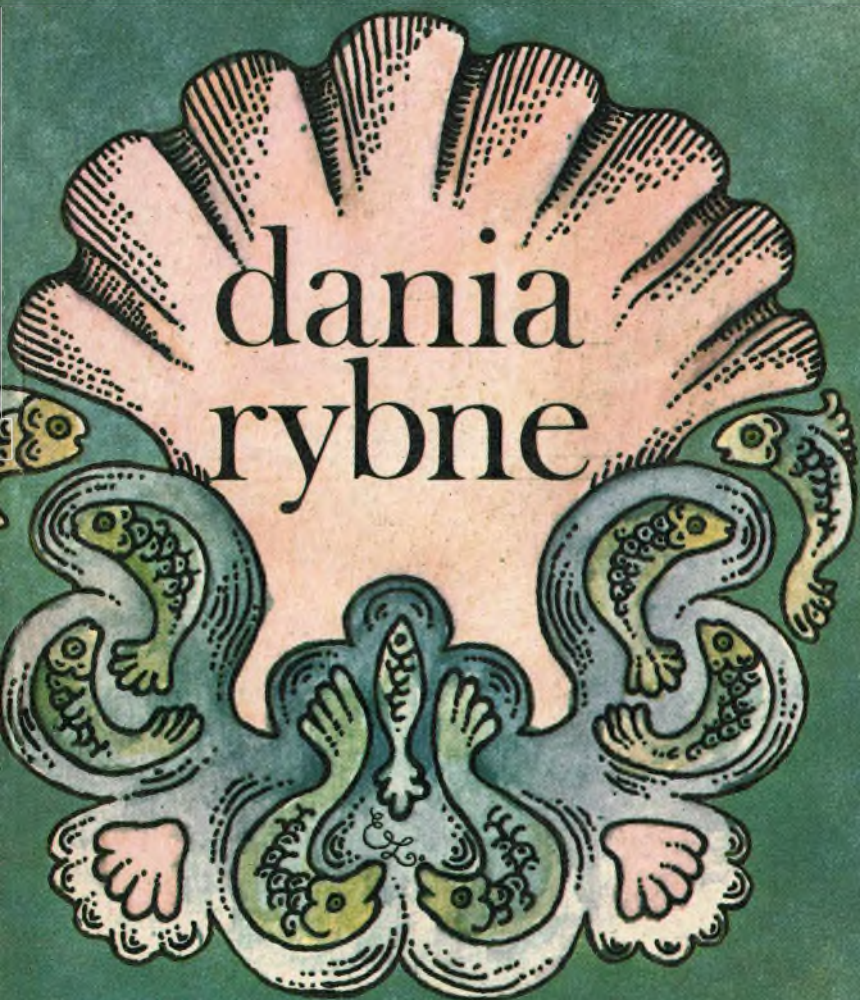


MIECZYSLAW LAZAREK

dania  
rybne



## OD AUTORA

*Przepisy zawarte w tej książce stanowią wynik moich doświadczeń kulinarnych z okresu 25 lat. Pisząc je miałem na uwadze niewielkie rozeznanie naszych gospodyń w urozmaiceniu posiłków, w których – niestety – dotychczas przeważają potrawy mięsne i wysokokaloryczne. Mało wiedzy na temat dań i potraw z ryb mają także placówki żywienia zbiorowego. Moje propozycje dotyczą dań lekko strawnych oraz dań dla osób, które pragną utrzymać zdrowie i właściwą figurę, a jednocześnie chcą odżywiać się bardzo smaczными potrawami.*

*Proponowane w książce dania – to potrawy zimne i gorące. Obok przepisów na przystawki, zupy, kremy i dania drugie, sporządzane z produktów znanych, znajdują się tu również przepisy na potrawy mało popularne na naszych stołach, mające jednak duże walory smakowe, jak np. dania z żab i ślimaków, oraz inne – bardziej pracochłonne, ale niezwykle smaczne. Opisy oraz samo przyrządzanie jest stosunkowo proste i możliwe do wykonania w każdej kuchni domowej lub w zakładzie gastronomicznym. Większość dań można przygotować bardzo szybko.*

*Biorąc pod uwagę zaopatrzenie sklepów Centrali Rybnej w poszerzający się asortyment ryb morskich, mało znanych lub całkowicie nie znanych, chciałem wskazać, iż większość tych właśnie ryb – to ryby smaczne i zdrowe, o wysokich walorach smakowych. Dania-rybne mogą świetnie zastępować dania mięsne. Jak smakowite są zupy rybne, nie trzeba chyba nikogo przekonywać. I tak, np. barszczyk z pasztecikami morskimi, bulion z zeflikami lub krem z homara, stanowią znakomite potrawy – zarówno na bankietach, jak i na przyjęciach rodzinnych oraz na prywatkach.*

*W książce można znaleźć smaczne i proste w przygotowaniu dania dla dzieci, uwzględniające wartości odżywcze i – co jest bardzo ważne – kolorystyczne. Są również dania dietetyczne, jak ryby z wody, pulpety gotowane, ryby po polsku, ryby pieczone w folii.*

*Wartość kaloryczna ryb jest dużo niższa niż mięsa. Mając to na uwadze, komponowałem dania urozmaicone innymi składnikami wysokokalorycznymi, proponując pyzy, kol-duny, paszteciki, szaszłyki, flaczki i wiele innych. Tak jak napisałem na wstępie, potrawy z mięsa można częściowo zastąpić potrawami z ryb, trzeba tylko umiejętnie wykorzystywać z pożytkiem dla organizmu i podniebienia wartości mięsa ryb.*

*Korzystając z tej książki, można komponować potrawy urozmaicając je własnymi pomysłami. Do własnego uznania pozostawiam też sposoby dekorowania dań, życząc jednocześnie wielu udanych pomysłów z korzyścią dla Państwa i ich gości. Jestem przekonany, że każdy znajdzie wśród przepisów coś smacznego i odpowiedniego dla siebie.*



## KILKA UWAG O RYBACH



Ryby – obok mięsa, jaj, mleka i serów – wchodzą w skład grupy produktów białkowych. Najważniejszym ich składnikiem jest białko pełnowartościowe, tańsze od białka mięsa. Zawierają one poza tym witaminę PP, A, D, E, witaminy z grupy B i składniki mineralne (głównie fosfor). Ryby są bardzo cennym produktem nie tylko ze względów odżywczych, ale i smakowych. Mają one szerokie zastosowanie zarówno w żywieniu ludzi zdrowych, jak i chorych. Nadają się doskonale do łączenia w potrawach z produktami roślinnymi, umożliwiając lepsze wykorzystanie zawartego w tych ostatnich białka niepełnowartościowego.

Spożywane ryby muszą być bardzo świeże. Zakupiony surowiec należy (krótco!) przechowywać w zimnym pomieszczeniu, najlepiej w chłodziarce, umieszczone w przykrytym naczyniu. Zatrucia spowodowane jedzeniem nieświeżych ryb są bardzo niebezpieczne.

W sklepach Centrali Rybnej spotyka się szeroki wybór ryb mrożonych nadających się doskonale do sporządzania najróżniejszych asortymentów dań. Ryby mrożone należy przygotowywać tuż po zakupieniu; zachowują one wartość odżywczą i smak ryby świeżej. Trzeba jednak zwrócić



uwagę na prawidłowe ich rozmrożenie: ryby należy rozmrażać jedynie w zimnej wodzie, a do niektórych potraw rozmrażanie (zwłaszcza uformowanych fileatów-kostek) nie jest w ogóle potrzebne.

Ryby świeże, a także zamrożone w całości, należy czyścić ostrym nożem, zaczynając od zdjęcia łuski od ogona w kierunku głowy. Następną czynnością jest odglowienie, które polega na skierowaniu ostrza noża skośnie pod oskrzela i odcięciu głowy. Nożem rozcina się brzuch ryby, zaczynając od ogona, ale w sposób nie powodujący uszkodzenia wewnętrznych organów ryby.

Po przeprowadzeniu tych stosunkowo prostych czynności należy rybę dokładnie umyć. W celu przygotowania fileatów, położyć rybę na desce i kierując się od przodu ku tyłowi zrobić głębokie nacięcie nożem po kości grzbietowej. Nóż „ześlizguje” się po kręgosłupie – po jednej i drugiej stronie ryby – oddzielając całkowicie mięso od części kostnych. Należy robić to bardzo delikatnie, aby nie rozłamać fileta oraz nie przerwać tkanek mięsnych. Właściwe filetowanie jest o tyle istotne, że właśnie nieprawidłowe filetowanie jest przyczyną rozpadania się ryby podczas smażenia.

