja, 4 anchois\*) lub solony śledź, 3 łyżki majonezu, 4 grzanki, jarmuż

Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać ze skorupki. Przygotować 4 grzanki i majonez. Ułożyć grzanki na płaskim półmisku wyłożonym jarmużem. Szerszy koniec jajka ściąć lekko, postawić na każdej grzance jajko, polać gęstym majonezem. Położyć na czubku każdego jajka anchois zwinęte w rulonik.

Anchois można zastąpić solonym śledziem. Wówczas wymoczonego śledzia sprawić, odrzucić głowę i ogon, podzielić na półówki, te z kolei przekrajać wzdłuż na cienkie paski, zwinąć w ruloniki i układać na jajach.

Podawać jako zakąskę.

## GRZANKI Z ANCHOIS

8 anchois lub 2 śledzie, 4 grzanki, 4 jaja, 2 łyżki oleju lub oliwy, sól, pieprz do smaku, szczypiorek, 4 korniszony

Ugotować jaja, ostudzić, obrać ze skorupki, posiekać w kostkę dodając pieprz i sól do smaku oraz olej, dokła-

---

\*) Anchois znajduje się w sprzedaży jako konserwa w oliwie.

dnie wymieszać. Przygotować grzanki, przykryć je posiekanymi jajami, posypać drobno pokrajanym szczypiorkiem oraz pokrajanymi w cienkie plasterki korniszonami. Położyć na każdej grzance zwinięty w rulonik anchois. Ułożyć grzanki na płaskim półmisku wyłożonym listkami sałaty.

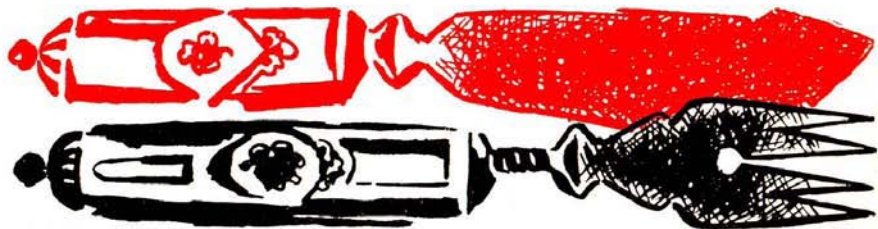
Anchois można zastąpić śledziem pokrajanym w cienkie paski (patrz „Jaja z anchois“).

### KANAPKI Z ANCHOIS

8 małych plasterków bułki barowej, 8 ruloników anchois, 2 jaja, 5 dkg masła, 5 dkg koncentratu pomidorowego, 4 śliwki marynowane, zielona pietruszka

Z bułki barowej wykrajać osiem okrągłych plasterków (odciąć skórkę). Masło utrzeć z koncentratem pomidorowym, dodać sól do smaku, posmarować tym bułkę. Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać ze skorupki, pokrajać w talarki. Położyć na każdym plasterku bułki 1 talarek jajka, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką. Położyć na każdej kanapce zwinięty w rulonik anchois i obok pół marynowanej śliwki. Ułożyć kanapki na płaskim półmisku, wyłożonym jarmużem.

Anchois można zastąpić cienkimi paskami śledzia (patrz „Jaja z anchois“).



### MASA PIKLINGOWA I

20 dkg piklinga, 20 dkg twarogu, 5 dkg masła, sól, pieprz,  
papryka do smaku

Piklinga obrać ze skóry i ości, odrzucić głowę i ogon, utrzeć na jednolitą masę, dodać masło, mieszając dalej. Połączyć z twarogiem, dodać sól, pieprz, paprykę do smaku. Wymieszać razem dobrze na jednolitą masę. Używać do smarowania kanapek.

Można użyć do masy zamiast masła — śmietaną lub olej.

### MASA PIKLINGOWA II

20 dkg piklinga, 15 dkg twarogu, 10 dkg gstej śmietany, 5 dkg  
cebuli, sól, papryka

Piklinga obrać ze skóry i ości, odrzucić głowę i ogon, mięso wraz z wyjętym mleczkiem utrzeć lub przepuścić przez maszynkę. Utrzeć twaróg ze śmietaną, połączyć z utartym piklingiem, dodać sól i paprykę do smaku, wymieszać razem na jednolitą masę. Cebulę umyć, obrać, posiekać drobno, wrzucić do masy, dokładnie wymieszać.

Można przyrządzić masę bez dodatku cebuli.

### MASA Z WĘDZONEGO DORSZA

20 dkg wędzonego dorsza, 20 dkg bryndzy owczej, 5 dkg ma-  
sła, sól, pieprz, papryka do smaku

Dorsza obrać ze skóry i ości, odrzucić głowę i ogon, utrzeć dobrze. Masło z bryndzą utrzeć na jednolitą masę, dodać utartego dorsza, sól, pieprz, paprykę do smaku, dokładnie wymieszać. Używać masę do smarowania kanapek.

### MASA Z BYCZKÓW

1/2 puszki byczków, 15 dkg twarogu, 5 dkg masła, 1 łyżka prze-  
cieru pomidorowego, 5 dkg cebuli, sól, papryka

Utrzeć masło z twarogiem na jednolitą masę. Dodawać porcjami byczki, ucierając dalej. Pod koniec ucierania



dodać przecier pomidorowy. Cebulę umyć, obrać, posiekać drobno, wrzucić do masy. Doprawić do smaku solą i papryką, dokładnie wymieszać.

Można przyrządzić masę bez dodatku cebuli.

### MASA Z WĘDZONEGO ŚLEDZIA

15 dkg wędzonego śledzia, 15 dkg twarogu, 10 dkg gęstej śmietany, 2 jaja, papryka, szczypiorek

Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać ze skorupki, oddzielić żółtka od białek. Śledzia obrać ze skóry i ości, odrzucić głowę i ogon, mięso wraz z mleczkiem posiekać, utrzeć na jednolitą masę wraz z żółtkami jaj. Dodać twaróg i śmietanę, ucierając dalej. Szczypiorek opłukać, posiekać, białka pokrajać w drobną kostkę, połączyć wszystko z masą śledziową, doprawić papryką, wymieszać.

Używać masę do smarowania kanapek.

### MASA ZE SZPROTAMI

15 dkg szprotów, 15 dkg twarogu, 5 dkg masła, sól, pieprz, papryka, zielona pietruszka

Szproty obrać ze skóry, podzielić na połówki, odrzucając głowy, ogony i kręgosłupy, utrzeć dobrze. Osobno utrzeć masło z twarogiem, połączyć ze szprotami, doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką, dodać drobno posiekaną zieloną pietruszkę. Wszystko dobrze wymieszać.

Zamiast masła można dodać do masy olej ze szprotów.

### MASŁO ŚLEDZIOWE

10 dkg masła, 10 dkg śledzia, 5 dkg cebuli

Wymoczone śledzie sprawić, odrzucić głowę i ogon, mięso posiekać, zetrzeć na miazgę. Cebulę umyć, obrać, zetrzeć na tarce, wrzucić do śledzi. Masło utrzeć na krem. Śledzie z cebulą przetrzeć przez sito, połączyć z masłem.

Masło używać do kanapek lub jako garnitur do potraw.

### MASŁO Z ANCHOIS

10 dkg masła, 5 dkg anchois

Anchois posiekać, przetrzeć przez sito, utrzeć z masłem na jednolitą masę.

Masło używać do kanapek, do sosu lub jako garnitur do potraw.

### MASŁO KAWIOROWE

10 dkg masła, 5 dkg kawioru

Kawior utrzeć, przetrzeć przez sito, połączyć z masłem. Ucierać razem na jednolitą masę.

Używać masło do kanapek lub jako garnitur do ryb.

### MASŁO Z KRABÓW LUB RAKÓW

15 dkg krabów (raków), 15 dkg masła

Krabby (raki) utłuc w móżdżerzu, udusić z masłem (nie rumienić), gorące przelać przez sito.

Używać jako podstawę sosów, garnitur do potraw lub kanapek.

### MASŁO Z KREWETEK

15 dkg krewetek, 15 dkg masła

Przygotowuje się jak masło z krabów.

### MASŁO Z MLECZKA ŚLEDZIOWEGO

10 dkg mlecza śledziowego, 10 dkg wędzonego śledzia, 10 dkg masła

Mlecza utrzeć dobrze. Śledzia obrać ze skóry i ości, odrzucić głowę i ogon, mięso utrzeć, połączyć z masą z mlecza. Osobno utrzeć masło, połączyć razem, dokładnie wymieszać.

Używać jako garnitur do potraw i kanapek.

## MASŁO MONTPELLIER (PRZEPIS FRANCUSKI)

4 filety z anchois, 2 dkg zielonej pietruszki, 2 dkg szczypiorku, 2 dkg szpinaku, 2 dkg rzeżuchy, 4 dkg cebuli, 3 korniszony średniej wielkości, 1 ząbek (mały) czosnku, 7,5 dkg masła, 3 żółtka ugotowane na twardo, 2 żółtka surowe, 1/5 l oliwy lub oleju, sól, pieprz do smaku

Zieloną pietruszkę, szczypiorek, rzeżuchę, szpinak przebrać, opłukać, zagotować w słonej wodzie. Osobno zagotować cebulę obraną i posiekaną drobno. Wyjąć zieleninę i cebulę z wody, dobrze odsączyć, utrzeć na miazgę w móżdżerzu, dodając posiekane korniszony, anchois i czosnek. Utrzeć wszystko dobrze, dodać masło i żółtka ugotowane na twardo oraz surowe. Wymieszać na jednolitą masę, dodawać po kropli oliwę (olej), ucierając nieustannie. Dodać sól i pieprz do smaku, wymieszać. Przetrzeć masę przez sito, przenieść do miski, ubić trzepaczką na krem.

Masło to jest specjalnie dekoracyjne i bardzo smaczne, używa się do zimnych ryb i kanapek.

## MASŁO ŁOSOSIOWE

10 dkg łososia, 10 dkg masła

Łososia posiekać drobno, przetrzeć przez sito, utrzeć wraz z masłem na jednolitą masę.

Używać jako dodatek do zimnych potraw, kanapek lub sałatek.

## MASŁO SARDYNKOWE

1 puszka sardynek, 10 dkg masła

Sposób sporządzania jak „Masło łososiowe“.

## MASŁO Z TUŃCZYKA

10 dkg tuńczyka w oleju, 10 dkg masła

Sposób przyrządzania jak „Masło łososiowe“.

## SALATKA NIEMIECKA ZE ŚLEDZIEM

30 dkg śledzi, 30 dkg ziemniaków, 15 dkg jabłek (renet), 15 dkg drobnych buraków, sól, cukier do smaku, 5 dkg cebuli, 3 korniszony średniej wielkości, 3 łyżki majonezu, 2 łyżki oliwy (oleju), 1 łyżka octu, zielona pietruszka

Ugotować ziemniaki w mundurkach, ostudzić, obrać, pokrajać w kostkę. Ugotować buraki, ostudzić, obrać, pokrajać w cienkie talarki. Jabłka umyć, obrać, pokrajać w kostkę. Wymieszać ziemniaki z jabłkami, doprawić do smaku, dodać majonez. Ułożyć masę w salaterce w kształcie kopuły. Cebulę umyć, obrać, pokrajać w drobną kostkę, posypać sałatkę. Ułożyć na wierzchu w ozdobny sposób talarki z buraczków. Śledzie wymoczone sprawić, odrzucić głowy i ogony, podzielić na połówki, które następnie pokrajać w cienkie paski. Korniszony pokrajać w cienkie plasterki. Ułożyć promieniście, rzędami śledzie i plasterki korniszonów. Zieloną pietruszkę oplukać, posiekać drobno, posypać nią sałatkę. Oliwę (olej) wymieszać z octem, skropić sałatkę bezpośrednio przed podaniem.

## SALATKA FLAMANDZKA ZE ŚLEDZIEM

30 dkg śledzi, 30 dkg ziemniaków, 20 dkg endywii, 10 dkg cebuli, 1/10 l oliwy lub oleju, ocet lub sok cytrynowy, sól, pieprz do smaku, zielona pietruszka, rzeżucha

Wymoczone śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony. Ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić, obrać, pokrajać w kostkę. Endywię oczyścić, oplukać, ugotować, pokrajać drobno. Cebulę umyć, obrać, pokrajać w kostkę. Wymieszać wszystko. Oliwę przyprawić octem, solą, pieprzem do smaku, zalać nią warzywa, wymieszać. Wyłożyć sałatkę na półmisek, nadając jej kształt kopulasty, na wierzchu ułożyć śledzia pokrajanego w cienkie paski, całość posypać zieloną pietruszką i posiekaną drobno rzeżuchą.

Do sałatki użyć można również surową endywię (nie gotowaną).

### SAŁATKA ŚLEDZIOWA OSZCZĘDNA

50 dkg solonych śledzi, 50 dkg ziemniaków, 25 dkg jabłek, 10 dkg cebuli, 20 dkg kiszonych ogórków, 25 dkg śmietany, 1 łyżka musztardy, sól, cukier, sok z cytryny lub ocet

Wymoczone śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony, pokrajać w kostkę. Ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić, obrać, pokrajać w kostkę. Jabłka umyć, obrać, pokrajać w kostkę. Cebulę umyć, obrać, sparzyć wrzątkiem, odsączyć po kilku minutach z wody, posiekać drobno. Wymieszać wszystko razem. Dodać pokrajane w kostkę ogórki, Śmietanę wyrobić z musztardą, doprawić do smaku, dodać do sałatki, wymieszać. Ubrać sałatkę na wierzchu kolorowymi warzywami, jajami na twardo itp.

### SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z MAJONEZEM

50 dkg solonych śledzi, 25 dkg jabłek, 10 dkg cebuli, 10 dkg korniszonów, 2 marchwie, sól, cukier, sok z cytryny lub ocet, majonez z 1/2 l oleju i 1 żółtka

Wymoczone śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony, pokrajać drobno. Marchew umyć, oskrobać, opłukać, ugotować w całości; po ostudzeniu pokrajać w kostkę. Jabłka umyć, obrać, pokrajać w kostkę. Cebulę umyć, obrać, sparzyć wrzątkiem, posiekać drobno. Korniszony pokrajać w kostkę. Wymieszać wszystko razem. Zrobić z żółtka i oleju majonez, doprawić go do smaku. Połowę majonezu wymieszać z sałatką, pozostałą częścią poleć sałatkę ułożoną na salaterce. Ubrać sałatkę na wierzchu warzywami, marynowanymi grzybkami lub talarkami korniszonów.

### SAŁATKA ŚLEDZIOWA MIESZANA

30 dkg solonych śledzi, 20 dkg ziemniaków, 5 dkg drobnej fasolki, 10 dkg jabłek, 10 dkg ogórków, kilka marynowanych grzybków, pęczek szczypiorku, sól, sok z cytryny lub ocet, sos majonezowy z 1/2 l oleju i 1 żółtka

Wymoczone śledzie sprawić, odrzucić głowy i ogony, pokrajać drobno. Fasolkę po namoczeniu ugotować do mięk-



kości. Ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić, obrać, pokrajać w kostkę. Jabłka opłukać, obrać, posiekać. Cebulę umyć, obrać, posiekać w drobną kostkę. Ogórki, marynowane grzybki i szczypiorek posiekać. Wymieszać wszystko dobrze. Z żółtka i oleju zrobić majonez, dodać połowę do sałatki, wymieszać, pozostałą częścią majonezu połać sałatkę ułożoną na szklanej salaterce. Tak przygotowaną sałatkę posypać po wierzchu szczypiorkiem i ubrać marynowanymi grzybkami.

#### SALATKA FRANCUSKA Z ANCHOIS

12 filetów z anchois, 30 dkg drobnych ziemniaków, 15 dkg kapusty włoskiej, 15 dkg pomidorów, 20 dkg cykorii, 6 marynowanych śliwek, 1/16 l oliwy lub oleju, ocet, sól, pieprz, zielona pietruszka, rzeżucha

Umyte ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić, obrać, pokrajać w cienkie talarki. Kapustę obrać z wierzchnich liści, umyć, poszatковать cienko. Zieloną pietruszkę i rzeżuchę opłukać, posiekać drobno. Wymieszać zieleninę z ziemniakami i kapustą, skropić dobrze oliwą (olejem), octem, doprawić solą i pieprzem. Ułożyć na salaterce w kopułę, ubrać cząstkami ugotowanej cykorii, cząstkami pomidorów i połówkami marynowanych śliwek. Umieścić na wierzchu sałatki filety z anchois, podawać.

#### SALATKA WŁOSKA Z ANCHOIS

10 dkg marchwi, 15 dkg ziemniaków, 10 dkg rzodkiewki, 10 dkg szparagów, 10 dkg zielonego groszku, 2 jaja, 12 filetów anchois, majonez z 1/8 l oleju i 1 żółtka, 15 dkg pomidorów, 2 korniszony, 6 śliwek marynowanych, zielona pietruszka, sól, pieprz, ocet

Ziemniaki i marchew obrać, umyć, specjalną łyżeczką uformować drobne kuleczki, ugotować w słonej wodzie. Warzywa te można również ugotować w całości i pokrajać w grubą kostkę. Szparagi umyć, oczyścić, ugotować w osolonej i ocukrzonyj wodzie, użyć do sałatki same główki pokrajane na pół. Zielony groszek umyć, ugo-

tować. Rzodkiewkę umyć, pokrajać w kostkę. Wszystkie ugotowane warzywa połączyć z sobą, dodać rzodkiewkę, majonez, doprawić do smaku, wymieszać. Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać ze skorupki, pokrajać w cząstki. Ułożyć sałatkę w kształcie kopuły na salaterce, ubrać cząstkami jaj, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką. Umieścić na wierzchu filety z anchois, ubrać sałatkę cząstkami pomidorów, połówkami marynowanych śliwek i pokrajanymi w talarki korniszonami.

Można dodać do sałatki trufle.

### SAŁATKA NICEJSKA Z ANCHOIS

30 dkg ziemniaków, 30 dkg zielonej fasoli w strączkach, 1/10 l oliwy lub oleju, ocet, sól, pieprz, cukier do smaku, 10 filetów anchois, 2 korniszony, 4 śliwki marynowane, 15 dkg pomidorów, szczypiorek, zielona pietruszka

Umyte ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić, obrać, pokrajać w kostkę. Fasolkę przebrać, umyć, ugotować w osolonej wodzie, przekrajać każdą w poprzek na dwie części. Zmieszać razem ziemniaki z fasolką, skropić oliwą (olejem), octem, doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem, dokładnie wymieszać. Przenieść sałatkę do salaterki, ułożyć na wierzchu filety z anchois, połówki śliwek i korniszony pokrajane w talarki. Ubrać sałatkę cząstkami pomidorów, posypać drobno posiekanym szczypiorkiem i zieloną pietruszką.

### SAŁATKA Z WĘDZONEGO DORSZA

40 dkg wędzonego dorsza, 10 dkg jabłek, 10 dkg kiszonych ogórków, 15 dkg pomidorów, 4 łyżki oleju, 1 łyżka octu, 1 łyżka siekanego szczypiorku i zielonej pietruszki, sól, pieprz, cukier do smaku

Dorsze obrać ze skóry i ości, odrzucić głowy i ogony, pokrajać w kostkę. Jabłka umyć, obrać, pokrajać w kostkę. Ogórki pokrajać w kostkę. Połączyć razem jabłka, ogórki i dorsza. Skropić olejem i octem, doprawić do smaku, dokładnie wymieszać i ułożyć w salaterce. Przybrać sałatkę cząstkami pomidorów i posypać pietruszką i szczypiorkiem.

### SAŁATKA Z WĘDZONEGO DORSZA Z ZIEMNIAKAMI

40 dkg wędzonego dorsza, 50 dkg ziemniaków, 10 dkg cebuli, 2 jaja, 4 łyżki oleju, 1 łyżka octu, sól, cukier, pieprz do smaku, 1 łyżka zielonej pietruszki i rzeżuchy

Dorsze obrać ze skóry i ości, odrzucić głowy i ogony, pokrajać w kostkę. Ziemniaki umyć, ugotować w mundurkach, ostudzić, obrać, pokrajać w kostkę. Cebulę umyć, obrać i drobno posiekać. Połączyć ziemniaki, cebulę i dorsza, skropić olejem i octem, doprawić do smaku, dokładnie wymieszać. Przenieść sałatkę do salaterki, ułożyć w kształcie kopuły. Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać ze skorupki, pokrajać w cząstki. Ubrać sałatkę cząstkami jaja, posypać po wierzchu posiekaną drobno rzeżuchą i zieloną pietruszką.

### SAŁATKA Z WĘDZONEGO DORSZA Z MAJONEZEM

50 dkg wędzonego dorsza, 10 dkg białej fasoli, 5 dkg cebuli, 40 dkg ziemniaków, 10 dkg kiszzonego ogórka, sól, pieprz, cukier do smaku, majonez z 1/8 l oleju i 1 żółtka. Do przybrania sałatki: 2 pomidory, 1 łyżka siekanego szczypiorku

Przygotować sałatkę jak „Sałatkę z wędzonego dorsza z ziemniakami“ dodając zamiast oleju, przygotowany uprzednio majonez.

### SAŁATKA Z RYB WĘDZONYCH Z POMIDORAMI

50 dkg wędzonej ryby (dorsze, piklingi itd.), 30 dkg drobnych pomidorów, sól, pieprz, cukier do smaku, majonez z 1/8 l oleju i 1 żółtka, 1 łyżka szczypiorku i zielonej pietruszki

Ryby obrać ze skóry i ości, odrzucić głowy i ogony, pokrajać duże kawałki, ułożyć pośrodku półmiska, połączyć połową sosu majonezowego. Niewielkie pomidory umyć, pokrajać w talarki, ułożyć na półmisku dokoła ryby. Na każdym krążku pomidora położyć łyżeczkę majonezu, posypać drobno posiekanym szczypiorkiem i zieloną pietruszką.

## SALAŃKA Z RYBY GOTOWANEJ

25 dkg gotowanej ryby, 1 śledź, 50 dkg ziemniaków, 20 dkg marchwi, 20 dkg buraków, 10 dkg selera i pietruszki, 1 łyżka szczypiorku, 10 dkg białej fasoli, 10 dkg czerwonej kapusty, 10 dkg korniszonów, 10 dkg marynowanych grzybów, 3 łyżki stołowe musztardy, 2 jaja, 1/8 l oleju, sól, pieprz, cukier do smaku

Po umyciu i oczyszczeniu ugotować w całości ziemniaki, marchew, buraki, pietruszkę, seler, fasolę i czerwoną kapustę. Wszystkie te jarzyny pokrajać w drobną kostkę, połączyć razem. Rybę ugotowaną obrać z ości, pokrajać w kostkę. Wymoczonego śledzia sprawić, odrzucić głowę i ogon, mięso pokrajać w drobne paski. Połączyć rybę i śledzia z jarzynami, wymieszać. Dodać do sałatki posiekane korniszony i grzybki. Ugotować jaja na twardo, ostudzić, obrać, oddzielić żółtka od białka.

Przyrządzić sos: żółtka utrzeć z musztardą, dodawać po trochu olej i ocet. Doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem. Wymieszać sałatkę z częścią sosu, pozostałą częścią polać sałatkę, posypać drobno posiekanym białkiem i szczypiorkiem. Można ubrać sezonowymi jarzynami — pomidorami, sałatą itp.

## SALAŃKA FRANCUSKA Z RYB

25 dkg gotowanej ryby, 30 dkg ziemniaków, 4 jaja, 10 dkg marynowanych grzybów, 5 dkg zielonego groszku, 3 łyżki oliwy, 1 łyżka musztardy, sól, pieprz, cukier do smaku, sok z cytryny lub ocet, zielona sałata

Ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić, obrać, pokrajać w kostkę. Zielony groszek umyć, ugotować. Grzybki pokrajać w paseczki. Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać. Z dwóch jaj wyjąć żółtka (użyć do sosu), dwa pozostałe jaja oraz białka z dwóch jaj posiekać. Połączyć ziemniaki, groszek, grzyby i posiekane jaja, doprawić do smaku, wymieszać dobrze dodając obraną z ości, pokrajaną w kostkę rybę.

Przyrządzić sos: żółtka utrzeć z olejem i musztardą, doprawić do smaku, wymieszać. Przenieść sałatkę na salaterkę, polać ją sosem, ubrać na wierzchu zieloną sałatą i marynowanymi grzybkami.

#### SALAATKA Z RYB MAJONEZOWA

25 dkg gotowanej ryby, 20 dkg włośczyzny, 10 dkg kiszonych ogórków, 30 dkg ziemniaków, 20 dkg jabłek, 5 dkg zielonego groszku, 5 dkg cebuli, sól, ocet, sos majonezowy z  $\frac{1}{2}$  l oleju i 1 żółtka. Do przybrania sałatki: 2 pomidory, 1 jajo na twardo, 1 łyżka szczypiorku i zielonej pietruszki

Przyrządzić sałatkę wg przepisu „Sałatka z wędzonego dorsza z majonezem“.

#### SALAATKA ŚLEDZIOWA W POMIDORACH

75 dkg pomidorów, 50 dkg sałatki śledziowej, 1 mały śledź, 2 łyżki majonezu, 1 łyżeczka szczypiorku, 5 dkg marynowanych grzybów, 1 główka zielonej sałaty

Twarde, okrągłe pomidory umyć, ściąć górną ich część, wydrążyć ostrożnie, aby nie uszkodzić owocu. Przyrządzić sałatkę śledziową (patrz przepis), napęlnić nią wydrążone pomidory. Jednego śledzia uprzednio wymoczonego i sprawnionego, podzielić na kawałki. Polać pomidory na wierzchu majonezem, posypać posiekany szczypiorkiem, ułożyć na każdym kawałek śledzia i marynowany grzybek. Przenieść pomidory na płaski półmisek wyłożony listkami zielonej sałaty.

W ten sam sposób można nadziewać pomidory innymi sałatkami — z dorsza wędzonego, gotowanej ryby itp.