Ważną kwestią jest pozbawienie ryby charakterystycznego zapachu, którego stopień zależy od gatunku i rodzaju ryby. W celu złagodzenia zapachu, należy skropić rybę sokiem z cytryny albo natrzeć czosnkiem lub cebulą.

Niektóre gatunki ryb np. buławik, ostrobok, sandacz, tuńczyk, pelamida, odznaczają się twardą skórą. Taką rybę gotuje się w skórce i dopiero po ugotowaniu, na ciepło, usuwa skórę nożem. Przygotowując ryby (np. rekina, kulbina, jesiotra, buławika lub ostroboka) do smażenia, można ściągnąć skórę po wyfiletowaniu.

Wszelkie części usuwane przy oczyszczaniu i filetowaniu ryb, jak kości i obrzynki skóry, można wykorzystać do przygotowania doskonałej galarety, gotując je w wywarze z warzyw. Z odpadów większych, jak głowy i obrzynki, po ugotowaniu ich należy obrać z nich pozostałe mięso, posiekać i dodać do sałatek.

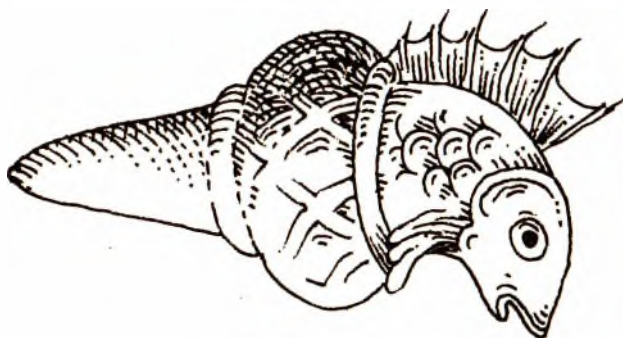
A oto – w skrócie; kilka przykazań dotyczących obróbki ryb:

- Mięso ryb myć szybko, w całości, nie moczyć w wodzie, gdyż moczenie pozbawia ryby składników mineralnych i witamin rozpuszczalnych w wodzie.

- Umyte ryby przyrządzać natychmiast, nie pozostawiać ich w cieple.

- Ryby do gotowania wkładać do wrzątku, smażyć na dobrze rozgrzanym tłuszczu, piec – wkładając do dobrze nagrzanego piekarnika lub prodiża; wysoka temperatura ścina białko zewnętrznej warstwy, zapobiegając wyciekaniu składników odżywczych.

## DANIA ZIMNE



Zimne dania z ryb mają szerokie zastosowanie w codziennym żywieniu, zwłaszcza że niektóre z nich można sporządzić stosunkowo szybko. Dania te są przygotowywane z ryb gotowych, smażonych, wędzonych lub z konserw; należą do nich koreczki, tartinki oraz różnego rodzaju pasty i kremy.

Takie potrawy, jak ryby w galarecie i faszerowane, wymagają większego nakładu pracy, ale są również bardzo atrakcyjne, zwłaszcza na okolicznościowe przyjęcia.

Do gotowanych dań zimnych stosuje się różne dodatki: chrzan, sos tatarski i majonezowy oraz inne, wymagające osobnego przygotowania. Sosy te urozmaicają smak poszczególnych dań, a przepisy podane są również w tej książce.

Dla zaostrenia smaku dodaje się cytrynę pokrajaną w stożki, które wyciska się na potrawę stosownie do potrzebnej ilości soku. Tak pokrajana cytryna stanowi również doskonały akcent dekoracyjny.

W przypadku przygotowywania ryb w galarecie należy pamiętać, że potrawę zalewa się – już po jej udekorowaniu – stygnącą galaretą o konsystencji tężejącego kisielu. Przed podaniem należy wstawić danie w galarecie do lodówki.

Ryby faszerowane można podawać w galarecie lub z dodatkiem zimnego sosu: moskiewskiego, tatarskiego, ravigote itp.

Potrawy z krabów podaje się z cytryną oraz z pieczywem z masłem rakowym.

### Majonez

250 g oleju, żółtko, łyżka musztardy, kwasek cytrynowy lub ocet, cukier, sól

Żółtko włożyć do naczynia, dodać sól, cukier i musztardę. Rozetrzeć i dodawać stopniowo olej, mieszając tak, aby olej cały czas wkręcał się w masę. Gdy majonez będzie gotowy, zakropić kwaskiem cytrynowym lub octem. Wymieszać.

### Karp królewski

6 porcji smażonego karpia, 50 g czerwonego wina wytrawnego, cytryna, 50 g keczupu, 150 g majonezu, 10 oliwek

Karpia ułożyć na półmisku. Oliwki pokrajać, cytrynę obrać i pokrajać w kostkę; wszystkie składniki wymieszać razem z majonezem, dodać wino. Ryby obciągnąć sosem i udekorować oliwkami lub plasterkami cytryny. Podawać do wytrawnego czerwonego wina.

### Amur po moskiewsku

6 porcji smażonej ryby, sos moskiewski, groszek zielony, majonez, cytryna

Ryby ułożyć na półmisku. Sos wymieszać z majonezem i groszkiem; obciągnąć ryby. Na każdym kawałku ryby położyć plasterek obranej cytryny. Podawać z pieczywem i masłem.

### Lin na niebiesko

6 porcji ugotowanego lina, 300 g kapusty czerwonej, jabłko, 150 g majonezu, kwasek cytrynowy, pieprz, sól

Kapustę obrać, pokrajać i ugotować w osolonej wodzie, ostudzić, odcisnąć dokładnie z wody i posiekać. Jabłko umyć, obrać i pokrajać w drobną kostkę. Dodać rozpuszczony kwasek, cukier i szczyptę soli oraz majonez i wszystko wymieszać. Sos nałożyć na ryby ułożone na półmisku i udekorować plasterkami cytryny. Podawać do białego wytrawnego wina.

### Sieja po żydowsku

6 porcji smażonej ryby, średnia cebula, 200 g majonezu, 100 g rodzynek, cukier



Ryby ułożyć na półmisku. Cebulę obrać, pokrajać w kostkę, sparzyć i ostudzić. Rodzynki umyć i sparzyć. Cebulę i rodzynki wymieszać z majonezem. Sos nakładać na ryby i udekorować zielenią.

### Rarytas z pstrągiem

3 ugotowane małe pstrągi, 200 g majonezu, pomarańcza, 50 g czerwonego wina, 50 g migdałów, jabłko

Pstrągi przekrajać na połowy i ułożyć na półmisku. Pomarańczę obrać, podzielić na cząstki. Migdały sparzyć, obrać ze skórki i pokrajać. Jabłko obrać, usunąć pestki, pokrajać w kostkę i wszystkie składniki wymieszać z majonezem; dodać wino. Sosem obciągnąć ryby, udekorować listkami sałaty i plasterkami czerwonej papryki lub pomidora. Podawać jako zakąskę do wina.

### Sandacz „Gandhi”

6 porcji ugotowanej ryby, pół paczki curry, 200 g majonezu, cytryna, 6 oliwek, 5 listków sałaty, pomidor

Rybę ułożyć na półmisku, na umytych liściach sałaty. Do salaterki z majonezem dodać curry i pokrajane oliwki, wcisnąć trochę soku z cytryny i wymieszać. Ryby połać sosem majonezowym i udekorować cząsteczkami pomidora.

### Georgianka po tatarsku

6 porcji smażonej georgianki, 150 g majonezu, 100 g ogórków kwaszonych, 100 g grzybów marynowanych, 2 jajka, główka sałaty, strąk czerwonej papryki

Ryby ułożyć obok siebie na półmisku. Ogórki obrać, pokrajać w kostkę i odcisnąć. Grzybki i ugotowane na twardo jajka pokrajać w kostkę. Pokrajane produkty włożyć do salaterki, dodać majonez, doprawić do smaku. Tak przygotowanym sosem zalać rybę i udekorować listkami sałaty i krążkami papryki.

### Georgianka z chrzanem

6 porcji smażonej ryby, 150 g majonezu lub śmietany, 100 g utartego chrzanu, rzodkiewka, sałata, cukier. sól

Ryby ułożyć na półmisku. Z majonezu lub śmietany i chrzanu zrobić sos i połać obficie ryby; udekorować rzodkiewką i listkami sałaty.



### **Nototenia „Remoulade”**

6 porcji smażonej ryby, szpinak, 200 g majonezu, pół cytryny, sól, cukier

Ryby ułożyć na półmisku. Szpinak ugotować, zemieć, ostudzić i dodać do majonezu. Cytrynę obrać, pokrajać w kostkę, dodać do majonezu. Ryby obciągnąć sosem, udekorować plasterkami cytryny i zielenią.

### **Miruna „Ravigote”**

6 porcji smażonej ryby, pęczek szczypiorku, 200 g majonezu, 2 jajka, 50 g białego wina, pomidor

Ryby ułożyć na półmisku. Szczypiorek opłukać i pokrajać, jajka ugotować na twardo, obrać i pokrajać, dodać do majonezu, dolać wino i wymieszać. Rybę obciągnąć sosem i udekorować cząstkami pomidora.

### **Dorsz po bałtycku**

6 porcji usmażonych filetów z dorsza, 100 g cebuli, 100 g drobnej fasoli, 200 g majonezu, łyżka sproszkowanej czerwonej papryki, 2 jajka

Filety ułożyć na półmisku. Fasolę ugotować w osolonej wodzie tak, aby była po ugotowaniu w całości i ostudzić. Cebulę obrać, pokrajać w plasterki i zagotować razem z fasolą. Fasolę i cebulę mieszać razem z majonezem, dodać paprykę, doprawić do smaku i wymieszać. Ryby obłożyć sosem i udekorować plasterkami jajek ugotowanych na twardo, plasterkami cytryny i listkami sałaty (sos bałtycki).

### **Kulbin na biało**

6 porcji smażonego kulbina, 50 g wytrawnego białego wina, 200 g majonezu, seler, jabłko

Ryby ułożyć na półmisku. Seler oczyścić, umyć, obrać i ugotować, wyjąć, ostudzić i pokrajać w paski. Jabłko obrać, pokrajać w paski. Seler i jabłko dodać do majonezu, wlać wino i wymieszać. Zalać ryby sosem i udekorować plasterkami cytryny.

### **Pelamida z winogronami**

6 porcji smażonej pelamidy, 400 g winogron, majonez, cytryna, główka sałaty

Ryby ułożyć na półmisku. Część winogron przetrzeć, przecier dodać do majonezu i wymieszać; rybę polać sosem. Na wierzchu posypać umyтыми całymi winogronami i położyć na każdej porcji plasterki cytryny. Udekorować listkami sałaty.

### Rekin wytrawny

6 porcji usmażonej ryby, 100 g wina Risling, 150 g świeżego ogórka, 200 g majonezu, sól, strąk papryki, cytryna

Ryby ułożyć na półmisku, polać po wierzchu połową wina. Ogórek obrać, zetrzeć w paski na tarce, sok odcedzić. Ogórki zmieszać z majonezem i resztą wina. Ryby zalać sosem i podawać udekorowaną plasterkami cytryny i krążkami papryki.

### Karmazyn piracki

6 porcji smażonych filetów, łyżka sproszkowanej ostrej papryki, 25 g koniaku, 300 g majonezu, główka sałaty

Ryby ułożyć na półmisku. Majonez wymieszać z papryką i koniakiem, zalać ryby sosem i udekorować. Podawać z papryką i sałatą.



### Galareta rybna (auszpik)

6 szklanek wywaru z ryb gotowanych, 50 g żelatyny, 2 białka, duża cebula, ocet lub kwasek cytrynowy, cukier

Wywar z ryb lub z grzbietów, łbów, skór i płetw wlać do garnka i zagotować z cebulą i dodatkiem cukru. Białka ubić z dodatkiem octu lub kwasu. Żelatynę namoczyć i dodać do garnka z wywarem, zamieszać, zagotować, odcedzić i schłodzić. Do chłodnego wywaru dodać białko, wymieszać, wolno podgrzać, aż do wrzenia. Odstawić i przecedzić do innego

naczynia przez gęste białe płótno, naciągnięte na sito. Nie mieszać przy przedzaniu i nie przecierać przez płótno. Przecedzony płynny wywar musi być bardzo klarowny. Odstawić w chłodne miejsce, delikatnie mieszać. Zalewać ryby lekko krzepnącą galaretą.

### Galareta dekoracyjna

Jajko, pomidor lub strąk czerwonej papryki, 2 jajka, sałata lub nać pietruszki, groszek zielony, cytryna, 4 szklanki galarety rybnej, 300 g gotowanej ryby

Mięso obrane z ryby rozdrobnić. Ustawić na stole 8 filiżanek lub szklanek – na dno podlać trochę płynnej zimnej galarety. Ułożyć na niej cząstkę ugotowanego na twardo jajka, cząstkę pomidora, kawałek listka sałaty i trochę zielonego groszku. Na tę dekorację nałożyć rozdrobnioną rybę i zalać całość płynną zimną galaretą. Wstawić do lodówki i dobrze schłodzić, aż stężeje (nie zamrażać). Przed podaniem wyjąć nożem z filiżanek gotową galaretę i odwrócić dekoracją do góry; ułożyć na półmisku. Udekorować cytryną pokrajaną w stożki do wyciśnięcia na galaretę. Podawać z pieczywem i masłem – do białego wina półwytrawnego.

### Ryby w galarecie

1 kg ryby, 150 g włoszczyzny, duża cebula, kwasek cytrynowy, cukier, sól, 4 szklanki galarety rybnej; dekoracja: jajko gotowane, pomidor, sałata, majonez, świeży ogórek, cytryna

Oczyszczone ryby umyć, wyfiletować, wyjąć ości, pokrajać. Włoszczyznę obrać, umyć, pokrajać. Włożyć do garnka i gotować ok. 15 min. wraz z rybą i cebulą, na małym ogniu; dodać sól, cukier, kwasek cytrynowy. Ryby wyjąć delikatnie łyżką cedzakową na ściereczkę, żeby osączyć i ostudzić. Następnie zimną rybę ułożyć na półmisku, udekorować według uznania, kładąc dekorację na każdą porcję. Całość zalać – łyżką – krzepnącą galaretą rybną tak, aby zatrzymała się na dekoracji i sphywała na półmiskę równą szklistą masą.

### Bulawik à la homar w galarecie

5 porcji ugotowanej ryby, cytryna, 100 g majonezu, 200 g sałatki włoskiej, 200 g galarety rybnej, nać pietruszki, pomidor, sól

Ugotowane ryby obrać z ości i skóry. Mięso rozdrobnić, posiekać, dodać część majonezu, osolic, wcisnąć sok z połowy cytryny, wymieszać. Wyporcjować małe podłużne porcje. Sałatkę włoską ułożyć na pół-



misku tworząc podwyższone półkole, posmarować majonezem, ułożyć rybę, udekorować i wyszprycować galaretą z wywaru z pozostałości ryby. Podawać do koktajlów alkoholowych (butelka wody mineralnej, 50 g wódki, 50 g wina białego, półsłodkiego, cytryna, laska wanilii). Jako dodatek – pieczywo z masłem rakowym.

### Kergulena w galarecie

400 g ugotowanej kerguleny, jajko, pomidor, cytryna, nać pietruszki, 4 szklanki galarety rybnej

Ryby pokrajać na kawałki (4 cm). Ugotowane na twardo i obrane jajko pokrajać na 8 części. Cytrynę obrać i również pokrajać na 8 kawałków. Galaretę rozpuścić. Plasterki jajka, pomidora i cytryny, ułożyć na dnie filiżanki, podać trochę galarety, a gdy zastygnie, ułożyć ryby i zalać zimną galaretą. Wstawić do lodówki. Gdy całkowicie stężeje, wyjąć z formy, ułożyć na półmisku, udekorować nacią pietruszki. Podawać do białego wina, z bułką i masłem oraz dodatkiem sosu tatarskiego lub chrzanowego.

### Kalmar w galarecie

500 g kalmara, 2 szklanki galarety rybnej, 100 g majonezu, 100 g marynowanej czerwonej papryki, jajko, główka sałaty, pęczek naci pietruszki, cytryna

Kalmary ugotowane w osolonej wodzie, wystudzić i osączyć z wody. Na półmisku ułożyć umyte liście sałaty i nałożyć ugotowane ryby. Jajko ugotować na twardo, obrać, pokrajać na cząstki, paprykę pokrajać na kawałki, cytrynę obrać, pokrajać w plasterki. Udekorować tuszki według własnego uznania majonezem oraz stężoną galaretą rybną. Przybrać nacią pietruszki.