#### SALAATKA RYBNA W OGÓRKACH

50 dkg długich, prostych ogórków, 50 dkg sałatki rybnej, 2 pomidory, 1 główka zielonej sałaty, 3 łyżki majonezu, 1 łyżeczka szczypiorku, sól, pieprz

Ogórki opłukać, obrać, uciąć z jednego końca, wydrążyć łyżeczką środki, lekko posolić. Napęlnić ogórki przyrzą-



dzoną uprzednio sałatką rybną (patrz przepis). Pokrajać ogórki na grube talarki, ułożyć na półmisku wyłożonym listkami zielonej sałaty.

Pomidory umyć, pokrajać w plasterki, ułożyć na półmisku dokoła ogórków, posypać solą i pieprzem do smaku. Ogórki i pomidory połączyć majonezem, posypać szczypiorkiem.

### PASZTET „VOL AU VENT“ Z RYBY

Nadzienie: 1 kg ryby, 4 łyżki zielonego groszku, 15 dkg pieczarek, 2 dkg masła. Sos beszamelowy: 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki,  $\frac{1}{4}$  l słodkiej śmietanki, 2 żółtka, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy. Ciasto: 25 dkg mąki, 12 dkg masła lub margaryny, 2 jaja, 10 dkg śmietany

Posiekać mąkę z masłem (margaryną), dodać całe jajo i 1 żółtko, śmietaną i odrobinę soli. Wszystko szybko wyrobić i na noc wynieść ciasto do chłodnego pomieszczenia. Następnego dnia wywałkować ciasto na grubość 1 cm, wyciąć dwa krążki wielkości tortownicy, z których wykroić środki, tak aby otrzymać dwa pierścienie szerokości około 5 cm. Z pozostałej części ciasta wykroić pełen krążek, którym wyłożyć dno tortownicy i upiec. Pierścienie posmarować z wierzchu żółtkiem i upiec każdy osobno, uważając aby się nie złamały. Ułożyć dwa pierścienie na krążku.

Rybę umyć i oskrobać, sprawić, opłukać, ugotować w osolonej wodzie lub udusić w tłuszczu. Ugotować zielony groszek, pieczarki umyć, obrać, poszatковать, udusić w maśle, doprawić do smaku.

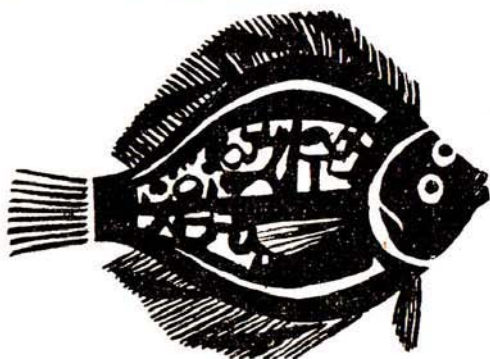
Przyrządzić sos: z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją śmietaną, zagotować. Rozprowadzić sos dwoma ubitymi żółtkami, doprawić do smaku sokiem z cytryny lub kwaskiem cytrynowym, wymieszać dobrze. Dodać do sosu pieczarki, groszek i obraną z ości, pokrajaną na małe kawałki rybę, wymieszać i zagotować szybko razem. Kłaść natychmiast gorące nadzienie na ciasto, podawać gorący pasztet.

## BUDYŃ Z RYBY GOTOWANEJ

50 dkg ryby, 2 małe kajzerki, 2 łyżki masła, 1 szklanka mleka, 2 jaja, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, 1 łyżka tartej bułki

Rybę umyć, oskrobać, sprawić, ugotować w osolonej wodzie, odsączyć, obrać z ości. Bułkę namoczyć w mleku, wycisnąć. Rybę i bułkę przepuścić przez maszynkę, dodać 1 łyżkę masła, 2 żółtka, sól, pieprz i gałkę muszkatołową do smaku. Wszystko dokładnie wymieszać, ubić pianę z białek, połączyć z masą. Formę budyniową z przykrywką wysmarować masłem, wysypać tartą bułeczką, wyłożyć do niej masę. Wstawić formę do garnka z gorącą wodą, gotować w parze do stężenia (około 30 minut).

Wyłożyć budyń na półmisek, podawać gorący z jarzynami, ziemniakami lub makaronem. Można podać budyń z sosem pomidorowym lub innym.



## BUDYŃ Z RYBY PIECZONY

75 dkg ryby, 1 szklanka mleka, 3 jaja, 5 dkg masła, 3 dkg mąki, sól, pieprz do smaku, koperek, 20 dkg włoszczyzny, 5 dkg cebuli, korzenie (ziele angielskie, liść bobkowy)

Rybę umyć, oskrobać, sprawić, oplukać, ugotować w Silita-ku z włoszczyzny i cebuli z korzeniami. Wyjąć rybę, odsączyć, obrać ze skóry i ości, odrzucić głowy i ogony, posiekać drobno lub przepuścić przez maszynkę. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją mlekiem, zagotować mieszając. Wystudzić sos, połączyć z posiekaną rybą, dodać

sól, pieprz do smaku, rozbite surowe żółtka oraz drobno posiekany koperek. Masę dokładnie wyrobić. Z białek ubić sztywną pianę, dodać do masy, lekko wymieszać. Wysmarować formę masłem, napelnić do  $\frac{3}{4}$  wysokości masą, wstawić do ciepłego piekarnika, piec około 1 godziny.

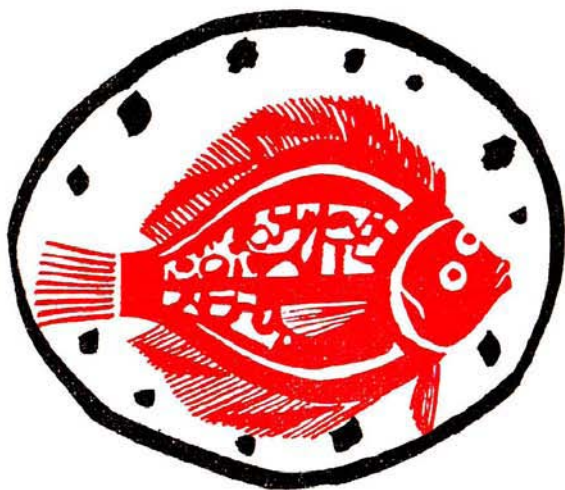
Podawać gorący budyń z sosem pomidorowym lub chrzanowym.

### ZAPIEKANKA Z DORSZA SMAŻONEGO

50 dkg dorsza, 60 dkg ziemniaków,  $\frac{1}{4}$  szklanki mleka, tłuszcz do smażenia ryby, 2 jaja, 2 łyżki masła, sól, pieprz do smaku

Rybę umyć, oskrobać, sprawić, pokrajać w kawałki, usmażyć na tłuszczu, obrać z ości. Ziemniaki umyć, ugotować w mundurkach, ostudzić, obrać, pokrajać w talarki. Formę budyniową wysmarować masłem, ułożyć na dnie warstwę ziemniaków, posypać solą i pieprzem. Dalej ułożyć warstwę ryby i na wierzchu znów warstwę ziemniaków. Zalać na wierzchu dobrze rozbitymi jajami z mlekiem, solą i pieprzem. Pokropić wierzch masy topionym masłem, zamknąć formę, wstawić do garnka z gotującą wodą. Gotować w parze do stężenia.

Wyjąć zapiekankę z formy, podawać gorącą z jarzynami lub z surówką z warzyw.



## BUDYŃ Z DROBNYCH RYBEK

1 kg rybek, 10 dkg tartej bułki,  $\frac{1}{4}$  l mleka, 10 dkg włoszczyzny, 5 dkg cebuli, 3 jaja, 5 dkg masła, sól, pieprz

Rybki umyć, sprawić, wyjąć kręgosłupy, odrzucić głowy i ogony, zemleć na maszynce. Dodać bułkę, mleko, masło, żółtka, drobno posiekaną cebulę, sól, pieprz do smaku, wymieszać wszystko dobrze, połączyć z pianą ubitą z białek, włożyć masę do formy wysmarowanej masłem i wysypanej tartą bułką. Zamknąć formę, wstawić do garnka z wrzącą wodą, gotować aż do stężenia.

Podawać gorący budyń z sosem pomidorowym lub beszamelowym.

## SUFLET Z RYBY GOTOWANEJ

75 dkg gotowanej ryby, 40 dkg gotowanych ziemniaków, 2 łyżki masła, 3 jaja, 10 dkg pieczarek, sól, pieprz, 1 łyżka tartej bułki

1 łyżkę masła utrzeć dobrze z żółtkami. Rybę obrać z ości i skóry, przepuścić razem z ziemniakami przez maszynkę, przenieść do kamiennej lub glinianej miski, dodać masło utarte z żółtkami, sól i pieprz do smaku, utrzeć dobrze drewnianym wałkiem.

Pieczarki umyć, oczyścić, posiekać w paseczki, udusić w odrobinie masła, dodać do farszu rybnego, wymieszać. Z białek ubić pianę, połączyć z farszem, lekko wymieszać. Przenieść masę na ogniotrwały półmisek wysmarowany masłem, ułożyć w kopułę, skrapiając po wierzchu masłem i posypując tartą bułką.

Wstawić półmisek do niezbyt gorącego piekarnika, piec 30—40 minut.

Podawać suflet bezpośrednio po wyjęciu z pieca, gdyż szybko opada.

Można podać osobno sos pieczarkowy, gotowane jarzyny lub surówkę z warzyw.

## DORSZ W ZALEWIE POMIDOROWEJ

50 dkg dorsza (filety),  $\frac{1}{8}$  l oleju, sól. Sos pomidorowy: 10 dkg koncentratu pomidorowego, 10 dkg cebuli,  $\frac{1}{2}$  l octu,  $\frac{1}{8}$  l wody, liść bobkowy, ziele angielskie, pieprz w ziarnkach, sól, cukier do smaku

Filety umyć, obrać z ości, pokrajać na niewielkie kawałki, posolić i usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju. Zagotować wodę z korzeniami, solą, cukrem i cebulą pokrajaną w cienkie talarki. Dodać ocet i koncentrat pomidorowy, wymieszać, ostudzić.

Ułożyć ostudzonego dorsza w słoju, zalać przygotowaną zaprawą, owiązać pergaminem. Następnego dnia można dorsza podawać.

## DORSZ W SOSIE GRECKIM

75 dkg dorsza (filety),  $\frac{1}{8}$  l oleju, sól. Sos grecki: 10 dkg marchwi, 10 dkg cebuli, 10 dkg selera, 10 dkg pietruszki, 10 dkg koncentratu pomidorowego, 3 łyżki oleju, sól, cukier, pieprz, papryka, ziele angielskie, liść bobkowy, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy do smaku

Filety umyć, obrać z ości, pokrajać na niewielkie kawałki, usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju. Warzywa umyć, oczyścić, utrzeć na grubej tarce do warzyw, cebulę pokrajać w cienkie talarki, włożyć do rondelka na dobrze rozgrzany olej, wlać 3 łyżki wody i dusić na małym ogniu, dodając korzenie, sól, cukier i paprykę do smaku. Pod koniec duszenia dodać koncentrat pomidorowy, dobrze wymieszać i zestawić z ognia. Jeśli potrzeba dodać sok z cytryny lub kwasek cytrynowy; można również dodać troszkę musztardy do smaku.

Ułożyć kawałki usmażonej ryby na półmisku, zalać sosem, ostudzić. Ubrać rybę listkami zielonej sałaty, jarmużem lub gałązkami zielonej pietruszki.

Można również podawać dorsza na gorąco z ziemniakami.

## DORSZ W SOSIE CHRZANOWYM

50 dkg dorsza, 10 dkg włoszczyzny, liść bobkowy, ziele angielskie, sól, pieprz. Sos: 3 dkg masła, 3 dkg mąki, 10 dkg chrzanu,  $\frac{1}{8}$  l śmietany,  $\frac{1}{8}$  l wywaru z ryb, 2 jaja sól, cukier, ocet

Warzywa oczyścić, umyć, ugotować wywar z przyprawami, precedzić. Ugotować w całości w wywarze sprawioną, oczyszczoną rybę, wyjąć rybę z wywaru, odsączyć z wody. Chrzan umyć, oskrobać, opłukać, utrzeć na drobnej tarce, skropić octem, sparzyć niewielką ilością wody nie odlewając jej. Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać, posiekać w kostkę. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ostudzonym wywarem, dodać chrzan, sól, cukier do smaku. Zagotować, wymieszać ze śmietaną i posiekanymi jajami. Ułożyć całą rybę na półmisku, polać sosem chrzanowym, ubrać zieloną pietruszką lub listkami sałaty.

W taki sam sposób przyrządzać można inne ryby: karpia, sandacza, szczupaka.

## DORSZ W MAJONEZIE

75 dkg dorsza, 10 dkg włoszczyzny, liść bobkowy, ziele angielskie, pieprz, sól, 2 jaja, zielona pietruszka, sos majonezowy z  $\frac{1}{8}$  l oleju i 1 żółtka

Ugotować dorsza w wywarze wg przepisu „Dorsz w sosie chrzanowym“. Ugotować jaja na twardo, ostudzić, obrać, pokrajać w cząstki. Zrobić sos majonezowy. Rybę odsączyć, pokrajać na kawałki, ułożyć na półmisku, polać majonezem, ubrać cząstkami jaja i zieloną pietruszką.

W taki sam sposób przyrządzać można inne gatunki ryb.

## DORSZ MARYNOWANY

75 dkg dorsza, 10 dkg cebuli, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy,  $\frac{1}{8}$  l octu.

Rybę umyć, sprawić, opłukać, pokrajać w szerokie dzwonka, posolić. Zagotować wodę z cebulą, korzeniami i solą, dodać ocet. Do wrzącej zaprawy włożyć rybę, ugoto-



wać na słabym ogniu. Miękką rybę odcedzić, wyłożyć na salaterkę. Wywar odparować do około  $\frac{1}{2}$  l, jeśli trzeba dodać jeszcze octu, zalać wywarem rybę, ostudzić.

Rybę można przechowywać w zimnym miejscu przez kilka dni.

### DORSZ SMAŻONY MARYNOWANY

75 dkg dorsza, olej do smażenia, sól. Zalewa:  $\frac{1}{8}$  l octu,  $\frac{1}{6}$  l wody, 5 dkg cebuli, 5 dkg marchwi, 3 dkg pietruszki, 2 dkg selera, liść bobkowy, ziele angielskie, sól, pieprz, cukier

Dorsza umyć, sprawić, opłukać, pokrajać w szerokie dzwonka, posolić, usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju. Po ostudzeniu ułożyć w słoju lub w kamiennym garnku.

Warzywa umyć, oczyścić, pokrajać w talarki, cebulę pokrajać w cienkie plasterki. Wodę z octem, korzeniami, solą, cukrem, pieprzem zagotować, wrzucić warzywa, gotować razem. Ostudzić zaprawę, zalać nią ułożoną w słoju rybę. Słój owiazać pergaminem, przechowywać w zimnym miejscu kilka dni.

### KRAŻKI Z DORSZA Z CHRZANEM NA GORĄCO

50 dkg dorsza (filety), 1 łyżka masła, 1 jajo, 1 kajzerka,  $\frac{1}{2}$  szklanki mleka, sól, pieprz, 1 łyżka mąki, tłuszcz do smażenia, 10 dkg tartego chrzanu, zielona sałata, 2 pomidory

Filety umyć, obrać z ości i skóry, ugotować. Bułkę namoczyć w mleku, wycisnąć. Przepuścić przez maszynkę rybę i bułkę, przenieść do miski, dodać łyżkę masła, surowe jajo, utrzeć razem na jednolitą masę. Doprawić do smaku solą i pieprzem, wymieszać.

Z przygotowanego farszu formować wałeczki, podsypując je mąką. Z wałeczków sklejać niezbyt duże obwarzanki, kłaść je na dobrze rozgrzany tłuszcz, smażyć na złoty kolor. Podawać na okrągłym półmisku, kładąc w środek każdego krążka trochę utartego chrzanu. Ubrać półmisek listkami zielonej sałaty i częstkami pomidorów.

## WĘGORZ MARYNOWANY

50 dkg węgorza, 10 dkg marchwi, 10 dkg pietruszki, 1 dkg żelatyny, 10 dkg cebuli, woda z octem, 1 kieliszek białego wina, sól, pieprz, cukier do smaku, ziele angielskie, liść bobkowy

Węgorza umyć, oczyścić, pokrajać na dzwonka, posolić. Włoszczyznę i cebulę umyć, oczyścić, pokrajać, ugotować w niewielkiej ilości wody. Miękką włoszczyznę odcedzić, do wywaru dodać ocet, kieliszek wina, włożyć przygotowanego węgorza, ugotować na wolnym ogniu, aż będzie zupełnie miękki. Wyjąć węgorza, ułożyć na długim półmisku. Żelatynę opłukać, namoczyć w zimnej wodzie, odcisnąć, wrzucić do gorącego wywaru ( $\frac{1}{2}$  l). Gdy żelatyna dobrze się rozpuści, wywarem zalać węgorza na półmisku. Ubrać wyjętymi z wywaru jarzynami i cebulą, ostudzić.

## WĘGORZ SMAŻONY

50 dkg węgorza, 5 dkg cebuli, ziele angielskie, liść bobkowy, sól, pieprz, 1 jajo, 2 łyżki mąki, 2 łyżki tartej bułki, tłuszcz do smażenia

Węgorza umyć, oczyścić, pokrajać na dzwonka, osolić. Cebulę umyć, obrać, wrzucić na gotującą wodę wraz z przygotowanym węgorem i korzeniami. Chwilę pogotować, wyjąć węgorza z wody, ostudzić. Każdy kawałek węgorza oprószyć mąką, umaczać w rozbitym jajku i tartej bułce, smażyć do zrumienienia na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Po usmażeniu wstawić na kilka minut do piekarnika.

Podawać gorącą rybę z sosem pomidorowym lub innym.

## WĘGORZ PO FRANCUSKU

50 dkg węgorza, 10 dkg cebuli,  $\frac{1}{3}$  butelki białego wina, kilka grzanek z bułki, 2 łyżki masła, 1 łyżeczka mąki, 10 dkg włoszczyzny, sól, pieprz, ziele angielskie, zielona pietruszka

Cebulę umyć, obrać, posiekać, udusić w połowie masła, nie rumieniąc. Węgorza umyć, oczyścić, pokrajać na dzwonka, posypać solą i pieprzem, włożyć do rondla z cebulą.

Włoszczyznę umyć, oczyścić, pokrajać, wrzucić do rondla z rybą. Zalać wszystko białym winem, przykryć i dusić na małym ogniu, aż węgorz będzie zupełnie miękki (około 30 minut). Wyjąć węgorza, ułożyć na grzankach uprzednio upieczonych z masłem (na każdej grzance 1 kawałek węgorza). Wywar odcedzić, zagęścić do połowy, zaprawić masłem z odrobiną mąki, zagotować, przelać przez sito, zalać nim węgorza na grzankach. Posypać po wierzchu drobno siekaną zieloną pietruszką.

Można podać do ryby osobno przygotowane frytki i surówkę z warzyw.

### WĘGORZ W SOSIE FARMERSKIM

75 dkg węgorza, 2 marchwie, 1 rzepa, 1 mała cebula, 1 por (tylko część biała), kawałek selera, 1 łyżka masła, sól, cukier do smaku,  $\frac{1}{2}$  szklanki wywaru z cielęciny,  $\frac{1}{4}$  l wina, sól, pieprz do smaku, grzanki,  $\frac{1}{2}$  łyżeczki mąki, ziele angielskie, liść bobkowy, zielona pietruszka, koperek

Warzywa umyć, oczyścić, pokrajać w talarki, wrzucić do rondla z rozgrzanym masłem, dodać sól, cukier do smaku, podusić chwilę, aż jarzyny nabiorą ładnej złotej barwy. Zalać wywarem z cielęciny, dusić dalej, aż do całkowitego wygotowania wywaru. Węgorza umyć, oczyścić, pokrajać na dzwonka, posypać solą i pieprzem, wrzucić do jarzyn, zalać winem, wrzucić korzenie, zieloną pietruszkę i koperek, nakryć i gotować 25—30 minut, aż węgorz będzie zupełnie miękki. Ułożyć węgorza na uprzednio przygotowanych grzankach (na każdej grzance 1 kawałek węgorza). Wywar zagęścić do połowy, przetrzeć przez sito, zaprawić mąką, zagotować, przetrzeć raz jeszcze, zalać rybę sosem.

### WĘGORZ PO PROWANSALSKU

50 dkg węgorza, 5 dkg cebuli, 4 pomidory, ziele angielskie, liść bobkowy,  $\frac{1}{2}$  l oleju, sól, pieprz, 1 cząstka czosnku,  $\frac{1}{2}$  szklanki białego wina, 10 marynowanych śliwek, zielona pietruszka

Węgorza umyć, oczyścić, pokrajać w dzwonka, posypać solą i pieprzem. Wrzucić do rondla na dobrze rozgrzany

tłuszcz drobno posiekaną cebulę. Do lekko podduszonej cebuli włożyć rybę. Cztery pomidory pokrajać drobno, udusić w małym garnuszku, przetrzeć, dodać do ryby. Wrzucić korzenie i rozgniecioną małą częśćkę czosnku. Zalać winem. Gotować powoli pod przykryciem 25—30 minut. Kilka minut przed podaniem potrawy wrzucić pokrajane na półówki marynowane śliwki. Wyłożyć węgorza z sosem na salaterkę, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką.



#### FLĄDRA PO NICEJSKU (PRZEPIS FRANCUSKI)

75 dkg flądry (małe ryby), 6 łyżek oliwy lub oleju, 15 dkg pasty pomidorowej, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz do smaku, 10 filecików z anchois, 10 marynowanych grzybków, zielona pietruszka

Niewielkie flądry umyć, ściągnąć z nich skórę, nacinając przy głowie, wypatroszyć, oczyścić, umyć. Naciąć ryby dość głęboko, posypać solą i pieprzem, zwilżyć oliwą, upiec na małym ogniu.

Pastę pomidorową dusić do zagotowania z pozostałą częścią oliwy (oleju) i ugniecionym na miazgę czosnkiem, wrzucić drobno posiekaną zieloną pietruszkę, wymieszać, zestawić z ognia, ostudzić. Otrzymany sos pomidorowy przenieść na płaski półmisek, układając na nim upieczone flądry. Ubrać rybę filecikami z anchois i marynowanymi grzybami, posypać na wierzchu drobno posiekaną zieloną pietruszką.

## FLĄDRA PO ZIEMIAŃSKU

75 dkg flądry, 4 łyżki bulionu rybiego, 25 dkg marchewki, pietruszki, cebuli, selerów, 4 łyżki białego wina, 10 dkg masła, sól, pieprz, 3 łyżki śmietanki

Flądry sprawić, ściągnąć z nich skórę, oczyścić, umyć, pokrajać na kawałki odrzucając głowy, ogony i ości, posypać rybę solą i pieprzem. Formując filety z flądry należy pokrajać ją wzdłuż.

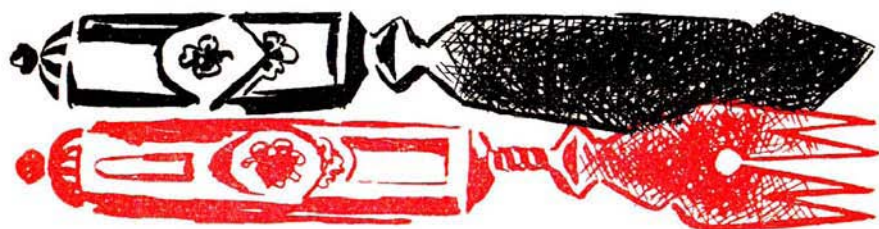
Jarzyny umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać drobno w kostkę. Połowę jarzyn dusić do miękkości w odrobinie masła, podlewając wodą. Miękkie jarzyny doprawić do smaku solą i pieprzem.

Płaski, ogniotrwały półmisek wysmarować masłem, napchnąć uduszonymi jarzynami, położyć na nich przygotowaną rybę. Umieścić na rybie pozostałą część rozdrobnionych jarzyn, polać białym winem, posypać drobnymi kawałkami masła, wstawić do średnio gorącego piekarnika. Gdy ryba jest zupełnie miękka, zalać ją śmietanką i oziębic.

## FLĄDRA PO FLORENCKU

75 dkg flądry, 1 szklanka białego wina, 10 dkg szpinaku, 5 dkg masła, 5 dkg parmezanu, sól, pieprz do smaku. Sos Marnay: 1 szklanka zagęszczonego wywaru z ryby, 10 dkg śmietanki, 2 żółtka, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 5 dkg parmezanu, sól, pieprz do smaku, sok z cytryny

Flądry umyć, sprawić, ściągnąć z nich skóry, odrzucić głowy i ogony. Podzielić ryby na kawałki, obierając z ości, ugotować ryby w wodzie z winem, doprawić do smaku solą i pieprzem.





Przebrany szpinak usmażyć na maśle (całe liście), wyłożyć na płaski półmisek. Ułożyć na szpinaku ugotowaną, odsączoną z wywaru rybę. Wywar zagęścić do objętości 1 szklanki, przyrządzić sos. Z mąki i masła zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją wywarem, zagotować. Rozprowadzić sos śmietanką, zaprawić ubitymi żółtkami, doprawić do smaku, wymieszać. Dodać do sosu utarty na drobnej tarce ser (parmezan), dobrze wymieszać. Polać sosem ułożoną na półmisku rybę, posypać na wierzchu utartym serem. Po oziębieniu podawać.

#### FLĄDRA W SOSIE MAJONEZOWYM

75 dkg flądry, 25 dkg włoszczyzny,  $\frac{1}{2}$  szklanki białego wina, zielona pietruszka, 2 jaja na twardo, 1 kwaśny ogórek. Majonez: 1 jajo,  $\frac{1}{8}$  l oliwy lub oleju, sok z cytryny, sól, pieprz

Flądry umyć, sprawić, obrać ze skóry i ości, odrzucić głowy i ogony. Podzielić rybę na kawałki, ugotować w wywarze z jarzyn z dodatkiem wina, dodając sól i pieprz do smaku. Ugotowaną rybę odcedzić, ułożyć na półmisku, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką.

Z jaja i oliwy (oleju) przyrządzić majonez, poleć nim rybę. Ugotować jaja na twardo, ostudzić, obrać, pokrajać w talarki. Ogórek kwaszony pokrajać w krążki. Ubrać rybę jajami i ogórkiem, podać.

#### KARPIA NA PIWIE (PRZEPIS NIEMIECKI)

75 dkg karpia, 15 dkg cebuli, 5 dkg masła, 5 dkg selerów, liść bobkowy, ziele angielskie, zielona pietruszka, koperek, sól, pieprz, 1 mała bułeczka (3 dkg), piwo słabe jasne

Karpia sprawić, oczyścić, umyć, posypać solą i pieprzem. Cebulę i selery umyć, obrać, oczyścić, pokrajać w drobną kostkę, udusić z masłem, nie rumieniąc. Uduszone ułożyć na dno specjalnej formy do ryb, położyć przygotowanego karpia, wrzucić korzenie, zieloną pietruszkę i koperek, zalać piwem (należy wlać tyle piwa, aby ryba była całkowicie zakryta), ugotować ostrożnie. Miękką rybę odcedzić, ułożyć delikatnie na długim półmisku.



Wywar zagęścić do  $\frac{1}{3}$  objętości, przetrzeć przez gęste sito, doprawić do smaku (można dodać nieco piwa), zalać nim rybę. Natychmiast po ugotowaniu podawać.

### KARP PO ŻYDOWSKU

75 dkg karpia, 15 dkg cebuli,  $\frac{1}{8}$  l oliwy lub oleju, 4 dkg mąki,  $\frac{1}{2}$  l białego wina, 2 cząstki czosnku, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, zielona pietruszka, koperek

Karpia umyć, sprawić, oczyścić, pokrajać na równe dzwonka średniej wielkości. Cebulę opłukać, obrać, pokrajać w drobną kostkę, udusić nie rumieniąc w części oleju, przenieść do rondla, wrzucić rybę, zalać wodą z winem, zagotować, zaprawić mąką, dodać sól i pieprz do smaku. Wrzucić zgnieciony czosnek, korzenie, kilka łyżek oliwy (oleju), zieloną pietruszkę i koperek. Gotować na małym ogniu, aż ryba będzie zupełnie miękka (15—20 minut). Miękką rybę wyjąć z wywaru, odsączyć, ułożyć kawałki na półmisku obok siebie, odtwarzając kształt ryby.

Wywar zagęścić do  $\frac{1}{3}$  objętości. Zestawić z ognia, dodać oliwę (olej), dobrze razem wymieszać. Tak przygotowanym sosem polać rybę, ochłodzić. Posypać posiekaną pietruszką.

Sos można przygotować również w inny sposób. Do zagęszczonego do  $\frac{1}{3}$  objętości wywaru dodać oliwę (olej), 1,5 dkg cukru-pudru, 2 łyżeczki octu lub soku z cytryny do smaku, 8 dkg umytych rodzynek. Wszystko dobrze wymieszać i polać rybę.

### KARP PO POLSKU

1—1,5 kg karpia (1 ryba), 7 dkg cebuli, ziele angielskie, liść bobkowy, zielona pietruszka,  $\frac{1}{4}$  l czerwonego wina, 1 bułka (10 dkg), sól, pieprz, 2 dkg masła. Sos: 5 dkg cukru, 50 ml octu, 5 dkg masła, 5 dkg migdałów. Farsz: 20 dkg miękiszu bułki, 7 dkg cebuli, 10 dkg pieczarek, 1 łyżeczka posiekanej zielonej pietruszki, 1 jajo, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, 1 szklanka mleka, 3 dkg masła (jeden ząbek czosnku)

Przygotować farsz: miękisz bułki namoczyć w mleku, odcisnąć, posiekać, dodać posiekaną drobno, uduszoną w maśle, ale nie zrumienioną cebulę. Dodać drobno posie-

kane pieczarki i pokrajaną zieloną pietruszkę. Dodać jajko, sól, pieprz i kawałek utartej na tarce gałki muszkatołowej. Masę dokładnie wymieszać. Można dodać do masy 1 ząbek posiekanego czosnku.

Karpia umyć, oskrobać, sprawić, dokładnie opłukać, napęlić przygotowanym farszem. Cebulę umyć, obrać, drobno posiekać, udusić lekko w maśle, wrzucić do specjalnej foremki na rybę. Ułożyć karpia, dodać przyprawy, drobno posiekaną zieloną pietruszkę, zalać wodą z winem tak, aby ryba była całkowicie zanurzona w płynie, wrzucić przekrajaną na pół bułkę, dusić na niewielkim ogniu. Miękką rybę wyjąć ostrożnie z wywaru, odsączyć, ułożyć na długim, płaskim półmisku.

Przyrządzić sos: z cukru i octu zrobić jasny karmel, zalać go przetartym przez sito wywarem, zagotować mieszając. Dodać masło i drobno posiekane, lekko zrumienione na patelni migdały; wymieszać.

Zalać sosem ułożoną na półmisku rybę, podać do stołu z osobno przygotowanymi frytkami.

#### KARP FASZEROWANY

1 kg karpia, 20 dkg pieczarek, 5 dkg masła, 3 dkg innego tłuszczu, 2 jaja, 5 dkg tartej bułki, sól, pieprz do smaku,  $\frac{1}{2}$  l śmietany, zielona pietruszka

Karpia umyć, oskrobać, sprawić, wyjąć oczy, dokładnie opłukać, posolić. Pieczarki oczyścić, opłukać, pokrajać w paseczki, udusić w części masła podlewając łyżką wody. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Pozostałe masło utrzeć z żółtkami, z białek ubić pianę. Połączyć masło z tartą bułką, uduszonymi pieczarkami, dodać sól i pieprz, dobrze wymieszać. Włożyć ubitą pianę, lekko wymieszać. Nadziać karpia przygotowanym farszem, zaszyć.

Ogniotrwały półmisek wysmarować tłuszczem, ułożyć na nim rybę, polać po wierzchu pozostałą częścią stopionego tłuszczu, wstawić do niezbyt gorącego piekarnika. Piec około 45 minut, polewając od czasu do czasu tworzącym się sosem lub odrobiną wody. Pod koniec pieczenia polać rybę śmietaną, zapiec przez chwilę. Posypać drobno posiekaną pietruszką, podawać natychmiast gorącą rybę.

## KARP NA NIEBIESKO

1 kg karpia,  $\frac{1}{2}$  szklanki octu, 5 dkg masła, sól, pieprz, zielona pietruszka

Karpia umyć, oskrobać, sprawić, wyjąć oczy, opłukać, posolić, ułożyć w salaterce. Zagotować wodę z octem, zalać rybę wrzącym płynem; pod wpływem octu ryba przyjmuje niebieską barwę. Ugotować karpia, odcedzić, ułożyć na półmisku. Polać rybę roztopionym masłem, ubrać zieloną pietruszką.

## KARP PIECZONY Z POMIDORAMI

1 kg karpia, 8 dkg tłuszczu do smażenia, 2 łyżki mąki, 50 dkg pomidorów, 10 dkg cebuli, 2 łyżki tartej bułki, 3 dkg masła, 5 dkg parmezanu, sól, pieprz

Karpia umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, usunąć głowę. Pokrajać rybę w dzwonka, otoczyć w mące, usmażyć na tłuszczu i ułożyć na ogniotrwałym półmisku. Pomidory umyć, pokrajać w plastry. Cebulę umyć, obrać, pokrajać w cienkie talarki. Obłożyć rybę pomidorami i cebulą, posypać tartą bułką i tartym parmezanem. Masło stopić, polać nim rybę. Wstawić półmisek z rybą do niezbyt gorącego piekarnika na około  $\frac{1}{2}$  godziny.

## KARP PO KRÓLEWSKU

1 kg karpia, 10 dkg masła, 1 szklanka wina, 3 żółtka, 25 dkg włoszczyzny, 15 dkg pieczarek, sól, pieprz, papryka, ocet, mleczo z karpia

Karpia umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, usunąć głowę. Pokrajać rybę w dzwonka, posolić, ułożyć w salaterce.

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać, zalać niewielką ilością wody, ugotować smak. Część masła stopić w rondlu, ułożyć w nim rybę, zalać wywarem z włoszczyzny i winem, dusić na małym ogniu pod przykryciem. Mleczo z karpia sparzyć wrzącą wodą z octem, zagotować, pokrajać. Pieczarki oczyścić, umyć, pokrajać w cienkie pa-

seczki, udusić razem z mleczkiem, podkładając nieco masła. Z reszty masła zrobić jasną zasmażkę, rozprowadzić ją sosem z ryby, dodać uduszone pieczarki z mleczkiem, doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką. Rozbić trzy żółtka, zaprawić nimi sos. Karpia ułożyć na płaskim półmisku, poleć sosem, podawać jako gorącą zakąskę.

### KARP MARYNOWANY

75 dkg karpia,  $\frac{1}{2}$  l oleju, 1 szklanka octu, 1 cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, skórka cytrynowa

Karpia umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, usunąć głowę, pokrajać w dzwonka, posolić, ułożyć w salaterce i odstawić na pół godziny. Po tym czasie usmażyć karpia w oleju, ułożyć w słoju. Cebulę umyć, obrać, pokrajać w cienkie talarki, ugotować w occie dodając korzenie i cienko skrojoną skórkę cytrynową. Ostudzić ocet, zalać nim karpia. Owiązać słój pergaminem. Po kilku dniach można karpia podawać. Marynata ta w zimie może być przechowywana nawet kilka tygodni.

### SZCZUPAK FASZEROWANY

1 kg szczupaka, 25 dkg włoszczyzny, sól, pieprz, liść bobkowy, ziele angielskie. Masa rybna: 2 jaja, 1 bułka (kajzerka),  $\frac{1}{2}$  l mleka, 10 dkg cebuli, 3 dkg masła, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, zielona pietruszka, kilka plasterków cytryny

Szczupaka umyć, oskrobać, sprawić, opłukać. Odciać pletwy, nadciąć skórę przy głowie i ostrożnie oddzielić od mięsa, ściągając skórę od głowy do ogona. Jeśli skóra przy ściąganiu przerwie się, zaszyć ją. Mięso ryby oddzielić od głowy i ogona, odfiletować, oczyścić z ości. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać, ugotować wywar wraz z odpadkami ryby (głową, ogonem, kręgosłupem) i korzeniami. Doprawić wywar do smaku.

Przyrządzić masę rybną: cebulę umyć, obrać, posiekać drobno, udusić w maśle. Mięso z ryby wraz z wymoczoną w mleku i odcisniętą bułką przepuścić przez maszynkę lub posiekać tasakiem. Dodać sól, pieprz, utartą gałkę

muszkatołową do smaku. Wbić do masy jaja, dodać udu-  
szoną cebulę, dokładnie wyrobić. Skórkę szczupaka napeł-  
nić masą rybną, dokładnie zaszyć. Ułożyć rybę w specjalnej  
podłużnej brytfannie, zalać precedzonym wywarem, dodać  
odrobinę masła i gotować powoli pod przykryciem około  
1 godziny. Ugotowaną rybę wyjąć ostrożnie, ostudzić,  
pokrajać w skośne plastry grubości około 1 cm, ułożyć na  
półmisku, przybrać zieloną pietruszką i cienkimi plasterkami  
cytryny. Można również połączyć rybę sosem majonezowym  
lub zalać galareta.

### SZCZUPAK FASZEROWANY PIECZONY

1 kg szczupaka, 10 dkg cebuli, zielona pietruszka, 1 bułka,  
 $\frac{1}{2}$  l mleka, 1 jajo, 3 dkg masła, sól, pieprz, 15 dkg śmietany  
jarmuż

Szczupaka umyć, oskrobać, sprawić, opłukać. Odciąć  
płetwy, ostrożnie oddzielić mięso od skóry, uważając aby  
jej nie uszkodzić. Jeśli skóra przy ściąganiu przerwie się,  
zaszyć ją. Mięso ryby odfiletować, oczyścić z ości. Głowę  
i ogon zachować w całości. Cebulę obrać, umyć, posiekać  
drobno, zieloną pietruszkę opłukać, posiekać, bułkę namo-  
czyć w mleku, odcisnąć. Przepuścić przez maszynkę mięso  
ryby z bułką, połączyć z cebulą i pietruszką, dodać jajo,  
sól, pieprz, 1 łyżkę masła, wymieszać razem na jednolitą  
masę. Masą tą nappełnić skórę szczupaka i dokładnie za-  
szyć, ułożyć na brytfannie, połączyć resztą masła, wstawić do  
piekarnika, upiec na rumiano. Pod koniec pieczenia połączyć  
szczupaka śmietaną i zapiec.

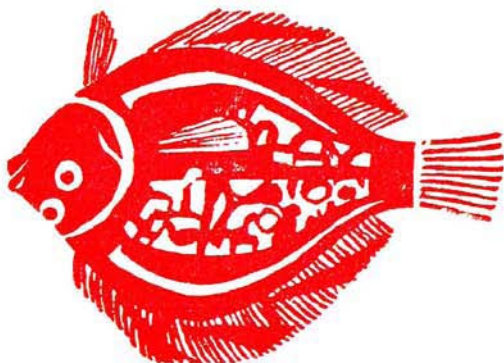
Podawać gorącego szczupaka po usunięciu nici, przy-  
branego jarmużem, zieloną sałatą lub zieloną pietruszką.

### SZCZUPAK W MAJONEZIE

1 kg szczupaka, 25 dkg włoszczyzny, liście bobkowe, ziele  
angielskie, sól, pieprz, sos majonezowy z 1 żółtka  $\frac{1}{2}$  l oliwy  
(oleju), 2 jaja na twardo, 3 korniszony, jarmuż

Szczupaka umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, posolić,  
pozostawić w salaterce. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłu-

kać, pokrajać, ugotować w niewielkiej ilości wody z korzeniami. Wywar odcedzić. Ułożyć rybę w podłużnej brytfannie, zalać wywarem, ugotować pod przykryciem, doprawiając do smaku. Miękką rybę wyjąć z brytfanny, ułożyć na półmisku, ostudzić. Przyrządzić sos majonezowy, ugotować jaja na twardo, ostudzić, obrać, pokrajać w części. Połać rybę sosem majonezowym, ubrać częstkami jaj, plasterkami korniszonów i jarmużem lub inną zieleniną.



### SZCZUPAK NADZIEWANY

1 kg szczupaka, 4 kajzerki, 2 łyżki masła, 1 jajo, 1 cebula, 1 szklanka mleka, 15 dkg pieczarek, zielona pietruszka, 1 szklanka wina, sól, pieprz

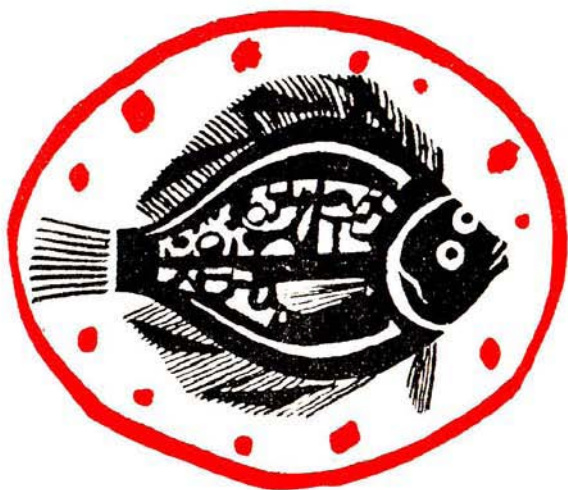
Szczupaka umyć, oskrobać, rozciąć wzdłuż brzucha, sprawić, wyjąć duże i małe ości. Przyrządzić nadzienie: bułki namoczyć w mleku, odcisnąć, utrzeć z masłem, dodać sól, pieprz, jaja i drobno posiekaną pietruszkę. Pieczarki oczyścić, umyć, pokrajać w cienkie paseczki. Cebulę obrać, opłukać, posiekać, udusić razem z pieczarkami. Wszystkie składniki połączyć i wymieszać, nadziać szczupaka, dokładnie zaszyć. Ułożyć rybę na ogniotrwałym półmisku, na wierzchu poukładać kawałki masła, polać winem, wstawić do gorącego piekarnika, upiec, polewając od czasu do czasu własnym sosem. Rybę należy piec około 1 godziny. Podawać gorącą, jako zakąskę.



## SZCZUPAK PO LITEWSKU

1 kg szczupaka, 4 szklanki barszczu, 25 dkg włoszczyzny, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, 2 dkg masła, 2 dkg mąki, 1 cytryna, 10 dkg rodzynek

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać. Ugotować włoszczyznę z barszczem buraczanym. Rybę umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, pokrajać w dzwonka, posolić. Ułożyć szczupaka w garnku, zalać barszczem, dodać korzenie, sól i pieprz, ugotować. Wyjąć miękkiego szczupaka, sos przeceździć, zaprawić masłem i mąką, dodać rodzynek i plasterki cytryny. Ułożyć rybę na półmisku, zalać sosem. Podawać szczupaka z pulpętami, przyrządzonymi wg następującego przepisu: 25 dkg gorszego gatunku ryby obrać z ości, posiekać, zmieszać z jedną łyżką masła i z dwoma żółtkami. Dodać drobno posiekaną zieloną pietruszkę, sól i pieprz do smaku oraz dwie łyżki tartej bułki. Z białek ubić pianę, wmieszać delikatnie do masy rybnej. Formować okrągłe pulpety, otaczać je w mące i ugotować.



## SANDACZ W MAJONEZIE

1 kg sandacza, 25 kg włoszczyzny, liście bobkowe, ziele angielskie, sól, pieprz, sos majonezowy z 1 żółtka i  $\frac{1}{8}$  l oliwy, zielona pietruszka, 2 korniszony

Przygotować rybę wg przepisu „Szczupak w majonezie“.

## SANDACZ NADZIEWANY PO PROWANSALSKU

1,5 kg sandacza, 10 dkg cebuli, 4 łyżki oleju, 1 cząstka czosnku, 15 dkg pieczarek, 1 $\frac{1}{2}$  szklanki wina, 10 dkg bułki,  $\frac{1}{8}$  l mleka, 1 łyżka szczypiorku, 1 łyżka koperku i zielonej pietruszki, 2 jaja, sól, pieprz, gałka muszkatołowa

Sandacza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, przeciąć cały brzuch, wyjąć ość grzbietową, napełnić farszem przygotowanym w następujący sposób: cebulę umyć, obrać, pokrajać w kostkę, udusić w oleju, dodając posiekany czosnek i oczyszczone, pokrajane w paseczki pieczarki. Smażyć przez chwilę na niewielkim ogniu, odstawić.

Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć, posiekać dobrze. Połączyć z bułką usmażoną cebulę z pieczarkami oraz drobno posiekany szczypiorek, koperek i zieloną pietruszkę. Ugotować jaja na twardo, ostudzić, obrać, posiekać drobno, połączyć z farszem, wymieszać dobrze, dodać sól, pieprz i gałkę muszkatołową do smaku. Napełnić rybę przygotowanym farszem, zaszyć. Włożyć sandacza do podłużnej brytfanny, zalać winem z wodą, tak aby przykryć całkowicie rybę, ugotować. Ugotowaną rybę ostudzić, pokrajać na kawałki, ułożyć na półmisku i ubrać zieloną pietruszką oraz plasterkami cytryny. Można zalać rybę sosem majonezowym.

## SANDACZ PO FRANCUSKU

75 dkg sandacza, 5 dkg cebuli, 4 pomidory, 1 łyżka zielonej pietruszki i koperku, liść bobkowy, ziele angielskie, 1 ząbek czosnku,  $\frac{1}{2}$  szklanki białego wina, 2 dkg mąki, 4 dkg masła, sól, pieprz, zielona pietruszka

Sandacza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, pokrajać w dzwonka, posolić. Cebulę opłukać, obrać, posiekać, uduścić lekko w rondelku z łyżką masła. Pomidory sparzyć wrzącą wodą, obrać ze skórki, pokrajać w kostkę, wrzucić do cebuli. Dodać posiekaną drobno zieloną pietruszkę i koperek, liść bobkowy, ziele angielskie, jeden ząbek posiekanego czosnku oraz sól i pieprz do smaku. Przenieść rybę do rondelka, zalać winem i taką samą ilością wody. Postawić na niewielkim ogniu, przykryć i dusić powoli. Miękką rybę zestawić z ognia, ułożyć na płaskim półmisku. Wyjąć z sosu liść bobkowy i ziele angielskie. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić sosem, wymieszać, zagotować. Połać tym sosem rybę, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką. Podawać jako zakąskę.

#### SANDACZ W SOSIE POMIDOROWYM

1 kg sandacza,  $\frac{1}{8}$  l oliwy (oleju), 20 dkg koncentratu pomidorowego, 5 dkg cebuli (1 ząbek czosnku), 1 łyżka tartej bułki, 1 łyżka zielonej pietruszki, sól, pieprz

Sandacza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, pokrajać w dzwonka, posolić. Cebulę umyć, obrać, posiekać drobno, uduścić lekko z olejem w rondlu. Przenieść cebulę na ogniotrwały półmisek, dodać koncentrat z pomidorów, utarty czosnek, sól i pieprz do smaku. Ułożyć rybę w sosie, posypać tartą bułką, skropić olejem, wstawić do piekarnika, piec, aż ryba będzie zupełnie miękka (około 15—20 minut). Przed podaniem posypać rybę zieloną pietruszką.

#### SANDACZ PO PORTUGALSKU

1 kg sandacza,  $\frac{3}{4}$  szklanki wina, 25 dkg włośczyzny, 1 dkg mąki, 4 dkg masła, sól, pieprz, 1 łyżka zielonej pietruszki. Sos portugalski: 10 dkg cebuli, 50 dkg pomidorów, 1 ząbek czosnku, 4 łyżki oliwy (oleju), sól, pieprz

Sandacza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, pokrajać w dzwonka, posolić. Patelnię dobrze wysmarować masłem, wyłożyć na nią rybę. Włośczyznę umyć, oskrobać, opłukać, pokrajać, ugotować w niewielkiej ilości wody (aby otrzymać

$\frac{3}{4}$  szklanki wywaru), odcedzić. Zalać rybę wywarem i winem, dusić pod przykryciem na niewielkim ogniu około 15 minut, doprawić solą i pieprzem. Miękką rybę przenieść na półmisek. Z wywaru, w którym dusiła się ryba, przyrządzić sos: z masła i mąki zrobić zasmażkę, rozprowadzić ją wywarem, zagotować mieszając, zestawić z ognia. Otrzymanym sosem polać rybę na półmisku.

Przyrządzić sos portugalski: cebulę obrać, umyć, posiekać, udusić z oliwą (olejem) nie rumieniąc. Pomidory sparzyć, ściągnąć z nich skórkę, pokrajać na kawałki, wrzucić do cebuli. Wrzucić sól, pieprz i drobno posiekany czosnek, dusić powoli bez przykrycia, aż sos zgęstnieje. Otoczyć rybę paskiem sosu portugalskiego na brzegu półmiska. Zapiec potrawę w dobrze gorącym piekarniku. Posypać drobno posiekaną pietruszką, podać na gorąco.

### LESZCZ W BIAŁYM SOSIE

1 kg leszcza, 2 dkg masła, 2 żółtka, 10 dkg pieczarek,  $\frac{1}{4}$  szklanki białego wina,  $\frac{1}{4}$  szklanki wody, sól, pieprz, gałka muskatołowa, 6 grzanek z bułki z masłem, cytryna, zielona pietruszka

Leszcza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, pokrajać w dzwonka, posolić i ułożyć w rondlu dodając masło, zmielony pieprz i gałkę muskatołową. Podlać wodą zmieszaną z winem. Pieczarki umyć, oczyścić, pokrajać w paski, wrzucić do ryby, dusić razem na wolnym ogniu. Miękką rybę ułożyć na półmisku. Sos zaprawić żółtkami. Usmażyć na maśle grzanki z bułki. Przełożyć rybę na półmisku grzankami, polać sosem, ubrać plasterkami cytryny i zieloną pietruszką. Podawać gorącą rybę na zakąskę.

W ten sam sposób podawać można karpia, sandacza i szczupaka.

### LESZCZ Z CHRZANEM I JABŁKAMI

1 kg leszcza, 25 dkg włoszczyzny, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, 1 cebula, 1 korzeń chrzanu, 2 jabłka, 1 łyżka cukru, kilka łyżek octu

Leszcza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, posolić. Włoszczyznę i cebulę umyć, pokrajać, ugotować wywar wraz

z korzeniami, odcedzić. Ugotować w wywarze rybę w całości. Chrzan umyć, oskrobać, opłukać, utrzeć. Jabłka umyć, obrać, utrzeć, wymieszać z chrzaniem, doprawić do smaku cukrem, skropić octem. Miękką rybę odcedzić, ułożyć na półmisku, obłożyć chrzaniem z jabłkami.

### LOSOSI W SOSIE ANDALUZYJSKIM

1 kg łososa, 25 dkg włoszczyzny, sól, pieprz, 3 jaja, zielona pietruszka. Sos andaluzyjski: wywar z ryby, 15 dkg koncentratu pomidorowego, 2 łyżki słodkiego pieprzu tureckiego, sól, cukier, 1/2 łyżki mąki, 1/2 łyżki masła

Łososa umyć, sprawić, opłukać, nasolić w całości. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, ugotować wywar, odcedzić. Ugotować w wywarze w podłużnej formie łososa, doprawiając do smaku solą i pieprzem. Miękkiego łososa wystudzić w wywarze, przenieść na półmisek.

Przygotować sos: wywar z ryby wygotować do objętości około 1 szklanki. Zaprawić białą zasmażką z masła i mąki. Dodać pokrajany w kawałek, oczyszczony pieprz turecki. Doprawić sos do smaku, wymieszać. Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać, pokrajać w cząstki, obłożyć rybę na półmisku jajami, zalać sosem. Ubrać rybę zieloną pietruszką, podać gorącą.







RYBY  
W  
GALARECIE



Przyrządzenie galarety obejmuje trzy zasadnicze czynności: gotowanie, klarowanie, zastudzenie.