### Tesergal na zimno

5 porcji ryby, jajko, pomidor, główka sałaty, 50 g groszku, cytryna, 4 szklanki galarety rybnej

Sałatę umyć, liście ułożyć w podłużnej foremce. Ryby obrać z ości, rozdrobnić. Jajko ugotować na twardo, obrać, pokrajać na cząstki podobnie jak pomidory, ułożyć dekoracyjnie między sałatą, zasypać groszkiem i rybą. Zalać zimną galaretą i wstawić do lodówki do stężenia. Wyjąć, wyłożyć z formy, nożem pokrajać na porcje i położyć na półmisku. Udekorować pokrajaną w stożki cytryną. Podawać z pieczywem.



### Galantyna w galarecie

500 g filetów z ryby morskiej, 150 g słoniny, 100 g pieczarek, 100 g masła, 100 g cebuli, 4 szklanki galarety rybnej, 50 g mąki ziemniaczanej, jajko, 50 g oleju, pieprz, sól

Rybę 2-krotnie zemieć. Słoninę sparzyć, pokrajać w kostkę, dodać do ryby. Cebulę usmażyć z pokrajanymi pieczarkami na maśle. Wymieszać z solą, pieprzem i jajkiem. Na zwilżonej i posmarowanej olejem ściereczce ułożyć farsz w kształcie wałka, zawinąć ściśło i zawiązać końce. Ugotować w osolonej wodzie (ok. 40 min.). Wystudzić, pokrajać i zalać na półmisku galaretą rybną lub podawać z sosem tatarskim, chrzanowym albo na gorąco z sosem.

### Pulpety po żydowsku

500 g filetów z ryby morskiej, 150 g włoszczyzny, 100 g cebuli, bułka tarta, 200 g mleka, jajko, 8 g żelatyny, cukier, pieprz

Włoszczyznę obrać, umyć i pokrajać w paski. Cebulę obrać, pokrajać w półplasterki. Włożyć do naczynia z wodą i gotować 5 min. Filety wraz z namoczoną w mleku i odcisniętą bułką zemieć, do farszu dodać przyprawy i surowe jajko; dobrze wymieszać. Uformować okrągłe porcje. Wkładać do gotujących się warzyw, doprawić do smaku. Żelatynę namoczyć, włożyć do wywaru i gotować 15 min. Odstawić w chłodne miejsce, a gdy zaстыgnie, ułożyć na półmisku porcje ryby wraz z galaretą. Udekorować cytryną i zieleniną. Podawać z pieczywem lub na gorąco – bez dodatku żelatyny.

### Gomółki koszalińskie

2 kg leszcza, 250 g włoszczyzny (marchew, pietruszka, seler), cebula, świeża bułka, jajko, 100 g żelatyny, szklanka mleka, 50 g masła, pieprz, cukier, sól

Leszcza oczyścić, umyć i wyfiletować, wyjąć ości. Mięso zemieć wraz z namoczoną w mleku i odcisniętą bułką. Cebulę obrać, pokrajać, podsmażyć na maśle i również zemieć. Włoszczyznę obrać, umyć, zetrzeć na tarce w paski. Wstawić do naczynia, zalać wodą, osolić i gotować. W tym czasie wyrobić masę z ryby, bułki, cebuli i jajek; dodać sól i pieprz. Żelatynę namoczyć w małej ilości zimnej wody. Zrobić z masy okrągłe porcje, wrzucić do wywaru, gotować ok. 20 min. Dodać rozpuszczoną żelatynę, doprawić do smaku (pikantnego). Odstawić w zimne miejsce. Gdy galareta całkiem stężyje, wyjąć z naczynia gomółki wraz z jarzynami i galaretą jako dodatek podać sos tatarski lub chrzan ze śmietaną. Udekorować listkami sałaty lub plasterkami cytryny.

### Karp faszerowany w galarecie

Duży karp, 150 g filetów z ryby, bułka, szklanka mleka, cebuła, 300 g włoszczyzny, 50 g żelatyny, 50 g masła, jajko, pieprz, sól

Karpia oczyścić, odgłowić, łyżką stołową wyjąć wnętrze; ryba musi być w całości. Krając poprzecznie, aby utworzyły się zamknięte dzwonka. Mięso z ogona wyluzować z ości i dodać do filetów. Część cebuli obrać i podsmażyć na maśle. Bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć. Mięso z ogona i filety oraz usmażoną cebulę i bułkę zemieć, dodać jajko, sól, cukier i pieprz – dobrze wymieszać i nakładać farsz w dzwonka karpia. Włoszczyznę obrać, umyć i zetrzeć na tarce, resztę cebuli pokrajać w półplasterki. Włoszczyznę wraz z cebulą zalać wodą, osolić i zagotować. Do gotującego się wywaru wkładać dzwonka i gotować ok. 25 min. na wolnym ogniu. Dodać namoczoną żelatynę i zagotować, lekko zamieszać i odstawić w chłodne miejsce. Gdy stężeje, ułożyć karpia na półmisku. Udekorować zieleniną i plasterkami cytryny. Podawać z chrzanem i pieczywem.

### Szczupak faszerowany w galarecie

1 kg szczupaka, bułka, szklanka mleka, 100 g cebuli, jajko, 50 g masła, 50 g oleju, 4 szklanki galarety rybnej, cukier, pieprz

Szczupaka oczyścić, wyfiletować, ściągnąć skórę, mięso pokrajać na kawałki. Cebulę obrać, pokrajać, podsmażyć na maśle, ostudzić. Bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć. Rybę, cebulę i bułkę zemieć 2 razy, dodać sól, pieprz i jajko; dobrze wymieszać. Czystą ściereczkę zwilżyć, posmarować olejem i rozłożyć skórę ze szczupaka, a następnie ułożyć wałek farszu i zawinąć dokładnie zawiązując końce. Farsz ugotować w osolonej wodzie (ok. 40 min.). Wystudzić, pokrajać na plastry i ułożyć na półmisku. Udekorować każdą porcję i zalać galaretą rybną.

### Tarteletki w galarecie

1 kg mirunii lub błękitka, 100 g cebuli, 50 g masła, jajko, 50 g oliwy, 2 szklanki galarety, 100 g groszku zielonego, cytryna, 50 g majonezu, cukier, sól, pieprz, foremki do babek

Rybę przygotować do zmielenia. Cebulę podsmażyć na maśle i zemieć wraz z rybą. Do masy dodać surowe jajko, pieprz, sól i cukier do smaku, dobrze wyrobić. Foremki do babek posmarować oliwą i nakładać do wnętrza farsz, drugą foremkę wcisnąć po nałożeniu farszu w foremkę pierwszą, węższą stroną (od spodu pierwszej foremki) tak, aby po upieczeniu powstała piramidka wklęsnięta od dołu. Gotowe foremki wstawić do gorącej

osolonej wody i gotować 7 min. na wolnym ogniu pod pokrywką. Po tym czasie wyjąć z wody i odłączyć od farszu, uformować tarteletki ostudzić, ułożyć na półmisku. Do środka włożyć trochę zielonego groszku i plasterki cytryny oraz wyszprycować majonezem dekoracyjnym. Tarteletki zalać krzepnącą galaretą. Podawać z keczupem i pieczywem.

### Vinaigrette z ryb

300 g gotowanej ryby, 300 g ziemniaków, 100 g cebuli, 100 g grzybów marynowanych, jabłko, 100 g groszku zielonego, 100 g majonezu, główka sałaty, pomidor, cukier, pieprz, sól

Obrane z ości ryby pokrajać. Ugotowane ziemniaki, cebulę i jabłko pokrajać w kostkę. Wszystko włożyć do jednego naczynia i delikatnie wymieszać z częścią majonezu, groszkiem, posiekanymi grzybkami – doprawić do smaku. Ułożyć w salaterce, udekorować majonezem, groszkiem, plasterkami pomidora, listkami sałaty. Podawać z pieczywem i masłem.