**Gotować** należy ryby w wywarze; solić wywar pod koniec gotowania.

**Klarowanie** galarety ma na celu nadanie jej zupełnej przezroczystości. Po wyjęciu ryby należy wywar przecedzić do rondla. Po ostudzeniu dodać ocet i białka (na jeden litr wywaru 1—2 łyżki octu oraz 2 białka) i ubijać mocno przez kilka minut. Postawić na ogniu, podgrzewać powoli do wrzenia. Po zagotowaniu płynu, odstawić rondel na bok do sklarowania galarety. Po 15—20 minutach zdjęć z powierzchni płynu pianę, jeśli galareta oddzieliła się już od szumowin, przecedzić gorącą przez płótno. Płyn przecedzony powinien być klarowny. Żelatynę (1—2 dkg na 1 l galarety) namoczyć na  $\frac{1}{2}$  godziny w zimnej wodzie. Odcisnąć z wody, rozpuścić w  $\frac{1}{2}$  szklance gorącego wywaru, połączyć z pozostałą częścią gorącego wywaru, wymieszać.

**Zastudzenie** przeprowadza się 2—3 razy. Ułożoną na półmisku rybę zalewa się najpierw połową galarety, zastudza, a następnie ubiera pokrajanymi w rozetki plasterkami marchwi i pietruszki, piklami, marynowanymi grzybkami, częstkami jaja na twardo itp. i zalewa pozostałą częścią zastygającej galarety. Półmisek należy wynieść w zimne miejsce (lodówka, piwnica) do zupełnego skrzepnięcia.

#### RYBA W KAWAŁKACH W GALARECIE

1 kg ryby (szczupak, karp, lin, dorsz), 25 dkg włoszczyzny, 1 cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, 1—2 dkg żelatyny, 2 białka, 1 łyżka octu, 2 jaja, 1 kiszony ogórek

Rybę umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, pokrajać na kawałki. Z włoszczyzny, cebuli, głowy ryby i korzeni ugotować wywar, pod koniec gotowania osolić. Po przestudzeniu włożyć do gorącego wywaru wyporcjowaną rybę i gotować powoli 15—20 minut do miękkości. Ostudzić rybę w wywarze, wyjąć, ułożyć na półmisku, sklarować galaretę i zalać nią dwukrotnie rybę, przybierając talarkami jaj, ogórka kiszzonego oraz gotowanej w wywarze marchewki. Zastudzić rybę z galaretą w zimnym miejscu. Podawać z chrzanem lub zimnym, ostrym sosem.

## RYBA W CAŁOŚCI W GALARECIE

Składniki te same i w tych samych proporcjach co poprzednio. Przyrządza się takie gatunki ryby, jak sandacz, łosoś, szczupak, pstrąg. Rybę dokładnie oczyszczoną kładzie się do specjalnej (podłużnej) wanienki, zalewa gorącym odcedzonym wywarem z włoszczyzny i gotuje. Miękką rybę przenosi się ostrożnie na półmisek. Wywar klaruje się, doprawia jak wyżej i zalewa rybę.

Jeśli ryba jest długa i niezbyt gruba, np. szczupak, można ją gotować zgiętą w kółko i tak ją zastudzić na okrągłym półmisku.

## ROLADA Z DORSZA W GALARECIE

75 dkg dorsza, 25 dkg włoszczyzny, 2 cebule, 1 czerstwa bułka, 1 szklanka mleka, 3 dkg tłuszczu, 1 jajo, sól, pieprz, liść bobkowy, ziele angielskie, 2 białka, 1 łyżka octu, 1 dkg żelatyny, 3 korniszony, 1 jajo

Dorsza oczyścić, opłukać z wody, zdjąć skórę. Oddzielić mięso od kręgosłupa, oczyścić z ości. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. 1 cebulę opłukać, pokrajać drobno, udusić lekko w tłuszczu, nie rumieniąc. Zmleć w maszynce mięso ryby wraz z odcisniętą bułką i cebulą. Wyrobić dobrze na jednolitą masę, dodając surowe jajo, sól, pieprz oraz kilka łyżeczek mleka. Uformować z masy niezbyt gruby walek, zawinąć go w pergamin wysmarowany masłem, owiązać nitką. Z włoszczyzny, korzeni i odpadków ryby ugotować wywar, odcedzić. Przyrządzoną roladę ułożyć w wanience, zalać gorącym wywarem, gotować na wolnym ogniu około jednej godziny. Ostudzić w wywarze, wyjąć, rozwinąć ostrożnie z pergaminu, pokrajać w skośne plastry, układając na półmisku.

Z odcedzonego wywaru sklarować galaretę białkami, zalać nią roladę, ubierając talarkami jaja i korniszonów.

Podawać roladę z sosem tatarskim.

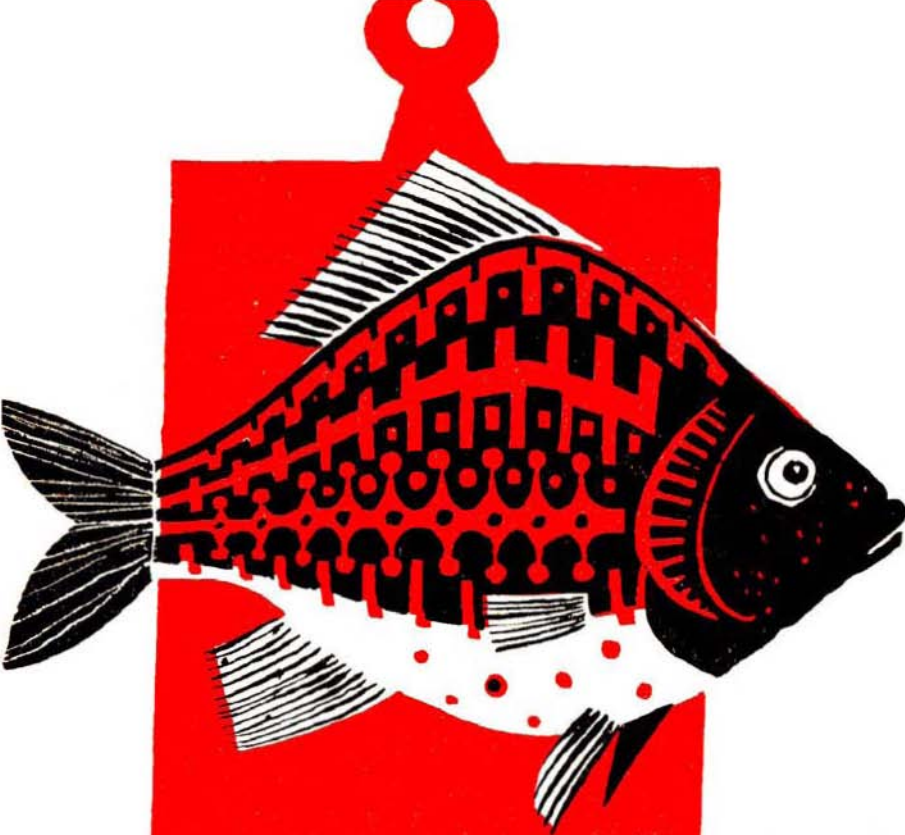
## SANDACZ W GALARECIE

1 kg sandacza, 25 dkg włoszczyzny, 1 cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, zielona pietruszka, 2 jaja, 4 łyżki zielonego groszku, 1 kalafior, 4 marchewki, 4 korniszony, kilka marynowanych grzybków, 1 cytryna, 1 łyżka octu, 2 białka, 2 dkg żelatyny

Sandacza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, pokrajać w dzwonka, posolić. Z oczyszczonej, pokrajanej włoszczyzny i korzeni ugotować wywar, ugotować w nim sandacza do miękkości. Wyjąć ostrożnie rybę, obrać z ości. Wywar przecedzić przez gęste sito, sklarować. Zalać dno szklanej formy galaretą, zastudzić. Ułożyć ugotowane na twardo, pokrajane jaja, zielony groszek, pokrajane w talarki jarzyny, plasterki cytryny, grzybki, korniszony i pozostałe dodatki. Ściany formy wyłożyć listkami pietruszki i jarzynami, a w środku ułożyć kawałki ugotowanej ryby. Zalać wszystko zastygającą galaretą, wynieść do zimnego miejsca, zastudzić. Zastygłą galaretę wyjąć ostrożnie na półmisek.

Podawać z sosem tatarskim lub majonezem.





ZUPY Z RYB



## ROSÓŁ Z RYBY

75 dkg drobnych rybek, dużej ryby lub resztek ryby (głowy, ogony itp.), 25 dkg włoszczyzny, 1 duża cebula, 2 l wody, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, gałka muszkatołowa

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, zalać wrzącą wodą, ugotować wywar. Ryby umyć, oczyścić, sprawić, opłukać, wrzucić do wywaru, gotować dalej, aż ryba i włoszczyzna będą zupełnie miękkie. Zestawić z ognia, przecedzić wywar przez gęste sito, doprawić do smaku.

Podawać zupę z łazankami lub z pulpetami przyrządzonymi wg przepisu zamieszczonego w przepisie „Rosół z miętusa“.

## ROSÓŁ Z MIĘTUSA

75 dkg ryby, 25 dkg włoszczyzny, 1 duża cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, 3 dkg masła, zielona pietruszka, koper. Pulpety: ryba z rosółu, 1 łyżka masła, 2 żółtka, 2 białka, 2 łyżki tartej bułki, sól, pieprz, zielona pietruszka

Włoszczyznę i cebulę umyć, oczyścić, opłukać, ugotować wywar. Miętusa umyć, wytrzeć dobrze (nie skrobie się go, gdyż nie ma łuski), wypatroszyć, wątróbkę odłożyć, rybę posolić, wrzucić do wywaru, gotować, aż ryba i włoszczyzna będą zupełnie miękkie. Wyjąć rybę, wywar przecedzić. Wątróbkę z miętusa udusić w maśle, pokrajać w kostkę.

Przyrządzić pulpety: mięso z miętusa oddzielić od kręgosłupa, posiekać, dodając masło, 2 żółtka, 2 łyżki tartej bułki, wyrobić razem na jednolitą masę, dodać sól i pieprz do smaku, oraz drobno posiekaną, opłukaną zieloną pietruszkę. Wymieszać dobrze, dodać ubitą pianę z białek, lekko wyrobić. Formować z masy okrągłe pulpety lub podłużne paluszki, otaczać je w mące, wrzucić na gotującą, osoloną wodę, gotować szybko, odcedzić. Wrzucić do rosółu usmażoną wątróbkę oraz drobno posiekany koperek i zieloną pietruszkę.

Podawać rosół dobrze gorący z pulpetami.

## ROSÓŁ Z WĘGORZA

75 dkg węgorza, 25 dkg włoszczyzny, 1 cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, 2 l wody, 15 dkg kaszki perłowej, 2 dkg masła

Z oczyszczonej i umytej włoszczyzny ugotować wywar, dodając oczyszczonego i umytego węgorza w całości. Cebulę upiec na ogniu na rumiano, wrzucić do wywaru, doprawić do smaku. Miękkiego węgorza wyjąć ostrożnie z rosółu, podać jako osobne danie z odpowiednim dodatkiem. Rosół odcedzić przez gęste sito. Osobno ugotować kaszkę perłową na wodzie z masłem. Gdy kaszka zgęstnieje, wymieszać ją mocno i rozprowadzić częścią rosółu, gotować jeszcze chwilę, aż do zupełnego rozklejenia. Wrzucić kaszkę do wazy, zalać gorącym rosółem, podawać.

## UCHA Z KARPIA LUB SZCZUPAKA (PRZEPIS ROSYJSKI)

50 dkg drobnych rybek, 50 dkg karpia lub szczupaka, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 1¼ l wody, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, ½ szklanki białego wina wytrawnego, 1 cytryna

Z umytej, oczyszczonej włoszczyzny i oskrobanych, oczyszczonych rybek przygotować wywar (patrz „Rosół z ryby“). Wywar przecedzić, ugotować w nim oczyszczoną, sprawną, oskrobaną rybę, nie rozgotowując jej. Dodać wino, korzenie i przyprawy, jeszcze chwilę gotować. Gotowy rosół zestawić z ognia, miękką rybę wyjąć z wywaru, podać ją oddzielnie lub zużyć na pulpety do zupy. Rosół doprawić do smaku, przecedzić przez gęste sito. Cytrynę pokrajać w plasterki, dodać do rosółu, już na talerzach.

Podawać zupę z francuskimi kluseczkami lub z pulpętami (patrz „Rosół z miętusa“).

## UCHA Z RYBY

75 dkg dużej ryby, 20 dkg włoszczyzny, 2 marchwie, 3 dkg masła, sól, pieprz, liść bobkowy, ziele angielskie, koperek, zielona pietruszka, 1 cytryna

Włoszczyznę i marchew umyć, oskrobać, oczyścić. Marchew utrzeć na grubej tarce, udusić z masłem nie rumie-



niąc. Z włośczonej i korzeni ugotować wywar, dodając uduszoną marchew. Rybę umyć, oskrobać, opłukać, ugotować w odcedzonym doprawionym do smaku wywarze. Wyjąć ostrożnie rybę, obrać z ości, pokrajać na niezbyt duże kawałki. Koperek i pietruszkę posiekać, wsypać do rosółu.

Podawać gorący rosół, układając na każdym talerzu kawałek ugotowanej ryby i plasterki cytryny.

#### ZUPA RYBNA ROSTOWSKA

75 dkg dużej ryby, 20 dkg włośczonej, 1 cebula, 50 dkg ziemniaków, 50 dkg świeżych pomidorów, 3 dkg masła, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, koperek, zielona pietruszka

Ziemniaki obrać, opłukać, pokrajać w kostkę; włośczonej umyć, oczyścić. Nastawić wywar z ziemniaków i włośczonej. Rybę umyć, oskrobać, sprawić, odfiletować, obrać dokładnie z ości, ugotować w wywarze. Dodać pod koniec gotowania umyte, pokrajane drobno pomidory, przyprawy i masło.

Podawać gorącą zupę bezpośrednio po ugotowaniu, wysypując na talerze drobno posiekany koperek i zieloną pietruszkę.

#### BARSZCZ BURAKOWY NA WYWARZE Z RYB

75 dkg drobnych lub dużych ryb, 50 dkg buraków, 20 dkg włośczonej, 1 cebula, 1 dkg suszonych grzybów, 1½ l wody, ¼ l kwasu burakowego, sól, pieprz, cukier, ziele angielskie, liść bobkowy

Dokładnie umyte grzyby namoczyć na 2 godz. w niewielkiej ilości wody. Ryby i warzywa umyć, oczyścić, opłukać, i przygotować wywar (patrz „Rosół z ryby“). Ugotować w wywarze namoczone grzyby wraz z wodą, w której się moczyły, dodać korzenie i przyprawy. Gdy produkty są miękkie, precedzić wywar.

Ugotować w łupinach umyte buraki, odlać, ostudzić, obrać, zetrzeć na grubej tarce, włożyć do precedzonego wywaru z ryb, zagotować razem.

Precedzony barszcz podawać z pasztecikami, uszkami lub jajami na twardo.

## CHŁODNIK Z RYBY

75 dkg ryby, 20 dkg włoszczyzny, 1 duży burak, 1 duży ogórek, 1 cebula, 15 dkg śmietany, 2 jaja, sól, pieprz, cukier, zielona pietruszka, koperek, sok z cytryny lub barszcz kiszony do smaku, szczypiorek

Włoszczyznę, burak oraz cebulę umyć, oczyścić, opłukać, utrzeć na grubej tarce, zalać wodą, ugotować do miękkości, odcedzić. Doprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem.

Rybę umyć, oskrobać, sprawić, ugotować w całości w wywarze, odcedzić. Ogórek obrać, opłukać, pokrajać w paski. Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać, pokrajać w połówki. Szczypiorek, koperek i zieloną pietruszkę opłukać, posiekać drobno. Wrzucić zieleninę i ogórek do barszczu, dodać do smaku sok z cytryny lub barszcz kiszony, wymieszać. Mięso ryby oddzielić od kręgośłupa, obrać z ości, pokrajać na niezbyt duże kawałki. Ułożyć na talerzach rybę i po połowie jaja, podawać chłodnik.

W barszczu można również zostawić ugotowane, pokrajane buraki i włoszczyznę.

## ZUPA RYBNA ZE ŚMIETANĄ

50 dkg żywej ryby, 25 dkg włoszczyzny,  $\frac{1}{4}$  l śmietany, 2 dkg mąki,  $\frac{1}{2}$  l wody, sól, pieprz, cukier, ziele angielskie, liść bobkowy, zielona pietruszka

Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać, ugotować wywar, odcedzić go. Rybę umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, nasolić, ugotować w wywarze, dodając korzenie i przyprawy. Miękką rybę wyjąć ostrożnie z wywaru, jeśli ma być podana jako osobna potrawa. Rosół przecedzić przez gęste sito. Śmietaną rozbić z mąką, zaprawić zupę, zagotować szybko, zestawić z ognia, wrzucić drobno posiekaną zieloną pietruszkę, wymieszać.

Podawać zupę z łazankami, francuskimi kluskami lub z pulpetami z ryby (patrz „Rosół z miętusa“).

## ZUPA Z DROBNYCH RYBEK PRZECIERANA

60 dkg drobnych rybek (karasków, kielbi), 25 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 3 dkg masła, 3 dkg mąki, 1½ l wody, sól, pieprz, cukier, ziele angielskie, liść bobkowy

Włoszczyznę i cebulę umyć, oskrobać, opłukać, pokrajać, ugotować wywar, odcedzić go. Rybki umyć, oskrobać, opłukać, zalać zimnym wywarem, gotować z dodatkiem korzeni, aż do zupełnego rozgotowania rybek. Miękkie rybki przetrzeć przez durszlak, przelewając rosół. Doprawić zupę do smaku, wymieszać. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, zaprawić nią zupę, zagotować, zestawić z ognia.

Podawać zupę z łazankami, grzankami lub z kaszką pokrajaną w kostkę.

## BARSZCZ RYBNY ROSYJSKI

50 dkg ryby, 10 dkg włoszczyzny, 25 dkg buraków, 25 dkg kapusty, 1 cebula, 8 dkg przeciera pomidorowego, 15 dkg kwaśnej śmietany, 2 dkg masła, sól, pieprz, cukier, kwas burakowy, koperek, zielona pietruszka

Włoszczyznę i cebulę umyć, oczyścić, opłukać i pokrajać, ugotować wywar. Rybę umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, wrzucić do wrzącego wywaru na 15 minut przed zakończeniem gotowania. Osobno ugotować w łupinach umyte buraki, obrać. Gdy ryba i włoszczyzna są już zupełnie miękkie, wywar odcedzić. Kapustę umyć, oczyścić, cienko poszatkować, ugotować w wywarze, dodając pod koniec pokrajane w paski buraki. Do gotowej zupy dodać przecier pomidorowy, kwas burakowy, sól, pieprz, cukier do smaku. Zaprawić zupę śmietaną, zagotować szybko, zestawić z ognia. Wrzucić do zupy drobno posiekaną zieloną pietruszkę i koperek, dodać surowe masło, dobrze zupę wymieszać.

Podawać zupę z pulpetami, wykonanymi wg przepisu „Rosół z miętusa“.

## ZUPA Z DORSZA PRZECIERANA

50 dkg filetów z dorsza, 25 dkg włoszczyzny, 1 cebula, 1 seler, 3 dkg masła, 6 dkg mąki,  $\frac{3}{4}$  l mleka,  $\frac{1}{2}$  l wody, 20 dkg śmietany, sól, pieprz, cukier, grzanki

Włoszczyznę, cebulę i seler umyć, obrać, opłukać, pokrajać. Rybę umyć, oskrobać, sprawić, opłukać. Z włoszczyzny, cebuli i połowy ryby ugotować wywar, odcedzić go. Pozostałą część ryby udusić z połową masła i pokrajanym selerem. Usmażoną rybę przepuścić dwukrotnie przez maszynkę. Z pozostałej części masła i mąki zrobić białą zasmażkę. Rozprowadzić zasmażkę zimnym mlekiem, połączyć z przetartą rybą, dodać odcedzony wywar, zagotować razem. Doprawić zupełnie do smaku, dodać śmietanę, zagotować szybko, zestawić z ognia.

Podawać zupełnie z grzankami. Z ugotowanej ryby można przyrządzić również pulpety (patrz „Rosół z miętusa“).

## ZUPA ZIEMNIACZANA Z RYBĄ

50 dkg ryb lub odpadków ryb (głowy, ogony, kręgosłupy itp.), 25 dkg włoszczyzny, 40 dkg ziemniaków, 10 dkg kaszy perłowej, sól, pieprz, 1 cebula, 5 dkg masła

Kaszę perłową opłukać, ugotować do miękkości w niewielkiej ilości wody z masłem. Włoszczyznę i cebulę umyć, obrać, opłukać, pokrajać, ugotować razem z obranymi i pokrajanymi w kostkę ziemniakami. Ryby oczyścić, umyć, ugotować w niewielkiej ilości wody, odcedzić. Połączyć wywar z ryby z zupą ziemniaczaną, dodać ugotowaną kaszę, doprawić do smaku.

## FLACZKI Z RYBY

75 dkg ryby, 25 dkg włoszczyzny,  $\frac{1}{2}$  l śmietany, 5 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, sól, pieprz, papryka, gałka muszkatołowa, majeranek, 1 łyżka zielonej pietruszki

Rybę umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, odfiletować. Z głowy, ości, ogonów, kręgosłupów ugotować wywar w niewielkiej ilości wody. Filety pokrajać w cienkie paski,

usmażyć na tłuszczu, nie rumieniąc. Warzywa umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w paski, ugotować w małej ilości wody na pół miękko. Połączyć rybę z warzywami, dodać odcedzony wywar z ryby, gotować na wolnym ogniu dodając pod koniec przyprawy. Mąkę rozmieszać z zimnym wywarem, zagęścić flaki, zagotować. Dodać śmietaną oraz posiekaną zieloną pietruszkę.

Podawać flaki na gorąco.

### ZUPA ZE SZCZUPAKIEM

1 kg różnych ryb, 25 dkg filetów szczupaka, 2 cebule, 15 dkg pieczarek lub innych grzybów, 1 pietruszka (korzeń), zielona pietruszka, sól, pieprz, liść bobkowy, ziele angielskie, 1½ szklanki wina, 1½ l wody, kilka kropli soku z cytryny, 5 dkg masła, 3 żółtka, 10 dkg śmietanki

Ryby umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, włożyć do dużego garnka. Cebulę, pietruszkę i grzyby umyć, oczyścić, pokrajać, dodać do ryby, zalać wodą, wrzucić korzenie i przyprawy, gotować powoli. W połowie gotowania dodać wino i sok z cytryny. Gdy ryby są zupełnie miękkie, wywar precedzić.

Filety szczupaka umyć, udusić lekko w maśle z drobno posiekaną cebulą, wrzucić do wywaru, ugotować do miękkości, odcedzić. Zaprawić zupełnie dobrze utartymi żółtkami ze śmietanką, postawić na brzegu płyty kuchennej, nie gotować. Wrzucić do zupy drobno posiekaną zieloną pietruszkę. Układać na talerzach ugotowane filety ze szczupaka, wlewać zupełnie.

### ZUPA Z FLADRĄ (PRZEPIS FRANCUSKI)

1 kg różnych ryb, 25 dkg filetów z flądry, 2 cebule, 15 dkg pieczarek lub innych grzybów, 1 pietruszka, sól, pieprz, liść bobkowy, ziele angielskie, 1½ szklanki wina, 1½ l wody, kilka kropli soku z cytryny, 5 dkg masła, 3 żółtka, 10 dkg śmietanki, 10 dkg drobnego makaronu, 15 dkg parmezanu, zielona pietruszka

Przygotować wywar z ryb i innych dodatków, jak w przepisie poprzednim, precedzić, ugotować w odcedzo-



nym wywarze flądre uduszoną na maśle z cebulą. Gdy flądra jest miękka, wywar odcedzić, flądre przetrzeć, połączyć z zupą. Zaprawić zupę żółtkami i słodką śmietanką, doprawić do smaku, wrzucić drobno posiekaną zieloną pietruszkę. Makaron ugotować, odlać. Parmezan utrzeć na tarce. Podawać gorącą zupę z makaronem i utartym serem.

#### ZUPA RYBNA PROWANSALSKA

50 dkg drobnych rybek lub odpadków z ryb (głowy, ogony itp.), 2 cebule, 10 dkg oliwy (oleju), 1 łyżka mąki, 1½ l wody, sól, pieprz, zielona pietruszka, liść bobkowy, ziele angielskie, 1 żąbek czosnku, 4 łyżki przecieru pomidorowego, 4 łyżki makaronu wermiszel, zielona pietruszka

Cebulę umyć, obrać, opłukać, drobno posiekać, udusić w rondlu z oliwą (olejem) nie rumieniąc. Dodać mąkę, przyrządzić białą zasmażkę, rozprowadzić ją niewielką ilością wody, zalać resztą wody. Wrzucić ryby, korzenie i przyprawy oraz rozgnieciony czosnek, gotować powoli, pod koniec dodać przecier pomidorowy. Przelać zupę przez sito, postawić na ogniu, zagotować. Na gotującą zupę wrzucić makaron, ugotować. Bezpośrednio przed podaniem wrzucić do zupy drobno posiekaną zieloną pietruszkę.





DRUGIE  
DANIA  
Z RYB



## RYBY GOTOWANE

### DORSZ Z WODY

75 dkg dorsza, 25 dkg włoszczyzny 1 cebula, 5 dkg masła, sól, pieprz, liść bobkowy, ziele angielskie, 2 jaja, zielona pietruszka, koperek, 2 łyżki octu

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, skropić lekko octem, podzielić na porcje. Jajka ugotować na twardo, obrać, posiekać. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać, ugotować wywar z korzeniami. Gdy jarzyny są miękkie, wywar odcedzić. Na wrzący, przecedzony wywar wrzucić rybę, ugotować szybko, doprowadzając do smaku pieprzem i solą. Miękką rybę wyjąć ostrożnie, ułożyć na półmisku, posypać posiekanym jajem, zieloną pietruszką i koperkiem, polać stopionym masłem.

Podawać rybę z ziemniakami i surówką z warzyw. Wywar z ryby użyć na zupę lub sos.

### DORSZ Z JARZYNAMI

75 dkg dorsza, 10 dkg marchwi, 10 dkg pietruszki, 1 cebula, 5 dkg masła, sól, pieprz, cukier, liść bobkowy, ziele angielskie, 1 łyżka zielonej pietruszki

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, odfiletować, usuwając ości, podzielić na porcje, posolić. Warzywa umyć, oskrobać, opłukać, utrzeć na grubej tarce. Cebulę opłukać, obrać, posiekać drobno. Udusić lekko w rondlu z masłem cebulę i warzywa, zalać niewielką ilością wody, ugotować z korzeniami. Do wrzącego wywaru wrzucić filety z dorsza, ugotować na wolnym ogniu, doprowadzając do smaku solą, pieprzem i cukrem. Wrzucić do ryby drobno posiekaną zieloną pietruszkę. Podawać gorącą rybę z kluskami.

### PULPETY Z DORSZA

75 dkg dorsza, 1 cebula, 1 jajo, 1 bułka kajzerka, 5 dkg masła, 1/2 szklanki mleka, sól, pieprz

Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Cebulę umyć, obrać, posiekać drobno, udusić lekko w maśle nie rumieniąc. Ry-

bę umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, odfiletować, oczyścić z ości i ze skóry. Mięso ryby wraz z bułką i cebulą skrócić w maszynce. Do zmielonej masy dodać jajo, sól i pieprz, dobrze wyrobić. Uformować z masy małe pulpety, wrzucić je do wrzącej, osolonej wody, gotować na małym ogniu. Osobno przyrządzić sos pomidorowy.

Podawać pulpety z sosem i kluskami kładzionymi lub ziemniakami.

#### DORSZ GOTOWANY PO FRANCUSKU

75 dkg dorsza, 1 cebula,  $\frac{1}{2}$  szklanki białego wina,  $\frac{1}{2}$  szklanki wody, 2 dkg masła, sól, pieprz, zielona pietruszka, sok z cytryny

Rybę umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, posolić. Cebulę umyć, obrać, posiekać drobno. Włożyć rybę do podłużnego rondla, posypać posiekaną cebulą, zalać winem i wodą, włożyć kawałki masła, ugotować na małym ogniu, doprawić do smaku. Miękką rybę ostrożnie wyjąć, ułożyć na ogniotrwałym półmisku, wywar zagęścić, zalać nim rybę, zapiec w piekarniku. Przed wydaniem wcisnąć do ryby sok z cytryny i posypać ją drobno posiekaną zieloną pietruszką.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami.

#### DORSZ Z GRZYBAMI

75 dkg dorsza, 25 dkg włoścyszyny,  $\frac{1}{2}$  szklanki białego wina, 20 dkg pieczarek lub innych drobnych grzybów, sól, pieprz, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, liść bobkowy, ziele angielskie, sok z cytryny (10 dkg śmietanki)

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, odfiletować, podzielić na porcje, posolić. Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokrajać, ugotować wywar z włoścyszyny z korzeniami, wywar odcedzić. Pieczarki oczyścić, umyć, wrzucić do wywaru wraz z rybą, wlać wino, ugotować do miękkości, doprawiając odpowiednio do smaku. Miękką rybę ostrożnie wyjąć, ułożyć na półmisku, obłożyć dokoła grzybkami.

Przyrządzić sos: wywar zagęścić do  $\frac{1}{3}$  objętości. Z mąki i masła zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją odrobiną

wywaru, połączyć z pozostałą częścią wywaru, zagotować; można dodać śmietankę. Doprawić do smaku, wcisnąć sok z cytryny. Rybę na półmisku zalać sosem i zapiec w piekarniku.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami.

### DORSZ Z MARCHEWKĄ

75 dkg dorsza, 25 dkg marchwi, 1 pietruszka, 1 cebula, 5 dkg masła, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, cukier

Warzywa i cebulę umyć, obrać, opłukać, pokrajać w paski, wrzucić do rondla, zalać niewielką ilością wody. Dodać połowę masła, sól, pieprz do smaku, gotować około 15 minut. Rybę umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, odfiletować, podzielić na porcje. Włożyć rybę do rondla z na pół ugotowanymi jarzynami i gotować, aż będzie zupełnie miękka. Ugotowaną rybę ostrożnie wyjąć, ułożyć na półmisku. Z pozostałej części masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją wywarem. Tak przygotowanym sosem zalać rybę ułożoną na półmisku.

Podawać rybę z kluseczkami lub ziemniakami.

### DORSZ AU GRATIN

75 dkg dorsza, 2 żółtka, 4 łyżki śmietany, 1/2 korzenia chrzanu, sól, pieprz, 3 dkg masła, 1/2 cytryny, 1 łyżka zielonej pietruszki

Rybę umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, ugotować w niewielkiej ilości wody. Wyjąć rybę z wywaru, ściągnąć skórę, wyjąć ości i pokrajać na porcje. Posypać rybę solą i pieprzem, ułożyć na ogniotrwałym półmisku dobrze wysmarowanym masłem, skropić sokiem z cytryny. Chrzan umyć, oskrobać, utrzeć na tarce. Żółtka rozbić ze śmietaną, dodać utarty chrzan, zalać tym sosem rybę, zapiec w piekarniku. Przed wydaniem posypać rybę drobno posiekaną zieloną pietruszką.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami i jarzyną.

### DORSZ Z PAPRYKĄ

75 dkg dorsza, 20 dkg włoszczyzny, 2 cebule, 2 zielone papryki, sól, pieprz,  $\frac{1}{4}$  l kwaśnej śmietany, 1 łyżeczka mąki,  $\frac{1}{2}$  cytryny, 3 dkg masła, 1 kostka maggi

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, podzielić na niezbyt duże kawałki. Posypać kawałki dorsza solą, skropić lekko sokiem z cytryny i odstawić na godzinę. Włoszczyznę umyć, oskrobać, opłukać, pokrajać, ugotować w niewielkiej ilości wody, doprowadzając do smaku solą i pieprzem. Odcedzić wywar. Cebulę wymyć, obrać, posiekać drobno, paprykę umyć, usunąć środki, pokrajać w kostkę. W rondlu udusić z masłem cebulę i paprykę, włożyć rybę, zalać wywarem z włoszczyzny po rozpuszczeniu w nim kostki maggi, gotować aż ryba będzie zupełnie miękka. Śmietanę rozbić z mąką, zaprawić nią sos, w którym gotowała się ryba.

Podawać gorącą rybę z kluskami krajany lub francuskimi.

### FLĄDRA Z WODY

1 kg flądry, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, liść bobkowy, ziele angielskie, sól, pieprz, 5 dkg masła

Flądry umyć, oczyścić, wypłukać, obciągnąć skórę, posolić, odstawić na 1—2 godzin. Włoszczyznę i cebulę umyć, oczyścić, pokrajać. Ugotować wywar z korzeniami, odcedzić. Włożyć do gorącego wywaru rybę, gotować na wolnym ogniu. Miękką rybę odcedzić, ułożyć na półmisku, polać stopionym masłem, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką.

Podawać rybę z ziemniakami z wody i surówką z wazyw.

### FLĄDRA W POTRAWCE

1 kg flądry, 2 cebule, 5 dkg masła, 1 mały ząbek czosnku, 4 łyżki przecieru pomidorowego,  $\frac{1}{2}$  szklanki białego wina, 20 dkg śmietany, sól, pieprz

Flądrę umyć, oczyścić, wypłukać, obciągnąć skórę, wykrajać filety, posypać solą i pieprzem. Cebulę umyć, obrać,

posiekać drobno, udusić w rondlu z połową masła. Dodać ugnięciony czosnek. Włożyć do uduszonej cebuli filety z flądry. Dodać przecier z pomidorów, zalać rybę białym winem, wrzucić kawałki pozostałej części masła. Dusić na małym ogniu, aż ryba będzie miękka (około 15 minut). Dodać śmietaną, jeszcze chwilę podusić.

Podać gorącą rybę z osobno ugotowanym ryżem.

#### FLĄDRA Z PARMEZANEM

1 kg flądry, 20 dkg włoszczyzny, sól, pieprz, 10 dkg parmezanu, 3 dkg masła. Sos: wywar z ryby, 10 dkg śmietany, 1/2 łyżki masła, 1/2 łyżki mąki, 4 dkg parmezanu

Flądre umyć, oczyścić, wypłukać, obciągnąć skórę, wykrajając filety, posypać je solą i pieprzem. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, ugotować wywar, odcedzić. Do gorącego wywaru włożyć rybę, ugotować, doprawić do smaku. Miękką rybę wyjąć z wywaru, ułożyć na półmisku.

Przygotować sos: wywar zagęścić do 1/2 objętości. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją ostrożnie niewielką ilością wywaru, połączyć z pozostałą częścią wywaru, zagotować razem mieszając. Ser utrzeć na drobnej tarce, dodać do sosu. Zaprawić sos śmietaną, zestawić z ognia, przetrzeć przez sito.

Zalać rybę na półmisku sosem, posypać utartym parmezanem, polać topionym masłem.

Podawać gorącą rybę z kluskami francuskimi lub kładzionymi.

#### SZCZUPAK Z SOSEM CHRZANOWYM

1 kg szczupaka, 20 dkg włoszczyzny, 1 cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, 1 cytryna Sos: 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 5 łyżek tartego chrzanu, 2 żółtka

Szczupaka umyć, oskrobać, sprawić, oczyścić, opłukać, pokrajać na porcje, posolić. Włoszczyznę i cebulę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać, ugotować wywar dodając korzenną, sól i pieprz do smaku. Wywar odcedzić. Do gorącego wywaru włożyć rybę, ugotować na niezbyt dużym ogniu. Miękką rybę odsączyć z wywaru, ułożyć na półmisku.



Przyrządzić sos: chrzan umyć, oskrobać, opłukać, utrzeć na tarce. Z masła i mąki zrobić zasmażkę, dodać do niej utarty chrzan, mieszając, aby nie utworzyły się grudki. Wywar z ryby zagęścić do objętości jednej szklanki. Rozprowadzić zasmażkę wywarem, zagotować mieszając, zestawić z ognia. Żółtka utrzeć z kilkoma łyżkami gorącego sosu, połączyć z pozostałym sosem, mieszając ogrzewać przez chwilę na małym ogniu; nie dopuścić do zagotowania sosu.

Polać rybę sosem, ułożyć kilka plasterków cytryny. Podawać gorącą z ziemniakami i surówką z warzyw.

#### SZCZUPAK Z BIAŁYM MASŁEM (PRZEPIS FRANCUSKI)

1 kg szczupaka, 20 dkg włoszczyzny, 2 cebule, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, 1/2 szklanki białego wina, 10—15 dkg masła, 1 łyżka octu, 1 łyżka zielonej pietruszki

Szczupaka umyć, oskrobać, sprawić, oczyścić, opłukać, posypać solą i pieprzem, odstawić na godzinę. Włoszczyznę i cebulę oczyścić, opłukać, pokrajać, ugotować wywar z korzeniami w wodzie z winem, odcedzić. Do gorącego wywaru włożyć rybę, ugotować na małym ogniu.

Przygotować białe masło: włożyć do rondelka 1 łyżkę drobno posiekanej cebuli, dodać trochę soli, 2 łyżki wody i 1 łyżkę octu. Ugotować na małym ogniu, zagęszczając do 1/2 objętości. Przesunąć rondelk na brzeg płyty kuchennej i dodawać małymi porcjami bardzo świeże masło, ucierając je drewnianą ucieraczką.

Rybę odsączyć z wywaru, położyć na półmisku, polać stopionym masłem, posypać zieloną pietruszką, podawać z ziemniakami.

#### KARP W SZARYM SOSIE

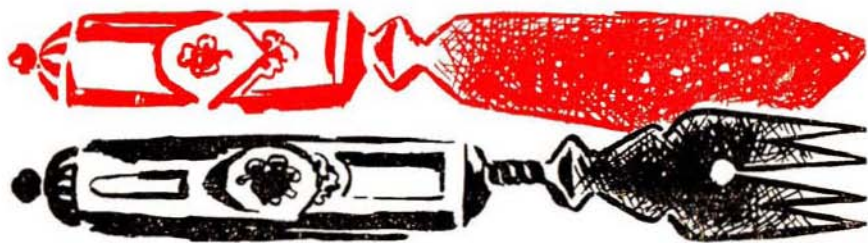
1 kg karpia, 20 dkg włoszczyzny, ziele angielskie, liść bobkowy, sól, pieprz. Sos: 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 1 łyżka wywaru z ryby, 1/2 szklanki czerwonego wina, 3 dkg rodzynek, 3 dkg migdałów, sól, cukier, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy, 1 łyżeczka karmelu

Karpia umyć, zabić, oskrobać, opłukać, posolić, odstawić na pewien czas. Włoszczyznę umyć, oskrobać, opłukać,

pokrajać, ugotować wywar z korzeniami, odcedzić. Rybę ułożyć w specjalnej formie do ryb, zalać gorącym wywarem i gotować na małym ogniu. Miękką rybę odsączyć z wywaru, ułożyć ostrożnie na półmisku.

Wywar wygotować do  $\frac{1}{2}$  objętości. Z masła i mąki zrobić rumianą zasmażkę, rozprowadzić ją wywarem, wymieszać dobrze, zagotować. Dodać do sosu karmel, sok z cytryny, sól, cukier do smaku. Rodzynki opłukać dokładnie, migdały sparzyć i pokrajać w cienkie paseczki, wrzucić do sosu, dokładnie wymieszać. Gorącą rybę (zagrzać w piekarniku) zalać sosem.

Podawać rybę z makaronem włoskim osobno ugotowanym i polanym masłem.



### KARP W SOSIE BESZAMELOWYM

1 kg karpia, 20 dkg włoszczyzny,  $\frac{1}{2}$  szklanki białego wina, ziele angielskie, liść bobkowy, sól, pieprz, 1 łyżka zielonej pietruszki, Sos: 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 1 szklanka wywaru z ryby, 15 dkg śmietany, sól, pieprz, cukier

Karpia umyć, zabić, oskrobać, sprawić, opłukać, pokrajać na drobne porcje, posolić, odstawić na pewien czas. Z oczyszczonej włoszczyzny wraz z korzeniami ugotować wywar na wodzie i winie, odcedzić. W wywarze ugotować karpia, doprowadzając do smaku solą i pieprzem. Miękką rybę odsączyć z wywaru, ułożyć na półmisku. Wywar zagęścić do objętości 1 szklanki.

Przyrządzić sos: z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją wywarem z ryby, zagotować mieszając,

zestawić z ognia. Zaprawić sos śmietaną, dodać sól, pieprz i cukier do smaku. Dobrze wymieszać. Jeśli sos nie jest jednolicie gładki, przetrzcć go przez sito.

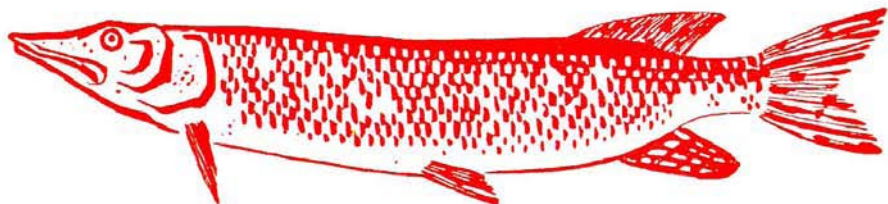
Gorącą rybę poleć sosem, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką, podawać natychmiast z ziemniakami.

### KARP PO ALZACKU

1 kg karpia, 1 szklanka białego wina, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy. Nadzienie: mięso z karpia, 2 białka,  $\frac{1}{4}$ l śmietany, sól, pieprz

Karpia umyć, oskrobać, sprawić, wyjąć oczy, opłukać. Wyjąć ostrożnie mięso i kręgosłup, starając się nie uszkodzić skóry (zostawić nieco mięsa przy skórze). Mięso ryby obrać z ości, przepuścić przez maszynkę, dodawać po trochu białka, ucierając dobrze drewnianym wałkiem. Wstawić masę na dwie godziny do lodówki, ewentualnie do zimnej piwnicy, następnie dodać zimną (z lodówki) śmietaną oraz sól i pieprz do smaku, dokładnie wymieszać. Napelnić rybę farszem, zaszyć, ugotować w wodzie z winem, dodając korzenie oraz sól i pieprz do smaku. Miękką rybę wyjąć ostrożnie z wywaru, ułożyć na półmisku, otoczyć ziemniakami z wody i surówką z kiszzonej kapusty.

Poleć rybę i ziemniaki masłem lub sosem beszamelowym, przyrządzonym jak wyżej (patrz „Karp w sosie beszamelowym“).



## SANDACZ W SOSIE HOLENDERSKIM

1 kg sandacza, sól, pieprz 1 łyżka zielonej pietruszki. Sos: 1/4 l śmietanki, 10 dkg masła, 1 łyżka mąki, 2 żółtka, 1 cytryna lub kwasek cytrynowy, sól, pieprz, cukier

Sandacza umyć, oskrobać, sprawić, wyjąć oczy, opłukać, ugotować w niewielkiej ilości wody z solą i pieprzem (po zagotowaniu gotować rybę na bardzo małym ogniu).

Przygotować sos: rozbić mąkę w śmietanie, mieszać na kuchni w rondlu, aż masa zgęstnieje. Dodać rozbite żółtka, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy, sól, pieprz, cukier do smaku oraz masło. Wszystko razem ubijać na małym ogniu, nie dopuszczając do zagotowania. Gotowy sos zestawić z ognia.

Miękką rybę odsączyć z bulionu, ułożyć na półmisku, posypać zieloną pietruszką, polać przygotowanym sosem.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami z wody i z surowką.

## SANDACZ FASZEROWANY (PRZEPIS FRANCUSKI)

1 kg sandacza, 20 dkg włośczonej, 1 szklanka białego wina, sól, pieprz. Farsz: mięso sandacza, 2 jaja, 1/4 l śmietanki, sól, pieprz, gałka muskatołowa, 7 dkg mąki, 5 dkg masła 1/2 szklanki mleka. Sos: 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 1 szklanka wywaru z ryby, 15 dkg śmietany, sól, pieprz, cukier

Sandacza umyć, oskrobać, sprawić, wyjąć oczy, opłukać, ostrożnie wyjąć mięso i kręgosłup, starając się nie uszkodzić skóry (zostawić nieco mięsa przy skórce).

Przygotować farsz: mięso z ryby przepuścić przez maszynkę. Wrzucić do rondla mąkę i żółtka, dobrze razem wymieszać drewnianą łyżką. Dodać stopione masło, sól i gałkę muskatołową, wymieszać. Rozrzedzić gotowanym mlekiem, dodając je małymi porcjami i mieszając nieustannie, aby się nie zwarzyło. Gotować masę przez 5—6 minut na małym ogniu, stale mieszając.

Dodać do zmielonego mięsa ryby małymi porcjami białka, dobrze ucierać drewnianym wałkiem. Dodać przygotowaną masę z mąki i przyprawy, wymieszać dobrze. Oziębć masę w lodówce przez 2 godziny, po czym stale ją mieszając

do dawać małymi porcjami oziębioną w lodówce śmietankę.

Nadziać sandacza przygotowanym farszem, zaszyć. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać, ugotować wywar w niewielkiej ilości wody, odcedzić. Dodać do wywaru wino, do gotującego się włożyć rybę, gotować na niezbyt silnym ogniu, doprawić do smaku solą i pieprzem. Miękką rybę odcedzić, ułożyć ostrożnie na półmisku. Wywar wygotować do objętości 1 szklanki. Przygotować sos beszamelowy i wykończyć rybę według przepisu „Flądra w sosie beszamelowym“.

Podawać rybę polaną sosem z ziemniakami i surówką.

### SANDACZ Z PIECZARKAMI

1 kg sandacza, 20 dkg włoszczyzny, sól, pieprz, 1/4 l słodkiej śmietanki, 1 łyżka mąki, 2 żółtka, 15 dkg pieczarek, 1 łyżka masła, 1 łyżka tartej bułki

Sandacza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, pokrajać na porcje, osolić. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać, ugotować wywar, odcedzić. W wywarze tym ugotować sandacza, doprawiając do smaku pieprzem. Miękką rybę wyjąć ostrożnie z wywaru, obrać z ości, ułożyć na ogniotrwałym półmisku.

Przygotować sos: rozbić śmietankę z mąką, zagotować mieszając, rozprowadzić smakiem z ryby, wymieszać. Wbić żółtka, utrzeć dobrze. Pieczarki umyć, oczyścić, drobno poszatkować, udusić z dodatkiem masła, dodać do sosu, posolić, wymieszać dobrze. Zalać sosem rybę na półmisku, wstawić do gorącego piekarnika, zapiec. Usmażyć masło z bułeczką, polać nim zapieczoną rybę.

Podawać gorącą rybę z makaronem i jarzynami.

### SANDACZ PO POLSKU

1 kg sandacza, 20 dkg włoszczyzny, 1 cytryna, 1 cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, 3 jaja, 1 łyżka masła

Sandacza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, posolić, zostawić na kilka godzin. Włoszczyznę i cebulę umyć,



oczyścić, opłukać, pokrajać, ugotować wywar z korzeniami, solą, pieprzem i kilkoma plasterkami cytryny; wywar odcedzić. Ugotować sandacza w wywarze w podłużnej formie do ryb, na sicie. Miękką rybę odsączyć dobrze z wywaru, ułożyć na półmisku. Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać, posiekać w kostkę. Posypać rybę jajami, polać stopionym masłem, obłożyć całymi ziemniakami z wody.

Można podać do ryby sos beszamelowy, pomidorowy lub holenderski.

### ŁOSOŚ GOTOWANY Z SOSEM

1 kg łososia, 20 dkg włośczonej, ziele angielskie, liść bobkowy, sól, pieprz,  $\frac{1}{4}$  l śmietany, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki

Łososia umyć, sparzyć, zdjąć skórę, pokrajać i posolić. Włośczonej umyć, oczyścić, pokrajać, ugotować wywar z korzeniami, odcedzić. Do gorącego wywaru włożyć rybę, ugotować. Miękką rybę wyjąć, odsączyć. Wywar wygotować do objętości jednej szklanki. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją wywarem, zagotować, zestawić z ognia. Zaprawić sos śmietaną, zagrać w nim rybę, podać z makaronem i jarzynami.

### ŁOSOŚ Z WODY Z MASŁEM

1 kg łososia, 20 dkg włośczonej, 1 cebula, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, 1 łyżka zielonej pietruszki, 1 cytryna, 5 dkg masła

Łososia umyć, oczyścić, sparzyć, zdjąć skórę, pokrajać i posolić. Włośczonej i cebulę oczyścić, opłukać, pokrajać, ugotować wywar z korzeniami, solą i pieprzem. Wywar odcedzić, do gorącego wywaru włożyć łososia, ugotować. Gdy łosoś jest miękki wyjąć go ostrożnie, odsączyć, ułożyć na półmisku, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką, obłożyć cienkimi plasterkami cytryny i polać przetopionym masłem.

Podawać gorącego łososia z surówką z warzyw i z ziemniakami.



## KOTLETY Z ŁOSOSIA NA CZERWONYM WINIE

1 kg łososia, 20 dkg włośczyzny, 1 szklanka czerwonego wina, ziele angielskie, liść bobkowy, sól, pieprz, 15 dkg małych pieczarek, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, zielona pietruszka

Łososia umyć, oczyścić, sparzyć, zdjąć skórę, pokrajać w kształcie kotletów. Włośczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać, ugotować wywar z korzeniami w niewielkiej ilości wody i wina, wywar odcedzić. Pieczarki oczyścić, umyć, wrzucić do gorącego wywaru wraz z rybą. Ugotować w wywarze kotlety z łososia i pieczarki, dodać sól i pieprz do smaku. Miękką rybę wyjąć ostrożnie z wywaru, ułożyć na półmisku, obłożyć ugotowanymi pieczarkami. Wywar wygotować do objętości jednej szklanki. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją wywarem, zagotować mieszając, przetrzeć przez sito.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami, polaną sosem i ubraną zieloną pietruszką.

## KOTLETY Z ŁOSOSIA NA SZPINAKU

1 kg łososia, 20 dkg włośczyzny, ziele angielskie, liść bobkowy, sól, pieprz, 50 dkg szpinaku, 3 dkg masła, 10 dkg parmezanu.  
Sos: 1 szklanka wywaru, 10 dkg śmietany, 1/2 łyżki masła, 1/2 łyżki mąki, 4 dkg parmezanu

Łososia umyć, oczyścić, sparzyć, zdjąć skórę, pokrajać na kawałki w kształcie kotletów. Włośczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać, ugotować wywar z korzeniami, odcedzić. Szpinak przebrać, wypłukać w kilku wodach, ugotować, posiekać, zaprawić masłem, dodać sól i pieprz do smaku, wymieszać. Ugotować łososia w odcedzonym wywarze, odsączyć, ułożyć na półmisku na przyrządzonym uprzednio szpinaku, obłożyć ziemniakami, polać sosem.

Sos wykonać w następujący sposób: wygotować wywar do objętości jednej szklanki. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją wywarem, zagotować razem mieszając. 4 dkg sera utrzeć na drobnej tarce, dodać do sosu. Zaprawić sos śmietaną, zestawić z ognia, przetrzeć przez sito.

Podawać potrawę na gorąco, posypaną parmezanem.

## PSTRAGI NA NIEBIESKO

1 kg pstrągów, 1 szklanka octu, 20 dkg włoszczyzny, sól, pieprz, 10 dkg masła, 1 cebula, ziele angielskie, liść bobkowy, 1 łyżka zielonej pietruszki

Do przygotowania tej potrawy potrzebne są koniecznie żywe pstrągi, które po wyjęciu z wody zabija się, sprawia i myje. Aby pstrągi miały ładną niebieską barwę, należy je zalać octem i pozostawić tak na jakiś czas. Z umytej i oczyszczonej włoszczyzny i cebuli ugotować wywar z korzeniami, odcedzić. Dodać do wywaru trochę octu, wrzucić pstrągi na wrzący wywar, ugotować jak najszybciej, doprawiając do smaku solą i pieprzem. Miękkie pstrągi wyjąć z wywaru, odsączyć, ułożyć na półmisku, polać roztopionym masłem, posypać zieloną pietruszką, obłożyć ziemniakami z wody i plasterkami cytryny.