### Vinaigrette z kalmara

150 g ugotowanych tuszek kalmara, 300 g ziemniaków, jabłko, 2 jajka, pęczek rzodkiewek, 100 g ogórka kwaszonego, 200 g majonezu, 50 g oliwy, pieprz, cukier, kwasek cytrynowy, sól

Ugotowane w mundurkach ziemniaki ostudzić, obrać i pokrajać w kostkę. Jabłko, ogórek i ugotowane na twardo jajka pokrajać również w kostkę, rzodkiewkę – w cienkie plasterki. Wszystkie składniki włożyć do miski, dodać 2 łyżki majonezu, doprawić do smaku pieprzem, cukrem, solą i kwaskiem. Dodać trochę oliwy i dokładnie wymieszać. Odstawić na 30 min. Z masy wyporcjować podłużne porcje i ułożyć na półmisku. Tuszki również pokrajać w kostkę i zmieszać z całą powstałą masą. Na wierzchu porcje udekorować majonezem, plasterkami pomidora i zieleniną. Podawać z pieczywem i masłem.

### Głowa karpia w galarecie (dla smakoszy)

10 głów karpia, 150 g włośczyzny, 100 g cebuli, 30 g żelatyny, cukier, pieprz, ocet, sól

Głowy umyć, usunąć skrzela i oczy. Włośczyznę obrać, zerzeć na tarce, zalać wodą, włożyć głowy, osolić, dodać przyprawy i powoli gotować 15 min. Żelatynę namoczyć i dodać pod koniec gotowania. Odstawić, ostudzić, wstawić do lodówki. Gdy całkiem stężeje, podawać głowy wraz z galaretą.



### Majoneziki na sałatce

300 g sałatki włoskiej, 300 g ryby gotowanej, cytryna, główka sałaty, 150 g galarety rybnej, 100 g majonezu, pomidor, sól

Sałatkę ułożyć na półmisku w półkolu, przykryć listkami sałaty. Gotowaną rybę obrać z ości, drobno posiekać, dodać część majonezu, wcisnąć sok z połowy cytryny, lekko posolić i wymieszać. Uformować małe podłużne majoneziki, ułożyć na półmisku na sałatce, udekorować majonezem i plasterkami cytryny lub pomidora. Wyszprycować całość zastygłą galaretą rybną; podawać w takiej postaci – jako przystawkę do koktajlów lub białego wina wytrawnego z pieczywem i masłem.

### Paszтет w galarecie

1 kg różnych ryb morskich, 150 g słoniny, 100 g cebuli, świeża bułka, 50 g smalcu, 50 g bułki tartej, jajko, 2 szklanki galarety, kostka rosolu z drobiu, 100 g oleju, główka sałaty, gałka muszkatołowa, imbir, pieprz, sól

Ryby obrać, pokrajać. Słoninę i cebulę pokrajać na kawałki, gałkę utrzeć. Ryby usmażyć na oleju wraz z cebulą. Przełożyć do garnka i podlać rosolem (pół szklanki), poddusić ok. 10 min. Dodać do garnka pokrajaną bułkę. Wyjąć z garnka, dobrze wystudzić, zemleć 2 razy, doprawić przyprawami i wbić jajko – dobrze wymieszać. Brytfankę posmarować smalcem i posypać tartą bułką. Farsz ułożyć ściśło w brytfance. Przykryć pergaminem i piec ok. 30 min. w średnio rozgrzanym piecu. Po wyjęciu ostudzić, wstawić do lodówki. Przed podaniem lekko podgrzać, aby paszтет oddzielił się od brytfanki, i wyłożyć na deskę do krajania. Nóż zamoczyć w gorącej wodzie i krajać porcje, układając na półmisku wyłożonym listkami sałaty. Wyszprycować galaretą rybną przygotowaną z pozostałości rybnych (osci i głowy). Podawać ze świeżym ogórkiem.

### Karp bankietowy

1,5 kg karpia, 50 g oleju, 50 g masła, 200 g pieczarek, bułka, 200 g mleka, 2 jajka, 50 g rodzynek, 100 g cebuli, nać pietruszki, pieprz, sól

Z karpia zdjąć łuskę, odgłowić, łyżką stołową wyjąć wnętrze, rybę umyć, osolić. Sporządzić farsz – 1 jajko ugotować na twardo i drobno pokrajać. Pieczarki i cebulę pokrajać i podsmażyć. Bułkę namoczyć w mleku i wycisnąć. Rodzynki opłukać. Pietruszkę umyć i pokrajać. Wszystkie składniki wyłożyć do naczynia, wbić drugie jajko, dodać do smaku pieprz, sól i szczyptę cukru, dobrze wymieszać. Farsz ściśło włożyć do środ-



ka karpia. Rybę ułożyć na brytfance wyłożonej pergaminem posmarowanym olejem. Po wierzchu polać karpia olejem i wstawić do piekarnika. Piec ok. 30 min., polewając troszkę wodą. Wyjąć, przelożyć na półmisek, ostudzić. Udekorować plasterkami cytryny i podawać na zimno lub na gorąco, z białym wytrawnym winem.



#### Tunek w piwie (po bawarsku)

6 porcji smażonego tunka, 0,5 l jasnego piwa, 100 g mąki, 100 g oleju, goździki, pieprz, cukier, sól

Ryby ułożyć na półmisku. Z oleju i mąki zrobić zasmażkę. Piwo zagotować, dodać przyprawy i zasmażkę, wymieszać, ostudzić. Rybę zalać gęstym sosem i wystudzić, podawać na zimno lub na gorąco.

#### Tuńczyk w śmietanie

6 porcji usmażonej ryby, 300 g śmietany, 30 g żelatyny, cytryna, kwasek cytrynowy, cukier, sól

Rybę ułożyć na półmisku, żelatynę namoczyć i rozprowadzić gorącą wodą. Śmietanę trochę podgrzać, aby była ciepła, i dodać żelatynę – stale mieszając. Dodać przyprawy do smaku. Zalać ryby i udekorować plasterkami cytryny oraz listkami pietruszki.

#### Rarytas z bakaliami

1 kg włócznika, 100 g masła, 200 g mąki, 150 g miodu, 100 g rodzyneków, 100 g migdałów, cytryna, 200 g oleju, sól, kostka rosofu

Rybę oczyścić, wyfiletować, pokrajać na porcje, posolić, obtoczyć w mące, usmażyć na oleju i przelożyć na ogniotrwały półmisek. Sporządzić

sos: miód z masłem stopić na patelni, podsmażyć na złoty kolor. Migdały sparzyć, zdjąć skórkę – pokrajać, rodzynki wypłukać i osączyć. Do miodu i masła dodać mąkę i wymieszać – podlać rosółem i gotować aż zgęstnieje; dodać rodzynki, migdały i wyciśnięty sok z cytryny; odstawić. Tak przygotowanym sosem zalać rybę i podawać udekorowaną plasterkami cytryny, z czerwonym wytrawnym winem.

### Kochinowa po jeleniogórsku

6 porcji usmażonej ryby, 100 g kielbasy zwyczajnej, 100 g cebuli, 100 g ogórków kwaszonych, 100 g oleju, 100 g musztardy, cukier, sól

Ryby ułożyć na półmisku. Obraną z osłonki kielbasę oraz cebulę i ogórki pokrajać w kostkę. Włożyć do naczynia, wlać olej, cukier, sól, pieprz i musztardę, dobrze wymieszać. Ryby obciągnąć sosem i udekorować zielenią i plasterkami pomidora.

### Tołpyga podkarpacka

6 porcji usmażonej ryby, 150 g ogórków kwaszonych, pęczek szczypiorku, 100 g musztardy, jajko, 50 g oliwy, 100 g śmietany, cukier, pieprz, sól

Rybę ułożyć na półmisku. Ogórki umyć, obrać, pokrajać w kostkę, odcisnąć. Szczypiorek i ugotowane na twardo jajko pokrajać. Wszystkie składniki połączyć razem, dodać musztardę, oliwę, cukier, pieprz, sól i śmietanę; dokładnie wymieszać i zalać ryby. Przygotować na 30 min. przed podaniem. Udekorować plasterkami cytryny i zielenią.

### Flądra w pomidorach

6 porcji usmażonej ryby, 200 g pomidorów, 50 g masła, cebula, 50 g oleju, 20 g mąki ziemniaczanej, pół cytryny, nać pietruszki, pieprz, sól

Pomidory ugotować w małej ilości osolonej wody, przetrzeć do rondelka i gotować. Cebulę obrać, pokrajać w półplasterki, podsmażyć na maśle, dodać do pomidorów. Mąkę ziemniaczaną rozmieszać z wodą, dodać do rondelka i wymieszać, doprawić do smaku (ostry). Gorącym sosem zalać flądry i skropić olejem. Ostudzić, ułożyć na półmisku i udekorować plasterkami cytryny i nacią pietruszki.