Można również do pstrągów przygotować sos holenderski według przepisu „Sandacz w sosie holenderskim“.

## PSTRAGI Z SOSEM WŁOSKIM

1 kg pstrągów, 20 dkg włoszczyzny, 3 dkg masła, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, 1 szklanka czerwonego wina. Sos: 1 szklanka bulionu, 2 łyżki masła, 1 łyżka mąki, 10 dkg przecieru pomidorowego, 10 dkg pieczarek, sól, pieprz, cukier, 1 łyżka zielonej pietruszki

Pstrągi umyć, sprawić, opłukać. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać, ugotować w wodzie i winie z korzeniami, dodać sól i pieprz; wywar odcedzić. Do gorącego wywaru włożyć rybę, ugotować z dodatkiem masła. Miękką rybę ostrożnie wyjąć, odsączyć. Wywar wygotować do objętości jednej szklanki.

Przygotować sos: z połowy masła i mąki zrobić zasmażkę, rozproszyc ją wywarem, zagotować razem. Pieczarki umyć, oczyścić, drobno poszatkować. Usmażyć pieczarki w pozostałej części masła. Dodać pieczarki do sosu, doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem, dodać przecier pomidorowy, wymieszać wszystko i zagotować. Gotowy sos zestawić z ognia, wrzucić do niego drobno posiekaną zieloną pietruszkę. Ułożone na półmisku pstrągi zalać sosem.

Podawać na gorąco z ziemniakami i surówką z warzyw.

## RYBY SMAŻONE I DUSZONE

### DORSZ SMAŻONY

75 dkg dorsza, 2 dkg mąki, 10 dkg tłuszczu, sól, pieprz

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, odrzucić głowę, opłukać, wykroić filety, obrać z ości, pokrajać na porcje, posypać solą i pieprzem, oprószyć mąką. Tłuszcz stopić na patelni, na dobrze gorący kłaść rybę, smażyć z dwóch stron na niezbyt silnym ogniu, aby nie spalić. Dosmażyć rybę na brzegu płyty kuchennej. Sprawdzić, aby nie była w środku surowa.

Podawać rybę z ziemniakami i surówką z warzyw.

### DORSZ SMAŻONY PANIEROWANY

75 dkg dorsza, 1 jajo, 3 dkg mąki, 8 dkg tartej bułki, 10 dkg tłuszczu, sól

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, odrzucić głowę, opłukać, wykroić filety, obrać z ości, pokrajać na porcje, posolić. Jajo dobrze rozbić na talerzyku. Filety oprószyć mąką, zanurzać w jajku, a następnie w tartej bułce. Przygotowane w ten sposób kawałki ryby smażyć z dwóch stron na dobrze rozgrzanym tłuszczu, dosmażyć na brzegu płyty do zupełnej miękkości.

Podawać dorsza z ziemniakami i surówką z warzyw.

### DORSZ W CIEŚCIE

75 dkg dorsza, sól, 10 dkg tłuszczu do smażenia. Ciasto: 10 dkg mąki, 2 jaja, 1/2 szklanki śmietanki lub mleka, 1/2 proszku do pieczenia

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, wykroić filety, obrać z ości, pokrajać na porcje, osolić. Przyrządzić ciasto: całe jaja dobrze rozbić dodając po troszku śmietanę i mąkę, dodać proszek do pieczenia, wymieszać. Nakładać kawałki ryby na widelec, zanurzać w cieście, smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron na jasnożółty kolor.

Podawać gorącą rybę z surówką z warzyw.

## DORSZ DUSZONY Z POMIDORAMI

75 dkg dorsza, 2 cebule, 10 dkg tłuszczu, 10 dkg koncentratu pomidorowego, 1 łyżka musztardy, 3 dkg mąki, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz, zielona pietruszka

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać. Wykroić filety, obrać z ości, pokrajać na porcje, posypać solą i pieprzem. Oprószyć rybę mąką, usmażyć na tłuszczu z dwóch stron. Cebulę umyć, obrać, pokrajać w plasterki, usmażyć w tłuszczu na jasnożółty kolor. Ułożyć cebulę w rondlu, dodać koncentrat z pomidorów i musztardę, dobrze wymieszać, ułożyć rybę, zalać szklanką wody, dusić na małym ogniu około 15 minut. Miękką rybę wyjąć ostrożnie z rondla, ułożyć na półmisku. Sos przetrzeć przez sito, zaprawić mąką, dodać do smaku sól i pieprz, zagotować szybko mieszając. Dodać do sosu śmietanę, wymieszać dobrze, zalać sosem rybę na półmisku, posypać posiekaną zieloną pietruszką.

Podawać gorącą rybę z makaronem, kładzionymi lub francuskimi kluskami i surówką z warzyw.

## DORSZ DUSZONY Z WARZYWAMI

1 kg dorsza, 5 dkg tłuszczu, 1 cebula, 30 dkg warzyw (marchew, pietruszka, por, seler, włoska kapusta). Sos: 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść bobkowy, 1 kostka bulionu

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, wykroić filety, obrać z ości, pokrajać na porcje, posolić. Warzywa umyć, oczyścić, pokrajać, włożyć do rondla na rozgrzany tłuszcz, podlać niewielką ilością wody (3 łyżki) i dusić kilka minut. Włożyć rybę do jarzyn, dodać przyprawy, dusić razem, mieszając delikatnie od czasu do czasu.

Przyrządzić sos: z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją bulionową zaprawą (kostka bulionu rozpuszczona w szklance wody), zagotować razem mieszając. Rybę wyjąć ostrożnie na półmisek, połączyć sos w rondlu z warzywami, dodać sól i pieprz do smaku, wymieszać dobrze. Polać rybę na półmisku sosem.

Podawać gorącą rybę z makaronem lub z kluskami kładzionymi.

## DORSZ DUSZONY Z CEBULĄ

1 kg dorsza, 1 cebula, 10 dkg tłuszczu, 1/2 szklanki śmietany,  
1 cytryna lub kwasek cytrynowy, 2 dkg mąki, sól, pieprz,  
zielona pietruszka

Przygotować dorsza, jak w przepisie „Dorsz duszony z warzywami“. Ułożyć filety z dorsza w rondlu, na dobrze rozgrzanym tłuszczu, posypać solą i pieprzem. Cebulę umyć, obrać, opłukać, utrzeć drobno na tarce, ułożyć na rybie. Podlać rybę dwiema łyżkami wody, przykryć i dusić na wolnym ogniu około 20 minut. Mąkę rozmieszać z kilkoma łyżkami wody, zaprawić sos, zagotować. Dodać śmietaną i sok z cytryny lub kwasek cytrynowy rozpuszczony w odrobinie wody. Wymieszać razem delikatnie, dusić jeszcze kilka minut na małym ogniu.

Miękką rybę ułożyć na półmisku, połać sosem i ubrać zieloną pietruszką.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami lub kluseczkami i z surówką z warzyw.

## DORSZ PIECZONY Z CHRZANEM

1 kg dorsza, 10 dkg tłuszczu, 2 jaja, sól, pieprz, 1 korzeń  
chrzanu, 1 cytryna

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, posypać solą i pieprzem, ułożyć na ogniotrwałym półmisku dobrze wysmarowanym tłuszczem. Połać rybę stopionym tłuszczem, wstawić do średnio gorącego piekarnika, piec około 40 minut. Od czasu do czasu skropić rybę lekko wodą, aby nie była zbyt sucha. Jaja ugotować na twardo, ostudzić, obrać, pokrajać w plasterki. Upieczoną rybę wyjąć z półmiskiem z piekarnika. Chrzan umyć, oskrobać, opłukać, utrzeć drobno na tarce. Ubrać rybę na półmisku plasterkami jaja i utartym chrzanem, skropić lekko sokiem z cytryny.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami i masłem.

## DORSZ ZAPIEKANY Z CHRZANEM I ŚMIETANĄ

1 kg dorsza, 10 dkg tłuszczu, 1 korzeń chrzanu, 2 łyżki octu, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz, cukier, zielona pietruszka

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, skropić lekko octem, posypać solą i pieprzem, ułożyć na ogniotrwałym półmisku dobrze wysmarowanym tłuszczem, polać stopionym tłuszczem i wstawić do ogrzanego piekarnika. Piec na małym ogniu około 40 minut, skrapiając od czasu do czasu lekko wodą. Chrzan umyć, oskrobać, opłukać, utrzeć drobno na tarce, zmieszać ze śmietaną, doprawić do smaku solą, pieprzem i cukrem, polać rybę sosem, piec jeszcze kilka minut. Wyjąć półmisek z rybą z piekarnika, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami i zieloną sałatą lub surówką z warzyw.



## DORSZ W SOSIE BESZAMELOWYM

1 kg dorsza, 5 dkg tłuszczu, sól, pieprz, 2 łyżki octu. Sos: 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 15 dkg śmietany, 1 szklanka mleka, sól, pieprz, sok z cytryny lub kwasek cytrynowy, 5 dkg sera tyłzyckiego

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, wykroić filety, obrać z ości, pokrajać na porcje, skropić lekko octem, posypać solą i pieprzem. Ułożyć rybę na wysmarowanym masłem, ogniotrwałym półmisku, polać stopionym tłuszczem



czem, wstawić do ogrzanego piekarnika i piec na niezbyt dużym ogniu.

Przyrządzić sos: z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją mlekiem, zagotować razem, mieszając; dodać śmietanę, sól, pieprz, cukier do smaku i sok z cytryny, wymieszać. Polać rybę przygotowanym sosem, posypać utartym serem, zapiec. Gdy ser lekko się zrumieni, wyjąć półmisek z piekarnika.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami i surówką z warzyw.

### DORSZ ZAPIEKANY Z WARZYWAMI

1 kg dorsza, 20 dkg warzyw (marchew, pietruszka, seler, por), 1 cebula, 20 dkg pomidorów, 5 dkg sera tyłzyckiego, 10 dkg tłuszczu, 2 dkg tartej bułki, sól, pieprz, zielona pietruszka

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, wykroić filety, obrać z ości, pokrajać na porcje, posypać solą i pieprzem. Warzywa i cebulę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w cienkie talarki. Część tłuszczu stopić w rondelku, udusić w nim przygotowane warzywa, podlewając odrobiną wody, posolić. Na pół miękkie warzywa zestawić z ognia. Filety z dorsza ułożyć na ogniotrwałym, dobrze wysmarowanym tłuszczem półmisku, polać stopionym tłuszczem, wstawić do dobrze ogrzanego piekarnika na 10 minut. Wyjąć półmisek z piekarnika, pokryć rybę jarzynami, ułożyć na wierzchu umyte, pokrajane w talarki i posolone pomidory, posypać grubo utartym serem i tartą bułką. Wstawić półmisek powtórnie do piekarnika na około 20 minut. Gdy ryba jest już miękka, a ser lekko zrumieniony, wyjąć półmisek z rybą.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami.

### DORSZ PO NELSONSKU

75 dkg dorsza, 1 kg ziemniaków, 3 dkg suszonych grzybów, 2 cebule, 10 dkg tłuszczu,  $\frac{1}{2}$  szklanki śmietany, 3 dkg mąki, sól, pieprz, zielona pietruszka

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, wykroić filety, obrać z ości, pokrajać na porcje, posypać solą i pieprzem, oprószyć mąką, usmażyć na rozgrzanym tłuszczu z dwóch

stron. Grzyby opłukać, ugotować w niewielkiej ilości wody, odcedzić, pokrajać w paski. Ugotować ziemniaki w łupinach na pół miękko, odlać, ostudzić, obrać, pokrajać w talarki. Cebulę umyć, obrać, pokrajać w cienkie talarki, usmażyć z tłuszczem i solą na jasnozłoty kolor. W rondlu z roztopionym tłuszczem układać warstwami ziemniaki, rybę, cebulę i grzyby posypane solą i pieprzem. Na wierzchu ułożyć warstwę ziemniaków, posypać solą i pieprzem, zalać śmietaną zmieszaną z wywarem z grzybów i doprawioną do smaku. Wstawić rondel do dobrze nagrzanego piekarnika i zapiec. Gdy ziemniaki i ryba są już miękkie, wystawić rondel z piekarnika, posypać potrawę drobno posiekaną zieloną pietruszką i natychmiast podać.

#### DORSZ ZAPIEKANY Z MAKARONEM

50 dkg dorsza, 50 dkg makaronu, 10 dkg tłuszczu, sól, pieprz, 1 cebula, 1 jajo, 1 kostka bulionu,  $\frac{1}{2}$  szklanki śmietany, 5 dkg sera tyłzyckiego

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, wykroić filety, obrać z ości, pokrajać na małe porcje, posypać solą i pieprzem. Cebulę umyć, obrać, opłukać, pokrajać w cienkie talarki, usmażyć na tłuszczu, posypać solą. Włożyć rybę do cebuli, podlać odrobiną wody i dusić na małym ogniu około 20 minut. Ugotować makaron, przelać wodą, wymieszać z częścią tłuszczu. Na wysmarowanym tłuszczem, ogniotrwałym półmisku ułożyć warstwę makaronu, warstwę dorsza z cebulą i znów warstwę makaronu. Śmietaną utrzeć z żółtkiem i kostką bulionu rozpuszczoną w odrobinie wody. Zalać makaron przygotowanym sosem, posypać grubo utartym serem, wstawić na 10—15 minut do piekarnika.

Podawać gorącą potrawę z surówką z warzyw.

#### BIGOS Z DORSZA

60 dkg dorsza, 30 dkg słodkiej kapusty, 30 dkg kiszonej kapusty, 1 cebula, 5 dkg słoniny, 5 dkg tłuszczu, 1 dkg suszonych grzybów, 3 dkg mąki, 5 dkg koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, cukier, papryka.

Dorsza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, wykroić filety, obrać z ości, pokrajać na małe porcje, posypać solą, pie-

przem i mąką, usmażyć z dwóch stron na tłuszczu. Kapustę słodką umyć, oczyścić, poszatkować i ugotować. Oddzielnie ugotować kapustę kiszoną, połączyć ze słodką. Grzyby opłukać, ugotować, odcedzić, pokrajać w cienkie paseczki, wrzucić je wraz z wywarem do kapusty. Słoninę pokrajać drobno, usmażyć dodając pokrajaną drobno cebulę, zrobić zasmażkę z mąką, zaprawić nią kapustę, wymieszać. Dodać sól, pieprz, cukier i paprykę do smaku. Dodać koncentrat pomidorowy i usmażoną rybę, wymieszać dobrze i dusić razem około 10 minut.

Podawać gorący bigos z ziemniakami.

### ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKÓW I WĘDZONEGO DORSZA

50 dkg wędzonego dorsza,  $\frac{3}{4}$  kg ziemniaków, 1 cebula, 5 dkg tłuszczu, 1 jajo, 15 dkg śmietany, 2 dkg tartej bułki, sól, pieprz, papryka, zielona pietruszka

Ziemniaki umyć, ugotować w mundurkach, odcedzić, ostudzić, obrać. Cebulę umyć, obrać, drobno pokrajać, usmażyć na tłuszczu z dodatkiem soli. Z dorsza zdjąć skórę, odrzucić głowę i ogon, obrać z ości. Zemleć w maszynce ziemniaki z oczyszczonym dorszem i cebulą. Dodać do masy jajo, sól, pieprz i paprykę, wyrobić dobrze, włożyć do rondla wysmarowanego tłuszczem i posypanego bułką tartą. Połączyć masę na wierzchu śmietaną, wstawić do gorącego piekarnika, zapiec. Wyrzucić zapiekankę z rondla, podawać natychmiast posypując drobno posiekaną zieloną pietruszką. Osobno podać w sosjerce ostry sos — chrzanowy, pomidorowy lub inny.

### KOTLETY MIELONE Z DORSZA

75 dkg dorsza, 5 dkg czerstwej bułki,  $\frac{1}{3}$  szklanki mleka, 5 dkg tartej bułki, 1 cebula, 1 jajo, 10 dkg tłuszczu, sól, pieprz, papryka, gałka muszkatołowa, zielona pietruszka

Dorsza umyć, sprawić, opłukać, obrać ze skóry, odrzucić głowę i ogon, mięso obrać z ości. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Cebulę obrać, pokrajać w talarki, usmażyć na części tłuszczu na jasnożółty kolor. Mięso z ryby, bułkę

i cebulę przepuścić przez maszynkę, dodać jajo i przyprawy, wyrobić dobrze na jednolitą masę. Formować z masy kotleciki, posypać tartą bułką, smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron na złoty kolor. Zrumienione kotlety dosmażyć jeszcze przez kilka minut na brzegu kuchni. Usmażone dobrze kotlety ułożyć na półmisku, przybrać zieloną pietruszką.

Podawać gorące kotlety z ziemniakami i surówką z warzyw.

### KOTLETY Z DORSZA PO GRECKU

75 dkg dorsza, 5 dkg czerstwej bułki,  $\frac{1}{2}$  szklanki mleka, 5 dkg tartej bułki, 1 jajo, 1 cebula, 10 dkg tłuszczu, sól, pieprz, papryka, gałka muskatołowa. Sos grecki: 30 dkg warzyw (marchew, pietruszka, seler), 2 cebule, 10 dkg koncentratu pomidorowego, sól, pieprz, papryka, cukier, liść bobkowy, ziele angielskie

Warzywa i cebulę oczyścić, opłukać, pokrajać w cienkie paseczki. Tłuszcz rozgrzać dobrze w rondlu, wrzucić warzywa, udusić na małym ogniu, podlewając wodą. Do miękkich warzyw dodać koncentrat pomidorowy, przyprawy do smaku, korzenie i dusić razem kilka minut. Przyrządzić masę z ryby według przepisu „Kotlety mielone z dorsza“, uformować okrągłe kotlety, oprószyć mąką i smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Usmażone kotlety ułożyć na półmisku, zalać gorącym sosem i podawać z ziemniakami.

### KOTLETY Z DORSZA WĘDZONEGO

50 dkg wędzonego dorsza, 50 dkg ziemniaków, 1 cebula, 10 dkg tłuszczu, 1 jajo, 5 dkg tartej bułki, sól, pieprz, majeranek

Ziemniaki umyć, ugotować w mundurkach. Dorsza obrać ze skóry, odrzucić głowę i ogon, obrać mięso z ości. Cebulę umyć, obrać, posiekać drobno, usmażyć na jasnozłoty kolor w części tłuszczu, osolić. Zemleć na maszynce ziemniaki, mięso z dorsza i cebulę. Dodać do masy jajo, przyprawy i wyrobić dobrze. Uformować z masy kotlety, obsypać tartą bułką, usmażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron. Zrumienione kotlety dosmażyć na brzegu kuchni.

Podawać gorące kotlety z ostrym sosem i surówką z warzyw lub z zieloną sałatą.

#### KOTLETY Z DORSZA WĘDZONEGO Z KASZĄ

50 dkg wędzonego dorsza, 15 dkg kaszy jęczmiennej lub pęczaku, 10 dkg tłuszczu, 1 cebula, 1 jajo, sól, pieprz, papryka, 5 dkg tartej bułki

Ugotować kaszę na sypko z częścią tłuszczu, ostudzić. Dorsza umyć, obrać ze skóry, odrzucić głowę i ogon, obrać mięso z ości. Cebulę umyć, obrać, posiekać drobno, usmażyć na części tłuszczu, osolić. Mięso dorsza z kaszą i cebulą zemleć na maszynce. Dodać jajo i przyprawy, wyrobić dobrze na jednolitą masę. Uformować kotlety, obsypać tartą bułką i smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron. Zrumienione kotlety dosmażyć na brzegu kuchni.

Podawać gorące kotlety z ostrym sosem — chrzanowym, pomidorowym lub musztardowym i surówką z warzyw lub z gotowanymi warzywami.

#### KARP SMAŻONY

1 kg karpia (2—3 ryby), 10 dkg tłuszczu, 2 łyżki mąki, sól, pieprz, zielona pietruszka, 1 cytryna

Karpia umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, osuszyć w ściereczce, posypać solą i pieprzem. Oprószyć rybę lekko mąką, usmażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron, lekko zrumienić. Postawić rybę z patelnią na brzegu płyty kuchennej. Miękką rybę przenieść na półmisek, obłożyć zieloną pietruszką i plasterkami cytryny.

Podawać gorącego karpia ze smażonymi ziemniakami i z czerwoną kapustą.

#### KARP Z SOSEM POMIDOROWYM

1 kg karpia, 10 dkg tłuszczu, 2 łyżki mąki, sól, pieprz, 2 łyżki tartej bułki, 1 łyżka masła. Sos: 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 12 dkg przecieru pomidorowego, 1 szklanka wywaru z warzyw lub bulionu z kostek bulionowych

Przygotować i usmażyć karpia wg przepisu „Karp smażony“, ułożyć na półmisku i zalać sosem pomidorowym przygotowanym wg przepisu „Węgorz po włosku“. Zrumienić na maśle tartą bułkę, polać nim rybę, wstawić do piekarnika i zapiec.

Podawać gorącą rybę z makaronem, francuskimi kluskami lub ze smażonymi ziemniakami.

#### SZCZUPAK SMAŻONY PANIEROWANY

1 kg szczupaka, 1/2 cytryny, 1 jajo, 10 dkg tłuszczu, 4 łyżki mąki, tarta bułka, sól, pieprz

Szczupaka umyć, sprawić, opłukać, rozplatać wzdłuż na dwie części, wyjąć kość grzbietową i ości, pokrajać na porcje, skropić sokiem z cytryny, posypać solą i pieprzem, zostawić na godzinę. Oprószyć każdy kawałek mąką, umaćać w jajku i tartiej bułce, smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami i surówką z warzyw.

#### SZCZUPAK DUSZONY Z CHRZANEM

1 kg szczupaka, 1 korzeń chrzanu, 3 dkg tłuszczu, 3 dkg mąki, 1/2 szklanki śmietany, sól, pieprz, cukier, 1/2 cytryny, zielona pietruszka

Szczupaka umyć, sprawić, opłukać, rozplatać wzdłuż na dwie części, usunąć kość grzbietową i ości, pokrajać na porcje, posypać solą i pieprzem, oprószyć mąką i smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Zrumienioną lekko rybę ułożyć w rondlu, podlać odrobiną wody i dusić na małym ogniu około 20 minut. Chrzan umyć, oskrobać, opłukać, utrzeć na drobnej tarce, wrzucić do ryby, wlać śmietanę, doprawić do smaku, wcisnąć sok z cytryny, lekko wymieszać, dusić jeszcze chwilę razem. Miękką rybę wyłożyć ostrożnie na półmisek, polać sosem, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką.

Podawać rybę z ziemniakami i surówką z warzyw.



## PAPRYKARZ ZE SZCZUPAKA

1 kg szczupaka, 2 cebule, 10 dkg tłuszczu, 4 dkg mąki,  
 $\frac{1}{2}$  szklanki śmietany, sól, pieprz, papryka

Szczupaka umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, rozplatać wzdłuż na dwie części, usunąć kość grzbietową i ości, pokrajać na porcje, posypać solą, pieprzem i oprószyć mąką. Usmarzyć rybę z dwóch stron na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Cebulę umyć, obrać, pokrajać w drobną kostkę, usmarzyć w tłuszczu nie rumieniąc. Przełożyć cebulę do rondla, umieścić na niej rybę, podlać odrobiną wody, doprawić do smaku solą, pieprzem i papryką, dusić pod przykryciem około 20 minut. Gdy ryba jest miękka, zaprawić sos mąką, wymieszać, zagotować. Dodać śmietanę, zestawić z ognia.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami i surówką z warzyw.

## SZCZUPAK DUSZONY ZE SZPARAGAMI

1 kg szczupaka, 50 dkg szparagów, 15 dkg pieczarek, 5 dkg masła, sól, pieprz, cukier. Sos: 2 dkg masła, 2 dkg mąki,  $\frac{1}{2}$  szklanki bulionu z ryby lub z kostki bulionowej, 1 żółtko,  
 $\frac{1}{2}$  cytryny, sól, pieprz, cukier

Szczupaka umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, rozplatać wzdłuż na dwie części, podzielić na małe porcje. Szparagi umyć, oczyścić, ugotować w lekko osolonej i ocukrzonej wodzie, odcedzić. Pieczarki umyć, dokładnie obrać, opłukać, wycisnąć z wody, cienko poszatkować, usmarzyć z masłem. Wyłożyć usmażone pieczarki do rondla, przykrywając je porcjami ryby, posypać solą i pieprzem, podlać niewielką ilością wody i dusić na małym ogniu około 20 minut.

Przyrządzić sos: z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją zimnym bulionem, zagotować. Miękką rybę wyłożyć na półmisek, dodać przygotowany sos do pieczarek, zagotować razem. Dodać żółtko, podgrzać razem mieszając, nie dopuszczając do wrzenia. Doprawić sos do smaku, wcisnąć sok z cytryny. Rybę na półmisku obłożyć ugotowanymi szparagami, zalać sosem.

Podawać potrawę z gorącymi ziemniakami lub grzankami usmażonymi z całych kromek bułki.

## SZCZUPAK PIECZONY W SOSIE POMIDOROWYM

1 kg szczupaka, 5 dkg masła, sól, pieprz, zielona pietruszka.  
Sos: 50 dkg pomidorów, 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 1/2 szklanki śmietany, 1/2 szklanki bulionu rybiego lub z kostki bulionowej, 1 żółtko, sól, cukier

Szczupaka umyć, sprawić, opłukać, posypać solą i pieprzem, ułożyć na wysmarowanym tłuszczem ogniotrwałym półmisku, połać stopionym tłuszczem i upiec w piekarniku.

Przygotować sos: pomidory umyć, pokrajać i udusić z masłem w rondelku, dodać mąkę wymieszaną z bulionem, zagotować razem, mieszając. Doprawić sos do smaku, dodać śmietanę, zestawić z ognia, przecedzić przez sito. Zaprawić sos rozbitym żółtkiem, ogrzać przez chwilę na małym ogniu, nie dopuszczając do wrzenia. Zalać przygotowanym sosem rybę, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką, zapiec w piekarniku.