### **Makreła sztormowa**

1 kg makreli, 50 g koncentratu pomidorowego, 3 ząbki czosnku, 50 g musztardy, jabłko, 150 g oleju, kostka rosolu, majeranek, śmietana, mąka ziemniaczana, pieprz, sól

Makrele umyć, wyfiletować, obtoczyć w mące i usmażyć. Czosnek obrać i utrzeć z solą. Obrane jabłko pokrajać w kostkę, koncentrat podsmażyć na oleju, dodać czosnek, jabłko, majeranek i szklankę rosolu; zagotować dodając łyżeczkę mąki rozprowadzonej zimną wodą. Wymieszać, zagotować, zdjęć z ognia, dodać musztardę i mieszając ostudzić. Makrele ułożyć w salaterce i zalać sosem. Podawać na zimno.

### **Sardynela po gdańsku**

1 kg sardyneli, 300 g mleka, 150 g cebuli, jabłko, 50 g koncentratu pomidorowego, 200 g gęstej śmietany, pęczek naci pietruszki

Rybę oczyścić i namoczyć w mleku na ok. 5 godz., wyjąć, ściągnąć skórę i wyfiletować. Cebulę obrać, pokrajać w plastry i sparzyć. Obrane jabłko pokrajać w paski. Koncentrat rozbić ze śmietaną, dodać jabłko i cebulę; dobrze wymieszać. Sardynelę pokrajać na kawałki i dodać do sosu, wymieszać. Ułożyć na salaterce i udekorować nacią pietruszki. Podawać z pieczywem.

### **Ostrobok w sosie kabusowym**

1 kg ostroboka, 100 g koncentratu pomidorowego, 100 g musztardy, pół łyżeczki imbiru, 10 ziarenek ziela angielskiego, maggi, 50 g oleju, 150 g śmietany, cukier, sól

Oczyszczoną rybę usmażyć, ułożyć w salaterce. Koncentrat prze-smażyć na oliwie, dodać musztardę, imbir, ziele, cukier, sól, maggi. Zagotować, zdjęć z ognia, dodać śmietaną, wymieszać i zalać rybę. Udekorować, podawać na zimno jako przekąskę do wytrawnego wina czerwonego.

### **Krąpie, płocie, okonie w zalewie octowej**

2 kg ryby, 150 g cebuli, 300 g marchwi, liść laurowy, ziele angielskie, 200 g mąki, 400 g oleju, 300 g octu, 50 g cukru, sól

Ryby oczyścić, umyć, nasolić, obtoczyć w mące i usmażyć na rumiano, włożyć do miski szklanej lub emaliowanej. Zagotować 1 l wody z dodatkiem utartej w paski marchewki, dodać przyprawy i zagotować; dodać ocet i cebulę, doprawić do smaku (smak winny). Ciepłą zalewą zalać rybę i odstawić na 3-4 godz. Można konserwować.

### **Łosoś marynowany**

1 kg łososia, 300 g octu, 50 g cukru, 100 g soli, 150 g cebuli

Rybę oczyścić, wyfiletować i podzielić na porcje, dobrze osolić i odstawić na 2 dni w chłodne miejsce. Z wody (3 szklanki) octu i cukru zrobić ostrą zalewę z dodatkiem pokrajanej w plastry cebuli. Łososia włożyć do zalewy na 24 godz. Podawać z pieczywem i masłem.

### **Rozpiór w zalewie**

6 porcji usmażonej ryby, 200 g octu, średnia cebula, marchew, 50 g oliwy, cukier, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól

Wodę (3 szklanki) zagotować z przyprawami, dodać obraną i pokrajaną w plasterki marchew i cebulę. Odstawić, przyprawić do smaku (smak ostry), ostudzić. Zalać zimną zalewą porcje ryby ułożone w sałaterce. Po 3–4 godz. można konsumować. Podawać jako przystawkę lub zakąskę z pieczywem i masłem.

### **Borel na czerwono**

Usmażone filety z ryby, 200 g majonezu, 50 g koncentratu pomidorowego, 50 g czerwonego wina wytrawnego, cukier

Ryby ułożyć na półmisku. Majonez wymieszać z koncentratem i winem, doprawić do smaku. Ryby obciągnąć czerwonym sosem i udekorować plasterkami cytryny i listkami sałaty.

### **Buławik na czerwono**

6 porcji gotowanego buławika, pomidory, majonez, łyżka sproszkowanej papryki, cytryna, pieprz, ziele angielskie

Ugotowaną rybę obrać z ości, ułożyć na półmisku. Pomidory pokrajać na cząstki, pół cytryny pokrajać w kostkę, dodać majonez i paprykę, wymieszać. Obłożyć sosem ryby i udekorować cytryną i sałatą. Podawać z pieczywem, do półwytrawnego czerwonego wina.

### **Georgianka po grecku**

6 porcji smażonej ryby, marchewka, cebula, seler, por, 50 g koncentratu pomidorowego, 100 g oleju, łyżeczka mąki ziemniaczanej, papryka, pieprz, cukier, sól



Ryby ułożyć na półmisku. Włoszczyznę obrać, umyć i zetrzeć w paski na tarce. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w półplasterki, olej rozgrzać w rondlu, dodać utarte warzywa razem z cebulą, przykryć i poddusić mieszając. Gdy warzywa będą miękkie, podlać trochę wody, zagotować, dodać koncentrat, paprykę, pieprz, sól, cukier – wymieszać. Mąkę ziemniaczaną rozrobić w wodzie i dodać do sosu, wymieszać, zagotować, odstawić. Nałożyć sos na ryby i udekorować plasterkami cebuli i zielenią.

### Uczta żeglarska (okonie w sosie)

500 g okoni, 500 g płoci, 80 g cebuli, 200 g mąki, 400 g oleju, 200 g koncentratu pomidorowego, 200 g śmietany

Ryby oczyścić, obtoczyć w mące, usmażyć. Cebulę pokrajać w plasterki i osolić. Gdy ryby będą usmażone, odstawić do przestygnięcia. Cebulę udusić na oleju i dodać koncentrat pomidorowy; podlać małą ilością wody i dusić 5 min. Zagęścić mąką rozmieszaną w wodzie, a gdy się zagotuje – odstawić i dodać śmietanę. Rybę ułożyć warstwami i przekładać sosem. Podawać na zimno z pieczywem. Potrawę można również sporządzić z ryb morskich (kergulena, dorsz, morszczuk).

### Ryby w marynacie

2 kg ryby, 200 g octu, 200 g oleju, 150 g mąki, 200 g cebuli, liść laurowy, ziele angielskie, cukier, pieprz, sól

Ryby przygotować do smażenia. Wodę zagotować wraz z octem, dodać przyprawę, ostudzić i zalać ryby. Spożywać po 2–3 godz. Można włożyć do słoików, zalać marynatą i przechowywać ok. 5 dni, ale tylko w lodówce.

### Minogi w marynacie

1 kg minóg, 60 g cebuli, 100 g octu, 150 g oleju, 100 g mąki, cukier, ilość laurowy, ziele angielskie, sól

Minogi oczyścić, umyć i posolić. Obtoczyć w mące i usmażyć na oleju; półtorej szklanki wody zagotować, dodać ocet, cebulę i przyprawę, ostudzić. Rybę zalać na zimno. Podawać po 24 godz. z pieczywem.

### Masło rakowe (homarowe)

100 g masła, 300 g skorupki z raków lub homarów, koper, sól

Skorupki gotować ok. 20 min. z dodatkiem kopru i soli. Wyjąć, zeszkrobać czerwoną warstwę, utłuc w moździerzu i dokładnie połączyć z masłem, intensywnie ucierając w osobnym naczyniu. Następnie przełożyć masło do rondelka i gotować ok. 15 min. na wolnym ogniu, z dodatkiem 50 g wody, systematycznie zdejmując szumowinę. Gorące masło wylać do foremki, ostudzić i schłodzić.

### Pasta z konserw rybnych

Pudełko konserwy, masło, twaróg, papryka, sałata, sól

Konserwę odcedzić i przetrzeć lub zemleć wraz z twarogiem i masłem. Dobrze utrzeć, dodać sól i paprykę. Podawać na liściu sałaty, z pieczywem i masłem.

### Pasta kosmiczna – z ryby i twarogu

300 g ryby wędzonej, 50 g masła, 10 g twarogu, 50 g koncentratu pomidorowego, żółtka, pieprz, sól

Obraną z ości rybę zemleć wraz z twarogiem. Masło utrzeć z żółtkami w salaterce. Wszystkie składniki dobrze utrzeć z dodatkiem koncentratu pomidorowego. Pastę nakładać na połówki ugotowanych jajek lub na kanapki. Może być doskonałą dekoracją do ryb wędzonych, wyszprycowana na ryby.

### Pasta zielona

300 g wędzonej ryby, 150 g szpinaku, 100 g masła, 200 g twarogu, 50 g oliwy, sól

Ryby obrać z ości i zemleć wraz z twarogiem i masłem; dodając oliwę – utrzeć. Szpinak ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, dobrze wycisnąć przez ściereczkę i również zemleć. Dodać do masy, utrzeć, osolić. Stosować na kanapki dekoracyjne lub do tortu „Neptuna”.

### Pasta makrelowa

500 g gotowanej makreli, 150 g pieczarek, 100 g masła, jajko, 50 g oliwy, pieprz, sól

Makrelę obrać z ości. Pieczarki podsmażyć na maśle. Ugotowane na twardo jajko pokrajać. Wszystkie składniki zemleć. Masło utrzeć w salaterce, dodać zmielone składniki, dobrze wymieszać, dodać oliwę, pieprz, sól. Stosować do kanapek.

### **Krem z sardynek**

Puszka sardynek, pół cytryny, 10 g masła, żółtko, 10 g twarogu, curry, sól

Masło utrzeć z żółtkiem, curry i solą, skropić cytryną. Sardynki przetrzeć przez sito, dodać do masy i utrzeć wraz ze zmielonym twarogiem. Stosować do kanapek.

### **Kanapki dekoracyjne**

Bułka paryska, 50 g masła, 50 g pasty makrelowej, 50 g pasty kosmicznej, 50 g kremu z sardynek, świeży ogórek (100 g), jajko, pomidor

Bułkę pokrajać wzdłuż, posmarować masłem. Nakładać na przemian pasty, dekorować plasterkami pomidora, ugotowanego na twardo jajka, ogórka z listkami sałaty. Pokrajać ostrym nożem moczonym w gorącej wodzie i przenieść na płaski półmisek. Podawać do koktajlów alkoholowych (np. wermut, esencja herbaciana, woda mineralna, koniak, cytryna, cukier, lód).

### **Tort „Neptuna”**

Ciasto: 500 g mąki, 200 g mleka, 50 g drożdży, jajko, cukier, sól, 80 g masła; farsz: pasta kosmiczna, pasta zielona, pasta makrelowa, krem z sardynek, majonez, szyjki rakowe, galareta rybna, 2 cytryny, sałata, pomidor

Zrobić ciasto drożdżowe i odstawić do wyrośnięcia. Zagnieść i włożyć do prociża lub podobnej wysokiej formy i piec ok. 25 min. w piekarniku. Ciasto ostudzić, wyjąć z formy. Całkowicie wystudzone ciasto przekrajać długim, ostrym nożem na 3–4 plastry. Delikatnie rozłożyć na stole i skropić cytryną. Każdy plaster ciasta smarować inną pastą i składać w kształt tradycyjnego tortu. Wierzch i brzegi posmarować majonezem. Udekorować szyjkami rakowymi, listkami sałaty, plasterkami pomidora, cytryny itp. Całość wyszprycować galaretą rybną. Wstawić na 15 min. do lodówki. Krajać porcje długim ostrym nożem maczanym w gorącej wodzie.

### **Tartinki do koktajlów**

Bułka paryska, 50 g masła, 100 g polędwicy bosmańskiej lub innej, główka sałaty, 80 g świeżego ogórka

Bułkę przekrajać wzdłuż na 3 części. Wykrawać okrągłą fo-



remką porcje bułki posmarowane masłem (foremka powinna być wykonana z metalu, aby bez trudności można było wykrawać kółka w różnych artykułach). Rozłożyć liście sałaty, ogórek pokrajać w plasterki i tą samą foremką wykrawać kółeczka. Połędwicę również wykrawać w kółka. Na bułkę nałożyć sałatę, ogórek, połędwicę. Ułożyć na szklanej tacy i podawać. Tartinki powinny być na raz do ust. Podawać z koktajlem alkoholowym (np. winiak, wermut, woda mineralna, cytryna, kostka lodu – dobrze zmiksować i schłodzić, podawać w karafce).

Uwaga! Tartinki można sporządzić według własnego konceptu, np. na gorąco (bułka, ser twardy, pomidor); zapiekać ok. 5 min.

### Kanapki na gorąco (grzanki)

Bułka paryska, 100 g masła, 200 g mózdzku z karpia, 50 g tartej bułki

Bułkę pokrajać w plastry, posmarować masłem. Na wierzchu ułożyć porcję mózdzku, polać tartą bułką z masłem. Ułożyć na brytfance i wstawić do piekarnika.

### Grzanki do koktajlów

Bułka wrocławska, 300 g ryby wędzonej, 60 g margaryny, 2 jajka, 60 g sera żółtego, 2 pomidory

Bułkę pokrajać na 15 kromek i cienko posmarować margaryną. Ryby obrać ze skóry, oddzielić od ości, rozdrobnić. Na tarce zetrzeć ser. Rozdrobnioną rybę wymieszać z połową sera i jajkami, masę nakładać na kromki bułki. Na wierzchu położyć plasterki pomidora i posypać resztą startego sera. Grzanki ułożyć na brytfance posmarowanej tłuszczem i zapiec na rumiano. Podawać na gorąco.



### Móżdżek z karpia

300 g mlecza z karpia, 150 g cebuli, 100 g masła, jajko, 50 g tartej bułki, pieprz, sól

Mlecze obrać z błony, drobno posiekać. Cebulę obrać, pokrajać w kostkę, podsmażyć na części masła. Do mlecza wbić jajko, dodać sól i pieprz, dokładnie wymieszać, dołożyć do smażonej cebuli i smażyć mieszając. Gdy zgęstnieje, odstawić. Bułkę zrumienić, dodać masło i po wyporcjowaniu mózdzku polewać po wierzchu.

### Wątróbka z ryby

300 g wątróbki, 100 g jabłka, 3 ząbki czosnku, 100 g oleju, 100 g cebuli, 50 g mąki, sól

Wątróbkę umyć, posolić, natrzeć czosnkiem i obtoczyć w mące, usmażyć na gorącym oleju. Tymczasem pokrajać cebulę i dodać do wątróbki. Jabłko obrać, pokrajać i dodać do wątróbki, przyprawić do smaku, przykryć i smażyć 10 min. Podawać z pieczywem.

### Mlecze ze śledzi

300 g mlecza, 100 g cebuli, 100 g octu, 100 g oliwy, pieprz, liść laurowy

Mlecze wymoczyć. Z wody (300 g), octu, cebuli i liści, pieprzu i oliwy zrobić zalewę (zob. śledź marynowany). Zalać mlecze zimną zalewą. Podawać z pieczywem. Podobnie można zrobić ikrę śledziową.

### Jajka faszerowane z rybką

5 jajek, 2 porcje smażonej ryby, mała cebula, nać pietruszki, 100 g majonezu, 80 g masła, główka sałaty, 100 g tartej bułki, sól, pieprz

Jajka ugotować na twardo, przepołować w skorupkach, uważając żeby skorupki pozostały w całości. Usunąć lekko białko i żółtko ze skorupki, żółtko drobno posiekać. Pokrajaną w kostkę cebulę podsmażyć na części masła. Nać pietruszki umyć i posiekać. Część siekaniny odłożyć wraz z jajkiem i zmieszać z majonezem – włożyć do sosjerki. Rybę obrać z ości i drobno posiekać. Jajka, rybę i cebulę wymieszać na jednolitą masę (można zemleć). Farsz wkładać ściśnięto do skorupki jajek, posypać tartą bułką i odwrócone smażyć na maśle ok. 3 min. Układać na półmisku wyłożonym sałatą. Podawać z sosem majonezowym przygotowanym wcześniej z jajka i majonezu. Podawać z pieczywem albo z ziemniakami i marchwią z groszkiem.