Podawać gorącą rybę z francuskimi kluskami.

## KOTLETY ZE SZCZUPAKA

50 dkg szczupaka, 1 bułka (kajzerka), 2 jaja, 1,5 dkg masła, sól, pieprz, 5 dkg mąki, 4 dkg tartej bułki, 10 dkg tłuszczu, zielona pietruszka, 1/2 szklanki mleka

Szczupaka umyć, obrać ze skóry, mięso oddzielić od kości grzbietowej i ości. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Posiekać mięso ryby z bułką i masłem, dodać 1 jajo i drobno posiekaną zieloną pietruszkę, wyrobić na jednolitą masę, doprawiając do smaku solą i pieprzem. Formować z masy podłużne kotlety, oprószyć je mąką, umaczać w jajku i tartej bułce, smażyć na dobrze gorącym tłuszczu.

Podawać gorące kotlety z ziemniakami i surówką. Można również połać kotlety ostrym sosem — musztardowym, chrzanowym lub korniszonowym.

## SANDACZ SMAŻONY

1 kg sandacza, 6 dkg mąki, 10 dkg tłuszczu, sól, pieprz, zielona pietruszka, 1 cytryna, 1 szklanka mleka

Sandacza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, rozplatać wzdłuż na dwie części, podzielić na porcje. Maczać każdy

kawałek w przegotowanym, ostudzonym mleku solonym, oprószyć mąką i smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Zrumienioną rybę zestawić na brzeg płyty i dosmażyć na małym ogniu. Miękką rybę wyłożyć na półmisek, posypać solą i pieprzem, ubrać zieloną pietruszką i plasterkami cytryny.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami i zieloną sałatą lub z surówką z warzyw.

#### SANDACZ W SOSIE PROWANSALSKIM

1 kg sandacza, 4 łyżki mąki, sól, pieprz, 8 dkg tłuszczu, 2 dkg tartej bułki, zielona pietruszka, 1,5 dkg masła. Sos: 1,5 dkg masła, 1,5 dkg mąki, 5 dkg koncentratu pomidorowego, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 1 szklanka bulionu z kostek bulionowych, 1 kieliszek białego wina, sól, pieprz, papryka

Sandacza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, podzielić wzdłuż na dwie części odrzucając ości. Pokrajać połówki na porcje, posypać solą i pieprzem, oprószyć mąką, smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu, aż ryba będzie zupełnie miękka.

Przygotować sos: cebulę obrać, opłukać, pokrajać w drobną kostkę i usmażyć na maśle. Dodać mąkę, zasmażyć razem. Wymieszać z koncentratem pomidorowym, poddusić razem, rozprowadzić bulionem, dodać utarty czosnek i wino. Dodać do smaku sól, pieprz, paprykę, zagotować razem mieszając, zestawić z ognia. Usmażoną rybę ułożyć na półmisku, zalać sosem, posypać tartą bułką, polać stopionym masłem, wstawić do gorącego piekarnika, zapiec. Po wyjęciu z piekarnika, posypać rybę zieloną pietruszką.

Podawać gorącą rybę z francuskimi kluskami.

#### SANDACZ Z RIZOTTO (PRZEPIS FRANCUSKI)

1 kg sandacza, 1 jajo, 4 dkg tartej bułki, sól, pieprz, tłuszcz do smażenia. Rizotto: 25 dkg ryżu, 2 cebule, 6 dkg masła, 1/2 l bulionu z kostek bulionowych, 7 dkg parmezanu. Sos: 2 cebule, 6 pomidorów, 1 łyżka masła, sól, pieprz, zielona pietruszka (1 ząbek czosnku)

Sandacza umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, rozplatać wzdłuż na dwie części, odrzucając ości, podzielić na por-

cje, posypać solą i pieprzem. Umaczać każdy kawałek w jaję i tartej bułce, usmażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu, zrumienić.

Przygotować rizotto: cebule umyć, obrać, opłukać, posiekać, udusić w rondlu z połową masła, nie rumieniać. Opłukany w kilku wodach ryż wrzucić do cebuli, dusić na bardzo małym ogniu mieszając dobrze. Dodawać porcjami bulion, aby ryż był zawsze wilgotny i dusić wstrząsając często. Jeśli bulionu jest za mało, dodać trochę wody. Gdy ryż jest zupełnie miękki, dodać sól do smaku, resztę masła i utarty parmezan.

Przygotować sos: cebule umyć, obrać, opłukać, posiekać, udusić z masłem nie rumieniać. Pomidory umyć, sparzyć, ściągnąć z nich skórkę, pokrajać drobno, wrzucić do rondla z cebulą, dodać sól i pieprz oraz utarty ząbek czosnku i dusić razem mieszając aż do otrzymania gęstego sosu. Przed podaniem wrzucić do sosu drobno posiekaną zieloną pietruszkę.

Podawać potrawę w następujący sposób: ułożyć ryż na półmisku, na nim warstwę usmażonej ryby i zalać wszystko sosem pomidorowym.

### ŁOSOŚ PIECZONY

1 kg łososa, 5 dkg masła, 10 dkg słoniny, 2 łyżki tartej bułki,  
 $\frac{1}{2}$  cytryny, sól

Łososa umyć, oczyścić, ściągnąć z niego skórę, opłukać, pokrajać na porcje, posolić. Każdy kawałek ryby obłożyć plasterkami słoniny, ułożyć na ogniotrwałym półmisku i upiec w piekarniku. Miękką rybę poleać masłem ze zrumienioną bułeczką i pokropić sokiem z cytryny.

Gorącą rybę podawać z ziemniakami i sałatką z czerwonej kapusty.

### ŁOSOŚ SMAŻONY W CIEŚCIE

1 kg łososa, 3 jaja, 10 dkg tłuszczu, 4 łyżki mąki, 1 szklanka mleka, sól

Łososa umyć, sprawić, ściągnąć z niego skórę, opłukać, pokrajać na cienkie kawałki, posolić. Przygotować ciasto

z mąki, żółtek i mleka. Dodać ubitą z białek pianę i sól, lekko wymieszać. Maczać rybę w cieście i smażyć z dwóch stron na tłuszczu.

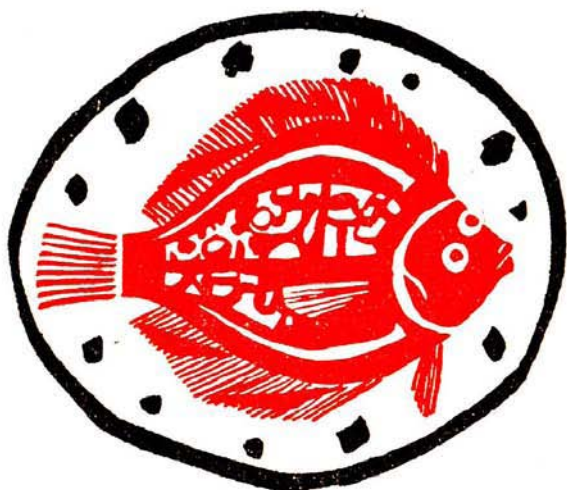
Usmażoną rybę podawać z ostrym sosem i surówką z warzyw.

### ŁOSOŚ W NALEŚNIKACH

1 kg łososia, 2 jaja, 4 łyżki tartej bułki, 10 dkg tłuszczu, sól.  
Ciasto naleśnikowe: 2 jaja, 1 szklanka mleka, 15 dkg mąki,  $\frac{1}{2}$  szklanki wody, sól, skórka słoniny

2 jaja rozbić dobrze w garnuszku, dodając porcjami mąkę i mleko z wodą. Wyrobić dobrze rzadkie ciasto, dodać sól, usmażyć cieniutkie naleśniki. Łososia umyć, sprawić, ściagnąć z niego skórę, opłukać, pokrajać na wąskie paski, posolić. W każdy naleśnik włożyć kawałek łososia i zawinąć jak pasztecik. Rozbić jaja. Umaczać każdy pasztecik w jajku i bułce i usmażyć w gorącym tłuszczu. W końcu wsunąć do pieca, aby ryba doszła.

Podawać gorące paszteciki z surówką z warzyw.



## FLĄDRA SMAŻONA

1 kg flądry, 10 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 2 dkg tartej bułki,  
1 jajo, sól

Flądrę umyć, sprawić, opłukać, zdjąć skórę, oddzielić od kręgosłupa, obrać z ości, pokrajać na porcje, osolić, oprószyć mąką, umaczać w jajku i tartej bułce, smażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron. Zrumienioną rybę przenieść z patelnią na brzeg płyty, dosmażyć, aby była zupełnie miękka.

Gorącą rybę podawać z ziemniakami i surówką z warzyw.

## FLĄDRA DUSZONA Z WARZYWAMI

1 kg flądry, 10 dkg tłuszczu, 2 łyżki mąki, 25 dkg warzyw (marchew, pietruszka, por, seler), 1 cebula, sól, pieprz, cukier, zielona pietruszka

Warzywa i cebulę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać w ta-larki, ugotować na pół miękko w 1 szklance wody, doda-jąc do smaku sól, pieprz i cukier.

Flądrę umyć, sprawić, opłukać, zdjąć skórę, obrać z ości, wykrajać filety, podzielić na porcje, posolić, oprószyć mąką i usmażyć szybko na dobrze rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron. Na uduszonych jarzynach ułożyć rybę, przykryć i du-sić na małym ogniu około pół godziny, dolewając od czasu do czasu nieco wody. Miękką rybę przenieść na półmisek, polać sosem z jarzynami, posypać posiekaną pietruszką.

Podawać gorącą rybę z makaronem.

## FLĄDRA PO TYROLSKU

1 kg flądry, 10 dkg oleju (oliwy), 2 cebule, sól, papryka. Sos pomidorowy: 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 12 dkg prze-cieru pomidorowego, 1 szklanka wywaru z warzyw lub bu-lionu z kostek bulionowych

Flądrę umyć, sprawić, opłukać, zdjąć skórę, obrać z ości, wykrajać filety, podzielić na porcje, posypać solą i papry-ką, skropić lekko oliwą (olejem), zostawić na 1/2 godziny.



Usmażyć filety z dwóch stron na dobrze rozgrzanym oleju. Przyrządzić sos pomidorowy wg przepisu „Węgorz po włosku“. Ułożyć rybę na półmisku, polać sosem. Cebulę umyć, obrać, pokrajać w talarki, posolić, usmażyć w oliwie (oleju). Ułożyć na wierzchu ryby usmażoną cebulę.

Podawać gorącą rybę z makaronem lub kluskami i surówką z warzyw.

#### JESIOTR PIECZONY ZE ŚMIETANĄ

1 kg jesiotra, 3 łyżki oliwy lub oleju, 8 dkg masła, 1 cebula, 1/4 l śmietany, sól, 1 łyżka tartej bułki

Rybę umyć, oczyścić, dokładnie oskrobać, posolić, skropić lekko oliwą (olejem) i odstawić na kilka godzin. Cebulę umyć, obrać, pokrajać w cienkie talarki. Stopić w rondlu masło, ułożyć rybę, posmarować na wierzchu masłem, pokryć plasterkami cebuli, wstawić do gorącego piekarnika i piec powoli, podlewając odrobiną wody. Zrumienioną rybę polać śmietaną, posypać bułeczką, zapiec.

Pokrajać rybę w cienkie plastry, ułożyć na półmisku, obłożyć smażonymi ziemniakami.

#### SUM SMAŻONY

1 kg suma, 10 dkg tłuszczu, 2 łyżki mąki, 2 łyżki tartej bułki, 1 jajo, sól

Przygotować rybę wg przepisu „Flądra smażona“.

#### SUM DUSZONY

1 kg suma, 1 cebula, 10 dkg włoszczyzny, 1/2 szklanki śmietany, 1 łyżka mąki, koperek, 1/2 cytryny lub kwasek cytrynowy, sól

Rybę umyć, sprawić, opłukać, odfiletować, ściągnąć skórę, pokrajać filety na porcje, posolić. Cebulę i włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, pokrajać, ugotować wywar w niewielkiej ilości wody, odcedzić. Włożyć do wywaru rybę i dusić na małym ogniu do miękkości. Zaprawić rybę śmietaną wymieszaną z mąką, osolić i zagotować razem.

Wyłożyć rybę na półmisek, posypać drobno posiekanym koperkiem. Podawać z ziemniakami i surówką z warzyw.

#### WĘGORZ SMAŻONY PANIEROWANY

1 kg węgorza, 10 dkg tłuszczu, 2 łyżki mąki, 2 łyżki tartej bułki, 1 jajo,  $\frac{1}{2}$  cytryny, sól, zielona pietruszka

Węgorza umyć, zdjąć skórę, sprawić, opłukać, pokrajać na kawałki, posolić, oprószyć mąką, umaczać w jajku i tartej bułce. Usmażyć rybę na dobrze rozgrzanym tłuszczu, dosmażyć na brzegu płyty kuchennej. Miękką rybę ułożyć na półmisku, skropić sokiem z cytryny, posypać siekaną zieloną pietruszką.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami i zielonym groszkiem lub zieloną sałatą.

#### WĘGORZ PIECZONY

1 kg węgorza, 10 dkg tłuszczu, sól, pieprz

Rybę umyć, sprawić, sparzyć wrzątkiem, posypać solą i pieprzem, upiec w gorącym piekarniku na ogniotrwałym półmisku, polewając roztopionym masłem. Miękką rybę pokrajać na dzwonka, ułożyć na półmisku, polewając sosem z pieczenia.

Podawać rybę z ziemniakami i surówką z warzyw.

#### WĘGORZ PO WŁOSKU

1 kg węgorza,  $\frac{1}{2}$  l oliwy (oleju), 2 cebule, 15 dkg pieczarek,  $\frac{1}{2}$  szklanki białego wina, zielona pietruszka, koperek, sól, pieprz. Sos pomidorowy: 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 12 dkg przecieru pomidorowego, 1 szklanka wywaru z warzyw lub bulionu z kostek bulionowych

Węgorza umyć, sprawić, opłukać, pokrajać na porcje, posypać solą i pieprzem, usmażyć szybko na patelni. Cebule umyć, obrać, opłukać, pokrajać w kostkę, udusić w rondlu z oliwą (olejem). Pieczarki umyć, oczyścić, pokrajać w paseczki, wrzucić do cebuli, dodać usmażonego

węgorza, zalać winem i sosem pomidorowym. Sos przyrządzić w następujący sposób: z masła i mąki zrobić zasmażkę, rozprowadzić ją wywarem z jarzyn lub bulionem z kostek bulionowych, wymieszać, zagotować. Dodać przecier pomidorowy, wymieszać, zestawić z ognia. Rybę dusić z sosem pod przykryciem na małym ogniu około 25 minut. Miękką rybę wyłożyć na półmisek, zalać sosem, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką i koperkiem.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami lub makaronem i zieloną sałatą.

### WĘGORZ PO RZYMSKU

75 dkg węgorza, 6 dkg tłuszczu,  $\frac{1}{2}$  l zielonego groszku, 1 mała główka sałaty, 2 łyżki białego wina, 1 dkg mąki, 1 dkg masła, sól, pieprz

Węgorza umyć, sprawić, opłukać, podzielić na niezbyt duże kawałki, posypać solą i pieprzem, usmażyć szybko na tłuszczu, na dużej, głębokiej patelni. Zielony groszek umyć, sałatę oczyścić, opłukać w kilku wodach, pośiekać na cienkie paseczki. Wrzucić na patelnię groszek i sałatę, wlać wino i dusić na małym ogniu około 25 minut. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, zaprawić nią jarzyny z rybą, ułożyć na półmisku.

Podawać gorącego węgorza z ziemniakami.

### LIN SMAŻONY

1 kg lina, 8 dkg tłuszczu, 2 łyżki oliwy (oleju),  $\frac{1}{2}$  cytryny, 1 jajo, 2 dkg mąki, 2 dkg tartej bułki, sól

Lina umyć, sprawić, opłukać; jeśli ryba duża ściągnąć skórę, gdyż jest twarda. Podzielić rybę na porcje, skropić oliwą (olejem) i sokiem z cytryny, zostawić na  $\frac{1}{2}$  godziny. Posolić rybę, oprószyć mąką, maczać w rozbitym jajku i tartej bułce, smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron.

## LIN PO NELSONSKU

1 kg ryby, 1 kg ziemniaków, 15 dkg pieczarek, 2 duże cebule, 10 dkg tłuszczu,  $\frac{1}{4}$  l śmietany,  $\frac{1}{2}$  cytryny, 2 łyżki oliwy (oleju), sól, pieprz

Lina umyć, sprawić, opłukać, odfiletować, obrać z ości, pokrajać na porcje. Skropić rybę oliwą (olejem) i sokiem z cytryny, zostawić na  $\frac{1}{2}$  godziny. Rondel wysmarować grubo tłuszczem. Ziemniaki obrać, pokrajać w plasterki, sparzyć wrzącą wodą, odcedzić, ułożyć na dnie rondla. Cebulę umyć, obrać, pokrajać w talarki, przykryć nimi ziemniaki. Na cebuli ułożyć rybę, a następnie warstwę opłukanych, pokrajanych w paseczki pieczarek. Każdą warstwę posypać solą i pieprzem, zalać śmietaną. Na wierzchu położyć kawałki masła, wstawić do piekarnika i piec powoli na niezbyt silnym ogniu.

## LIN PO WĘGIERSKU

75 dkg lina, 20 dkg warzyw (marchewka, pietruszka, por, seler), 2 cebule, 10 dkg tłuszczu,  $\frac{1}{4}$  szklanki śmietany,  $\frac{1}{4}$  szklanki wina, 2 łyżki oliwy (oleju), 1 cytryna lub ocet, sól, pieprz, papryka

Lina umyć, sprawić, opłukać, odfiletować, obrać z ości, pokrajać na niezbyt duże kawałki, skropić oliwą (olejem) i sokiem z cytryny, odstawić na  $\frac{1}{2}$  godziny. Usmażyć szybko rybę w części roztopionego tłuszczu. Warzywa i cebule umyć, oczyścić, opłukać, utrzeć na grubej tarce, dodać pozostałą część tłuszczu, udusić w rondlu na pół miękko. Ułożyć na jarzynach usmażoną rybę, wlać  $\frac{1}{2}$  szklanki wrzącej wody i wino, dodać sól, pieprz i paprykę do smaku, dusić pod przykryciem na małym ogniu przez około 20 minut. Gdy ryba i jarzyny są zupełnie miękkie, zalać śmietaną, lekko wymieszać, zestawić z ognia.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami i surówką z warzyw.

## LIN W ŚMIETANIE

1 kg lina, 10 dkg tłuszczu, 2 łyżki mąki,  $\frac{1}{4}$  l śmietany, 1 łyżka mąki, sól, pieprz, zielona pietruszka

Lina umyć, sprawić, opłukać, podzielić na dzwonka, posypać solą i pieprzem, oprószyć mąką, usmażyć na tłuszczu, ułożyć na ogniotrwałym półmisku, zalać sosem ze smażenia. Wymieszać śmietaną z łyżką mąki i solą, zalać nią rybę, wstawić do piekarnika i lekko zapiec. Miękką rybę wystawić z piekarnika, posypać drobno posiekaną zieloną pietruszką.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami i surówką z warzyw.

## LIN DUSZONY

1 kg lina, 2 łyżki mąki, 10 dkg tłuszczu,  $\frac{1}{2}$  cytryny, sól, zielona pietruszka

Lina umyć, sprawić, opłukać, podzielić na porcje, posolić, otoczyć w mące. Stopić w rondlu tłuszcz i na gorący układać kawałki ryby, skropić sokiem z cytryny, przykryć i dusić na bardzo małym ogniu, polewając często własnym sosem. Miękką rybę ułożyć na półmisku, polać sosem z duszenia, posypać posiekaną zieloną pietruszką.

Podawać lina z ziemniakami i zieloną sałatą.

## LIN Z CZERWONĄ KAPUSTĄ

1 kg lina, 10 dkg tłuszczu, 1 duża główka czerwonej kapusty,  $\frac{1}{4}$  l śmietany, 1 cytryna, sól, pieprz, 3 łyżki octu, 1 kieliszek wina

Lina umyć, sprawić, sparzyć wrzącą wodą, ściągnąć skórę, odfiletować, obrać z ości, podzielić na porcje, posolić. Kapustę umyć, poszatkować, oczyścić, sparzyć wodą z octem. Rondel wysmarować tłuszczem, układać warstwami kapustę i rybę. Posypać każdą warstwę solą i pieprzem, wrzucić trochę tłuszczu, polać śmietaną, zalać wszystko winem. Wstawić rybę do piekarnika i piec na małym ogniu.

Miękką rybę podawać z osobno ugotowanymi ziemniakami.

### PSTRAGI SMAŻONE PANIEROWANE

1 kg pstrągów, 10 dkg tłuszczu, 1 jajo, 2 dkg mąki, 2 dkg tartej bułki, sól, 1/2 cytryny

Pstrągi umyć, sprawić, opłukać, natrzeć solą, oprószyć mąką, umaczać w jajku i tartej bułce i smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu. Miękką rybę zestawić z ognia, skropić lekko sokiem z cytryny.

Podawać gorące pstrągi ze smażonymi ziemniakami i zieloną sałatą.

### KARASIE (OKONIE) SMAŻONE

75 dkg ryb, 8 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, sól, zielona pietruszka

Ryby umyć, sprawić, opłukać, głowy i ogony można odrzucić, posolić, oprószyć mąką, smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron na jasnożółty kolor. Miękkie ryby obłożyć zieloną pietruszką.

Podawać gorące ryby z ziemniakami i surówką z warzyw.

### KARASIE ZE ŚMIETANĄ

75 dkg ryb, 8 dkg tłuszczu, 2 dkg mąki, 1/4 l śmietany, 2 dkg tartej bułki, sól, zielona pietruszka

Przygotować i usmażyć ryby wg przepisu „Karasie (okonie) smażone“. Ułożyć karasie na ogniotrwałym półmisku, zalać śmietaną, posypać tartą bułką i wstawić do gorącego piekarnika. Gdy bułka się zrumieni, wyjąć półmisek z piekarnika, posypać ryby drobno posiekaną zieloną pietruszką.

Podawać gorącą rybę z ziemniakami i czerwoną kapustą.

### OKONIE W ŚMIETANIE

75 dkg okoni, 8 dkg tłuszczu, 5 dkg mąki, 1/4 l śmietany, 2 cebule, sól, pieprz

Przygotować i usmażyć ryby wg przepisu „Karasie (okonie) smażone“. Cebulę umyć, obrać, pokrajać w cienkie



talarki, usmażyć, ale nie rumienić, w tłuszczu, w którym smażyła się ryba. Ułożyć rybę na ogniotrwałym półmisku, przykryć usmażoną cebulą, posypać solą i pieprzem, zalać śmietaną rozbitą z 1 łyżką mąki. Wstawić do gorącego piekarnika, zapiec.

Podawać gorącą rybę ze smażonymi ziemniakami i zieloną sałatą, sałatką z pomidorów lub surówką z warzyw mieszanych.

#### OKONIE (KARASIE) W CIEŚCIE

75 dkg drobnych okoni (karasi) lub innych ryb, 10 dkg tłuszczu, 2 łyżki oliwy (oleju),  $\frac{3}{4}$  szklanki mąki, 2 białka, sól

Rybki umyć, sprawić, opłukać, odrzucić głowy i ogony, posolić. Wyrobić ciasto: mąkę zmieszać z białkami i oliwą (olejem). Maczać rybki w cieście i smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron na jasnozłoty kolor, dosmażyć na brzegu płyty kuchennej.

Podawać gorące ryby z surówką z warzyw.

#### KOTLETY Z RYB RÓŻNYCH

50 dkg ryb, 20 dkg bułki, 1½ szklanki mleka, 2 cebule, 3 jaja, 1 łyżka masła, sól, pieprz, 3 łyżki tartej bułki, 8 dkg tłuszczu

Ryby umyć, oskrobać, sprawić, opłukać, obrać z ości. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Cebulę umyć, obrać, pokrajać w kostkę, usmażyć w odrobinie tłuszczu nie rumieniąc. Posiekać lub skręcić na maszynie mięso ryb, bułkę i cebulę. Dodać 2 jaja, 1 łyżkę masła, sól, pieprz do smaku i wyrobić dobrze na jednolitą masę. Uformować niezbyt duże kotlety, maczać je w rozbitym jajku i tartej bułce, smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu na jasnozłoty kolor.

Podawać gorące kotlety do ziemniaków, warzyw gotowanych i surówek.

Można przyrządzić do kotletów sos: chrzanowy, korniszonowy lub musztardowy.

## KROKIETY Z RYB

75 dkg różnych ryb, 3 jaja, 10 dkg tartej bułki, 10 dkg tłuszczu, sól, pieprz, zielona pietruszka

Ryby umyć, sprawić, opłukać, zdjąć skórę, odrzucić głowy i ogony, obrać dokładnie z ości, posiekać. Dodać tartą bułkę, żółtka, sól, pieprz do smaku i drobno posiekaną zieloną pietruszkę, wymieszać. Z białek ubić sztywną pianę, dodać do masy, lekko wymieszać. Uformować z masy podłużne krokiety, maczać je w jajach i tartej bułce, smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu na jasnożółty kolor.

Podawać gorące krokiety z sosem grzybowym, pomidorowym lub innym z francuskimi kluskami.

## ŚLEDZIE SOLONE SMAŻONE PANIEROWANE

75 dkg śledzi, 10 dkg tłuszczu, 1 jajo, 2 łyżki mąki, 2 łyżki tartej bułki, 2 szklanki mleka, 1 cytryna, ziele angielskie

Śledzie namoczyć, po 24 godzinach wodę odlać, zalać śledzie mlekiem. Po 3 godzinach odcisnąć śledzie z mleka, oczyścić, ściągnąć skórę, obrać z ości, skropić cytryną, posypać zmieloną zielem angielskim, oprószyć mąką, maczać w jajach i tartej bułce, smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron na jasnożółty kolor.

Podawać gorące śledzie z sałatką z ziemniaków.

## ŚLEDZIE SUROWE SMAŻONE

75 dkg śledzi, 4 łyżki oliwy (oleju), 4 łyżki octu, 8 dkg tłuszczu, pieprz, sól, 3 dkg mąki

Śledzie umyć, sprawić, opłukać, podzielić na połówki, obrać z ości, skropić octem i oliwą (olejem), zostawić na 6 godzin. Po tym czasie odsączyć śledzie z zalewy, posypać solą i pieprzem, oprószyć mąką, smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu.

Podawać gorące śledzie z sałatką z ziemniaków.

## ŚLEDZIE SMAŻONE PANIEROWANE

75 dkg śledzi, 4 łyżki octu, 8 dkg tłuszczu, 1 jajo, 3 dkg mąki,  
2 dkg tartej bułki, sól

Śledzie umyć, sprawić, opłukać, podzielić wzdłuż na dwie części, obrać z ości, skropić octem. Po 10 minutach osuszyć śledzie, posolić, posypać mąką, maczać w jaju i tartej bułce, smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron na jasnozłoty kolor.

Podawać gorące śledzie z ziemniakami i surówką z warzyw.

## ŚLEDZIE SOŁONE W CIEŚCIE

75 dkg solonych śledzi, 8 dkg tłuszczu, 15 dkg mąki, 2 jaja,  
5 łyżek śmietany, zielona pietruszka

Śledzie wymoczyć, sprawić, obrać ze skóry i ości. Przyrządzić ciasto: utrzeć żółtka, dodając porcjami mąkę i śmietanę, dobrze wymieszać. Z białek ubić sztywną pianę, dodać do ciasta, lekko wymieszać. Połówki śledzi nabijać na widlec, maczać w cieście i smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron na jasnozłoty kolor. Miękką rybę ułożyć na półmisku, posypać zieloną pietruszką.

Podawać śledzie z surówką z warzyw.

Można do śledzi przyrządzić ostry sos: chrzanowy, pomidorowy lub inny.

## ŚLEDZIE FASZEROWANE

75 dkg solonych śledzi, 8 dkg tłuszczu, 1 cebula, 4 dkg tartej bułki, 1½ dkg masła, 3 dkg mąki, 3 jaja, 2 dkg tartej bułki,  
zielona pietruszka

Śledzie wymoczyć, sprawić, nie wyjmując ości grzbietowych, i nie zdejmując skóry. Cebulę umyć, obrać, pokrajać, sparzyć wrzątkiem, odsączyć. Posiekać razem mleczo ze śledzi i cebulę, dodać tartą bułkę, utarte dobrze masło i 2 jaja. Wyrobić dobrze masę, dodając sól, pieprz i ziele angielskie do smaku. Napełnić śledzie przygotowanym far-

szem, oprószyć mąką, maczać w rozbitym jaję i tartej bułce, smażyć w dobrze rozgrzanym tłuszczu z dwóch stron na jasnożółty kolor. Ułożyć śledzie na półmisku, obłożyć zieloną pietruszką i plasterkami cytryny.

Podawać gorące śledzie z purée z ziemniaków i z surówką z warzyw.

Można przyrządzić do śledzi sos: korniszonowy, musztardowy lub inny.

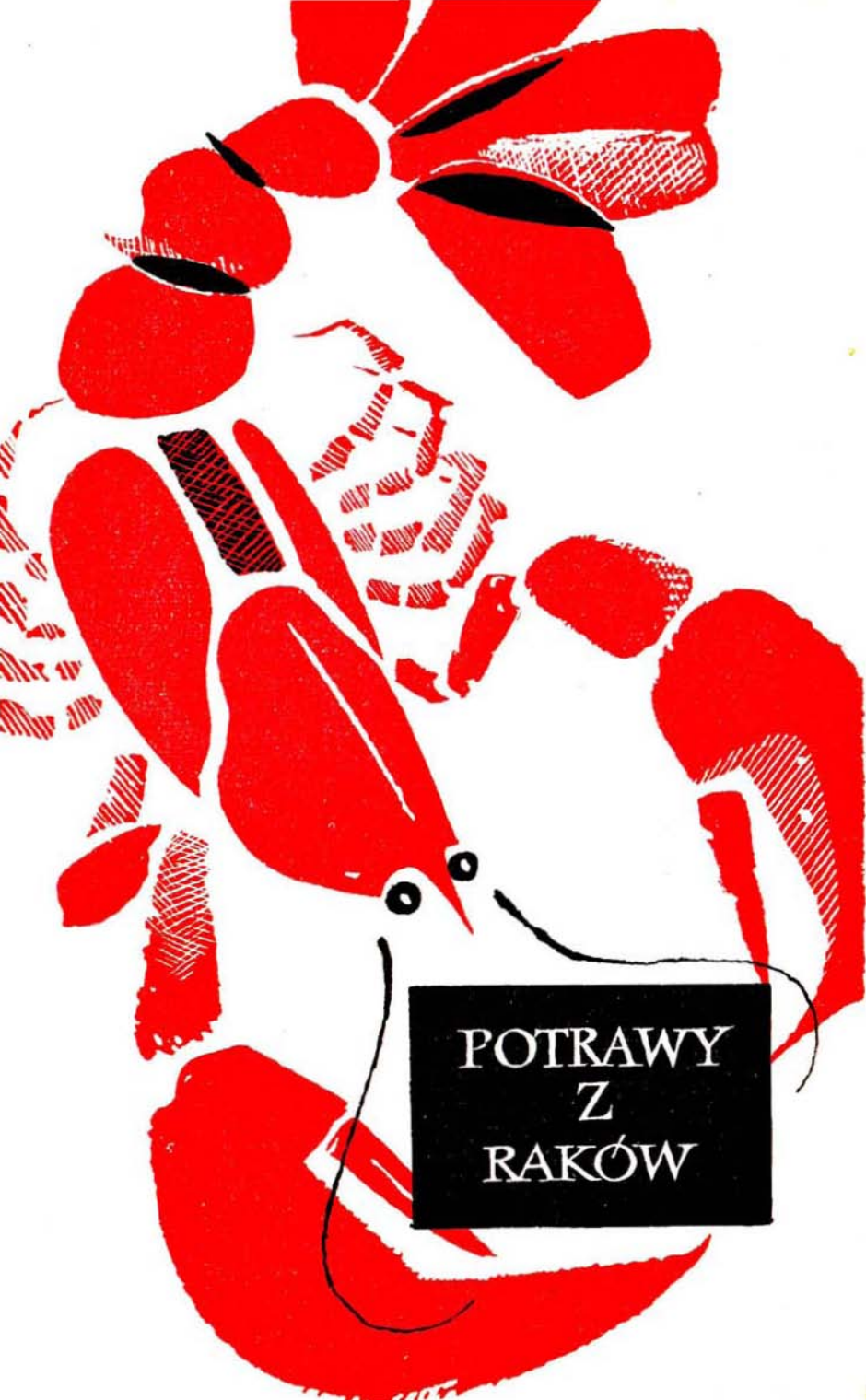
### KOTLETY ZE ŚLEDZI I ZIEMNIAKÓW

75 dkg solonych śledzi, kilka średniej wielkości ziemniaków,  
 $\frac{1}{2}$  l mleka, 1 jajo, 1 łyżka mąki, 10 dkg tłuszczu

Wymoczyć śledzie w wodzie, a po jej odlaniu moczyć je kilka godzin w mleku. Wyjąć z mleka, wycisnąć, obrać ze skóry i ości. Ziemniaki umyć, ugotować w mundurkach, obrać. Skręcić na maszynie ziemniaki ze śledziami, dodać żółtko. Ubić z białka sztywną pianę, wmieszać do masy. Z przygotowanej masy formować małe kotlety, oprószyć mąką i smażyć na gorącym tłuszczu.

Podawać gorące kotlety z surówką z warzyw.





POTRAWY  
Z  
RAKÓW

Najsmaczniejsze są raki w maju, czerwcu i lipcu, przy czym raki intensywnie zabarwione (prawie czarne) smaczniejsze są od zielonkawych. Większe sztuki przeznacza się na zakąski, mniejsze na zupę lub sos. Średnio przygotowuje się na osobę 5—6 raków. Jadalnymi częściami raków są wyłącznie mięśnie brzuszka (tzw. szyjki) i nóżek.

### ZUPA RAKOWA

40 dkg wołowiny, 20 raków średniej wielkości, 20 dkg włoszczyzny 2 l wody, 6 dkg masła, 2 dkg mąki, ziele angielskie, liść bobkowy, sól, pieprz, koper, 10 dkg ryżu

Z oczyszczonych, wymytych warzyw i opłukanego mięsa ugotować wywar, odcedzić. Raki dobrze umyte szczoteczką, opłukane pod bieżącą wodą wrzucić na wrzątek z solą i koprem. Gotować około 15 minut. Ugotowane raki odcedzić, oddzielić z nich mięso, odłożyć. Czerwone części skorupki rakowych skręcić na maszynie lub utłuc w morderku. Część masła stopić, wrzucić do niego utłuczone skorupki rakowe, zalać niewielką ilością wywaru, gotować. Zbierać wypływający na powierzchnię czerwony tłuszcz (masło rakowe). Wywar z mięsa połączyć z wywarem z masła rakowego oraz z samym masłem, zagotować razem, doprawić do smaku. Z pozostałego masła i mąki zrobić zasmażkę, zaprawić nią zupę. Wrzucić do zupy drobno posiekany koper.

Podawać zupę z obranymi szyjkami i nóżkami rakowymi oraz z osobno ugotowanym ryżem, ewentualnie z groszkiem ptysiowym.

### ZUPA RAKOWA ZE ŚMIETANĄ

40 dkg mięsa wołowego, 20 dkg włoszczyzny, 20 raków średniej wielkości, 2 l wody, 4 dkg masła, 2 dkg mąki, 1/4 l śmietany, ziele angielskie, liść bobkowy, sól, pieprz, koper. Należy dodać do skorupki rakowych: mięso z raków (z szyjek i nóżek), 1 jajo, 3 dkg tartej bułki, 2 dkg masła, sól, pieprz, zielona pietruszka.

Przyrządzić zupę wg przepisu „Zupa rakowa“, zaprawić śmietaną rozbitą z mąką (nie robić zasmażki).



Przyrządzić nadzienie do skorupki: mięso z szyjek i nóżek raków posiekać drobno, dodać żółtko, tartą bułkę, masło oraz drobno posiekaną zieloną pietruszkę. Wszystko dobrze wymieszać. Z białka ubić pianę, połączyć delikatnie z masą, doprawić do smaku solą i pieprzem, wyrobić lekko, wrzucając drobno posiekaną zieloną pietruszkę. Napęlnić farszem skorupki, włożyć do zupy, zagotować szybko.

## RAKI Z WODY

25 raków, sól, koperek, zielona pietruszka

Raki umyć dokładnie szczotką pod bieżącą wodą, wrzucić do osolonej wrzącej wody, dodać opłukany koper i zieloną pietruszkę. Gotować 15—20 minut, odcedzić, ułożyć na półmisku grzbietami do góry, przybrać zieloną pietruszką.

## POTRAWKA Z RAKÓW

25 raków, 5 dkg tłuszczu, 25 dkg kaszki krakowskiej lub ryżu, 7 dkg masła, koper. Nadzienie: 3 dkg masła, 10 dkg tartej bułki, 2 jaja,  $\frac{1}{2}$  l śmietany, 3 dkg mąki, sól, zielony koper

Raki umyć dokładnie szczotką pod bieżącą wodą, wrzucić na wrzącą, osoloną wodę, włożyć koper i gotować pod przykryciem przez 15 minut. Następnie odcedzić raki, ostudzić, wyjąć mięso z szyjek i nóżek. Skorupki oddzielić od wnętrzości, wyjąć oczy. Skorupki z nóżek podsuszyć i utłuc w moździerzu. Utłuczone skorupki wrzucić do stopionego masła, zalać niewielką ilością wywaru z raków i gotować dotąd, dokąd na powierzchni zbierać się będzie czerwony tłuszcz, tzw. masło rakowe, które należy zbierać do osobnego naczynia. Ugotować ryż na sypko i przyrządzić nadzienie do skorupki rakowych: utrzeć masło z żółtkami, dodać posiekane mięso z raków, drobno posiekany koper i tartą bułkę, dobrze wymieszać. Ubić pianę z białek, lekko wkręcić do masy, posolić. Wypełnić nadzieniem skorupki, ugotować je w wywarze z gotowania raków, odcedzić.

Przyrządzić sos: szklanekę wywaru z gotowania skorupki po ostudzeniu wymieszać z mąką, zagotować, połączyć ze

śmietaną i masłem rakowym, dodać drobno posiekany zielony koperek, doprawić do smaku, dobrze wymieszać.

Ułożyć na półmisku ryż, wlać w środek sos, ułożyć nadziane skorupki rakowe.

### RAKI PO FRANCUSKU

30 raków, 30 dkg włoszczyzny (marchew, pietruszka, seler, pory), 1 cebula, zielona pietruszka, koperek, 5 dkg masła, 1/4 szklanki octu, kilka goździków, sól

Włoszczyznę i cebulę umyć, oskrobać, opłukać, pokrajać w kawałki. Raki umyć dokładnie szczotką pod bieżącą wodą, ugotować. Ułożyć w rondlu warstwami raki, włoszczyznę i kawałki masła. Posypać solą i pieprzem, zalać niewielką ilością wody, nakryć pokrywą, postawić na ogniu i dusić, aż jarzyny i raki będą zupełnie miękkie. Pod koniec duszenia dodać ocet.

Podawać gorące raki z jarzynami.

### RAKI NADZIEWANE

25 raków, 5 dkg tłuszczu, 5 dkg mąki, 1 jajo, 1 szklanka mleka, 1 łyżeczka musztardy, sól, pieprz, zielony koper

Raki umyć dokładnie szczotką pod bieżącą wodą, ugotować w osolonej wodzie z zielonym koprem, odcedzić. Z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją mlekiem, zagotować mieszając, zestawić z ognia. Dodać przyprawy (sól, pieprz i musztardę) oraz jajo, wymieszać. Z szyjek i nóżek raków wybrać mięso, wymieszać z masą. Nadziewać skorupki rakowe przyrządzoną masą, zapiec w gorącym piekarniku, aż do zrumienienia.

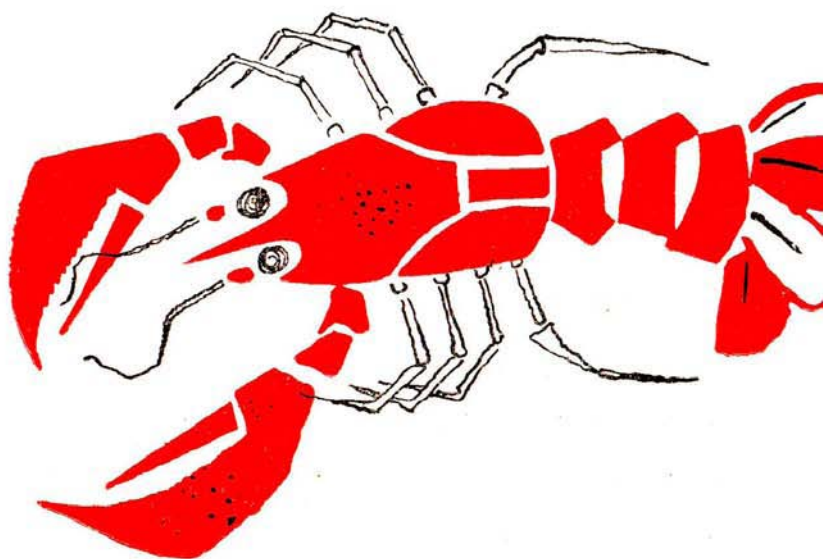
Podawać gorące raki.

### BUDYŃ Z RAKÓW Z ZIEŁONYM GROSZKIEM

30 raków, 8 dkg masła, 1/2 l zielonego groszku, 25 dkg ryżu, sól, koper. Sos rakowy: 1 łyżka masła, 1 łyżka mąki, 1 szklanka wywaru z raków, sól, pieprz

Raki umyć dokładnie szczotką pod bieżącą wodą, ugotować w osolonej wodzie z koprem, odcedzić. Z szyjek

i nóżek wybrać mięso. Skorupki utłuc i udusić z połową masła na masło rakowe (patrz „Potrawka z raków“). Oddzielnie ugotować z solą zielony groszek na pół miękko i ryż na sypko, dodając do niego połowę masła rakowego. Wysmarować rondel masłem i układać w nim kolejno warstwami: ryż, szyjki i nóżki z raków, zielony groszek i ryż. Oblać wszystko roztopionym masłem i wstawić do gorącego piekarnika na około pół godziny. Wypieczony budyń wyłożyć na półmisek i polać sosem, przyrządzonym w następujący sposób: z masła i mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić ją wywarem z gotowania raków, zagotować razem mieszając. Dodać pozostałą część masła rakowego, doprawić do smaku solą i pieprzem.



## SKOROWIDZ

### B

- Barszcz burakowy na wywarze z ryb 67
- Barszcz rybny rosyjski 69
- Bigos z dorsza 92
- Budyń z drobnych rybek 40
- Budyń z raków z zielonym groszkiem 116
- Budyń z ryby gotowanej 38
- Budyń z ryby pieczonej 38

### C

- Chłodnik z ryby 68

### D

- Dorsz au gratin 76
- Dorsz duszony z cebulą 89
- Dorsz duszony z pomidorami 88
- Dorsz duszony z warzywami 88
- Dorsz gotowany po francusku 75
- Dorsz marynowany 42
- Dorsz pieczony z chrzanem 89
- Dorsz po nelsońsku 91
- Dorsz smażony 87
- Dorsz smażony marynowany 43

- Dorsz smażony panierowany 87
- Dorsz w cieście 87
- Dorsz w majonezie 42
- Dorsz w sosie beszamelowym 90
- Dorsz w sosie chrzanowym 42
- Dorsz w sosie greckim 41
- Dorsz w zalewie pomidorowej 41
- Dorsz zapiekany z chrzanem i śmietaną 90
- Dorsz zapiekany z makaronem 92
- Dorsz zapiekany z warzywami 91
- Dorsz z grzybami 75
- Dorsz z jarzynami 74
- Dorsz z marchewką 76
- Dorsz z papryką 77
- Dorsz z wody 74

### F

- Flaczki z ryby 70
- Flądra duszona z warzywami 102
- Flądra po florencku 47
- Flądra po nicejsku 46
- Flądra po tyrolsku 102

Flądra po ziemiańsku 47  
Flądra smażona 102  
Flądra w potrawce 77  
Flądra w sosie majonezowym  
48  
Flądra z parmezanem 78  
Flądra z wody 77

### G

Grzanki z anchois 24  
Grzanki ze śledziem 19

### J

Jaja nadziewane piklingiem 24  
Jaja nadziewane śledziem 23  
Jaja z anchois 24  
Jesiotr pieczony ze śmietaną  
103

### K

Kanapki z anchois 25  
Kawior z ikry szczupaka 25  
Karasie (okonie) smażone 108  
Karasie ze śmietaną 108  
Karp faszerowany 50  
Karp marynowany 52  
Karp na niebiesko 51  
Karp na piwie 48  
Karp pieczony z pomidorami  
51  
Karp po alzacku 81  
Karp po królewsku 51  
Karp po polsku 49  
Karp po żydowsku 49  
Karp smażony 95  
Karp w sosie beszamelowym  
80  
Karp w szarym sosie 79  
Karp z sosem pomidorowym  
95  
Korki śledziowe 19

Kotlety mielone z dorsza 98  
Kotlety z łososia na szpinaku  
85  
Kotlety z dorsza po grecku 94  
Kotlety z dorsza wędzonego 94  
Kotlety z dorsza wędzonego z  
kaszą 95  
Kotlety z ryb różnych 109  
Kotlety ze szczupaka 98  
Kotlety ze śledzi i ziemniaków  
112  
Krażki z dorsza z chrzanem  
na gorąco 43  
Krokiety z ryb 116

### L

Leszcz w białym sosie 58  
Leszcz z chrzanem i jabłkami  
58  
Lin duszony 107  
Lin po nelsońsku 106  
Lin po węgiersku 106  
Lin smażony 105  
Lin w śmietanie 107  
Lin z czerwoną kapustą 107

### Ł

Łosoś gotowany z sosem 84  
Łosoś pieczony 100  
Łosoś smażony w cieście 100  
Łosoś w naleśnikach 101  
Łosoś w sosie andaluzyjskim  
59  
Łosoś z wody z masłem 84

### M

Masa piklingowa I 26  
Masa piklingowa II 26  
Masa z byczków 26  
Masa z wędzonego dorsza 26  
Masa z wędzonego śledzia 27

Masa ze szprotami 27

Masło kawiorowe 28

Masło łososiowe 29

Masło Montpellier 29

Masło sardyńskie 29

Masło śledziowe 27

Masło z anchois 28

Masło z krabów lub raków 29

Masło z krewetek 28

Masło z mlecza śledziowego  
28

Masło z tuńczyka 29

## O

Okonie (karasie) w cieście 109

Okonie w śmietanie 108

## P

Paprykarz ze szczupaka 97

Pasztet „Vol-au-vent” z ryby  
37

Potrąka z raków 115

Pstrągi na niebiesko 86

Pstrągi smażone panierowane  
108

Pstrągi z sosem włoskim 86

Pulpety z dorsza 74

## R

Raki nadziewane 116

Raki po francusku 116

Raki z wody 115

Rolada z dorsza w galarecie 62

Rolmopsy 14

Rosół z mięta 65

Rosół z ryby 65

Rosół z węgorka 66

Ryba w całości w galarecie 62

Ryba w kawałkach w galare-  
cie 61

## S

Salatka flamandzka ze śle-  
dziem 30

Salatka francuska z anchois  
32

Salatka francuska z ryb 35

Salatka nicejska z anchois 33

Salatka rybna w ogórkach 36

Salatka śledziowa mieszana 31

Salatka śledziowa oszczędna  
31

Salatka śledziowa w pomido-  
rach 36

Salatka śledziowa z majone-  
zem 31

Salatka włoska z anchois 32

Salatka z ryby gotowanej 35

Salatka z ryb majonezowa 36

Salatka z ryb wędzonych z po-  
midorami 34

Salatka z wędzonego dorsza 33

Salatka z wędzonego dorsza z  
majonezem 34

Salatka z wędzonego dorsza z  
ziemniakami 34

Sandacz faszerowany 82

Sandacz nadziewany po pro-  
wansalsku 56

Sandacz po francusku 56

Sandacz po polsku 83

Sandacz po portugalsku 57

Sandacz smażony 98

Sandacz w galarecie 63

Sandacz w majonezie 56

Sandacz w sosie holenderskim  
82

Sandacz w sosie pomidoro-  
wym 57

Sandacz w sosie prowansal-  
skim 99

Sandacz z pieczarkami 83



Sandacz z rizotto 99  
Szczupak duszony z chrzaniem 96  
Szczupak duszony ze szparagami 97  
Szczupak faszerowany 52  
Szczupak faszerowany pieczony 53  
Szczupak nadziewany 54  
Szczupak po litewsku 55  
Szczupak smażony panierowany 96  
Szczupak w majonezie 53  
Szczupak z białym masłem 79  
Szczupak z sosem chrzanowym 78  
Suflet z ryby gotowanej 40  
Sum duszony 103  
Sum smażony 103

## S

Śledzie duszone z winem 20  
Śledzie faszerowane 111  
Śledzie garnirowane 17  
Śledzie marynowane 14  
Śledzie marynowane po belgijsku 14  
Śledzie siekane 20  
Śledzie smażone panierowane 111  
Śledzie solone smażone panierowane 110  
Śledzie solone w cieście 111  
Śledzie surowe marynowane 15, 21  
Śledzie surowe smażone 110  
Śledzie surowe w zaprawie pomidorowej 16  
Śledzie w majonezie 18

Śledzie w oleju (oliwie) 13  
Śledzie w oleju z cebulą 13  
Śledzie w oleju z musztardą 13  
Śledzie w muszelkach 19  
Śledzie w sosie pomidorowym 17  
Śledzie w sosie z gorzycy 16  
Śledzie w śmietanie 17  
Śledzie wędzone po francusku 21  
Śledzie wędzone po irlandzku 22  
Śledzie wędzone w sosie 21  
Śledzie wędzone zapiekane 22  
Śledzie z jabłkami i chrzaniem 18  
Śledzie z jajami 23  
Śledzie zapiekane z jajami 23  
Śledzie zwijane z musztardą 15

## U

Ucha z karpia lub szczupaka 66  
Ucha z ryby 66

## W

Węgorz marynowany 44  
Węgorz pieczony 104  
Węgorz po francusku 44  
Węgorz po prowansalsku 45  
Węgorz po rzymsku 105  
Węgorz po włosku 104  
Węgorz smażony 44  
Węgorz smażony panierowany 104  
Węgorz w sosie farmerskim 45

## Z

- Zapiekanka z dorsza smażonego 39
- Zapiekanka z ziemniaków i wędzonego dorsza 93
- Zupa rakowa 114
- Zupa rakowa ze śmietaną 114
- Zupa rybna prowansalska 72
- Zupa rybna rostowska 67
- Zupa rybna ze śmietaną 68
- Zupa ziemniaczana z rybą 70
- Zupa z dorsza przecierana 70
- Zupa z drobnych rybek przecierana 69
- Zupa z flądrami 71
- Zupa ze szczupakiem 71

## TREŚĆ

Wiadomości ogólne . . . . .	3
Znaczenie ryb w żywieniu człowieka . . . . .	4
Właściwości mięsa ryb . . . . .	4
Zatrucia rybami . . . . .	5
Ocena ryb . . . . .	6
Wstępna obróbka ryb . . . . .	8
Właściwa obróbka ryb . . . . .	10
Zakąski z ryb . . . . .	12
Ryby w galarecie . . . . .	60
Zupy z ryb . . . . .	64
Drugie dania z ryb . . . . .	73
Potrawy z raków . . . . .	113
Skorowidz przepisów . . . . .	118