### Jajko garnirowane ze śledziem

400 g sałatki włoskiej, 400 g śledzia, 4 jajka, pomidor, główka sałaty, 100 g majonezu

Sałatę ułożyć na półmisku. Zrobić postument z sałatki włoskiej, obciągnąć majonezem. Ułożyć na sałatce połówki jajka obok siebie, a na nich położyć pokrajanego śledzia. Udekorować plasterkami pomidora, listkami sałaty, majonezem. Podawać z pieczywem i masłem.

Zamiast śledzia można użyć wędzonego łososia, kawioru lub pasty kosmicznej.

### Koreczki z sardynek

500 g sardynek marynowanych, 100 g cebuli, średnie jabłko, 50 g oleju, główka sałaty, pieprz

Sardynki obrać ze skóry, sporządzić filety i zwinąć je w koreczki. Cebulę obrać, opłukać i drobniutko posiekać. Sałatę opłukać, ułożyć na półmisku, a na niej koreczki. Całość posypać pokrajaną cebulą i jabłkiem. Połać olejem i oprószyć pieprzem.

### Koreczki ze śledziem

100 g śledzia solonego, 50 g sera żółtego, 100 g ogórków świeżych, 2 listki sałaty, strączek papryki, 50 g oliwy

Śledzie oczyścić, pokrajać na kawałki o boku 2 cm. Ser obrać z powłoki, pokrajać na kawałki. Ogórki obrać, pokrajać na plasterki grubości 0,5 cm. Na ogórki nałożyć ser i na górę – śledzie. Całość przebić szpadką lub wykałaczką. Na półmisku ułożyć koreczki na liściach sałaty, przybrać papryką i skropić oliwą.

### Koreczki z poledwicy

100 g poledwicy bosmańskiej, jajko, 100 g kwaszonego ogórka, główka sałaty

Wykonać jak koreczki ze śledzia.

### Koreczki z pastami różnymi

Pomidor, świeży ogórek, 50 g pasty makrelowej, 50 g kremu z sardynek

Wykonać jak koreczki ze śledzia.



### Butawik cytrusowy

1 kg ryby, 50 g masła, 100 g mąki, 150 g oleju, cytryna, 6 plasterków ananasa

Rybę oczyścić, wyfiletować i ściągnąć skórę. Wyporcjować, przyprawić, obtoczyć w mące i usmażyć. Przed końcem smażenia podłożyć masła i przykryć na 5 min.; odstawić. Przełożyć na półmisek, nakładać na każdą porcję plasterki obranej cytryny i plasterki ananasa. Podawać do koktajlów alkoholowych (1/5 l wermutu, 50 g koniaku, pół cytryny, 100 g esencji, butelka wody mineralnej, cukier).

### Konserwa na stół

Puszka konserwy, główka sałaty, cytryna

Sałatę umyć i ułożyć listki na talerzyku. Rybę z konserwy delikatnie wyłożyć na talerz, na listki sałaty. Udekorować plasterkami cytryny (może być krajana w trójkąty do wyciskania). Podawać do pieczywa.

### Ślimaki konserwowe

Puszka ślimaków, muszelki, cytryna, główka sałaty, oliwa

Ślimaki wyjąć z puszki i nakładać do muszelek, poukładać na liściach sałaty rozłożonych na półmisku. Skropić oliwą i udekorować cytryną pokrajaną w stożki (do wyciśnięcia).



### Salatka włoska (dodatek do ryb)

200 g ziemniaków, 100 g marchwi, 100 g selera, kwaśne jabłko, jajko, 50 g groszku zielonego, 100 g majonezu, 100 g ogórka kwaszonego, cukier, pieprz, sól

Ziemniaki i warzywa ugotować, ostudzić, obrać i pokrajać w kostkę. Tak samo pokrajać jabłko, cebulę i ugotowane na twardo jajko. Wszystkie składniki włożyć do miski, dodać przyprawy i majonez; dokładnie wymieszać. Sałatka włoska jest doskonałym dodatkiem do ryb.

### **Sałatka perska z buławikiem**

6 porcji ryby gotowanej, 12 oliwek, 100 g musztardy, 100 g oliwy, cytryna, 8 fig, 2 ziemniaki, główka sałaty, strąk papryki czerwonej, cukier, pieprz, sól

Rybę obrać z ości. Mięso rozdrobnić, włożyć do salaterki. Oliwki pokrajać, figi umyć i pokrajać na małe kawałki. Cytrynę obrać i pokrajać w kostkę. Ugotowane ziemniaki obrać i pokrajać w kostkę. Składniki włożyć do salaterki, dodać przyprawy, musztardę i oliwę; wymieszać. Listki sałaty opłukać, ułożyć na półmisku. Nałożyć gotową sałatkę, udekorować papryką. Podawać z pieczywem.

### **Sałatka z kerguleny**

6 porcji usmażonej ryby, 200 g majonezu, 2 pomidory, pół pęczka koperku, sól

Ryby obrać z ości, pokrajać na małe kawałki. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i pokrajać na kawałki. Koperek umyć i pokrajać. Wszystkie składniki wymieszać delikatnie z majonezem i włożyć do salaterki. Udekorować nacią pietruszki i plasterkami gotowanych na twardo jajek.

### **Sałatka z halibuta**

200 g usmażonych filetów, 100 g majonezu, 2 ziemniaki, jabłko, 50 g korniszonów, pomidor, jajko, cukier, pieprz, sól

Ryby pokrajać w kostkę. Ziemniaki obrać, ugotować i pokrajać w kostkę. Pomidor sparzyć i zdjąć skórkę, pokrajać. Wszystkie składniki włożyć do miski, dodać majonez i przyprawy. Lekko wymieszać, ułożyć w salaterce, udekorować plasterkami jajka ugotowanego na twardo i zieleniną.

### **Sałatka neapolitańska ze śledzi**

Puszka śledzi w pomidorach, 200 g makaronu, 100 g ogórków kwaszonych, 80 g majonezu, główka sałaty, pomidor, pół pęczka naci pietruszki, sól, papryka mielona

Makaron ugotować, przelać zimną wodą i po odsączeniu pokrajać w kostkę; tak samo pokrajać obrane ogórki. Wymieszać makaron z zawartością puszki rybnej oraz z posiekaną nacią pietruszki i ogórkami. Listki sałaty opłukać i ułożyć na półmisku. Następnie ułożyć wyporcjowaną masę rybną z dodatkami, udekorować majonezem i plasterkami pomidora. Podawać z pieczywem.

### Sardynela po łowicku

500 g sardyneli solonej, 150 g majonezu, 150 g cebuli, pomidor, 100 g ogórków konserwowych, główka sałaty, nać pietruszki, sól, pieprz, cukier

Sardynelę oczyścić, namoczyć, wyfiletować i pokrajać na małe kawałki. Cebulę i ogórki obrać, opłukać, pokrajać w plasterki. Pomidor opłukać, pokrajać na cząstki. Dodać przyprawy. Całość wymieszać i ułożyć na półmisku. Wyszprycować majonezem i udekorować listkami sałaty.

### Flisaczki rybne

300 g filetów z ryby, 6 małych ogórków kwaszonych, 2 jajka, średnia cebula, jabłko, 6 śliwek w occie, główka sałaty, pomidor, 50 g mąki, 100 g oleju, 100 g majonezu, pieprz, sól

Filety rozmrozić, odcisnąć z wody, pokrajać w kostkę, osolic, dodać pieprz, obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Ogórki obrać, przekrajać na połówki, wydrążyć. Cebulę i jabłko obrać i pokrajać w kostkę, żółtko posiekać, wszystko wymieszać, doprawić solą, pieprzem i częścią majonezu. Sałatkę nakładać do ogórków, ułożyć na półmisku, na listkach sałaty. Udekorować każdą porcję połówką śliwki, plasterkiem pomidora, posiekanym białkiem oraz pozostałym majonezem. Podawać jako zimną przekąskę, z dodatkiem pieczywa z masłem.

### Sielawa glizycka

1 kg sielawy, 200 g oleju, 150 g mąki, cytryna, 50 g musztardy, 100 g cebuli, jabłko, 100 g groszku konserwowego, pieprz, sól

Sielawy oczyścić, umyć, obtoczyć w mące i usmażyć. Ułożyć na półmisku. Cytrynę obrać i pokrajać w kostkę. Cebulę i jabłko obrać, również pokrajać w kostkę i sparzyć. Pokrajane składniki włożyć do miski, dodać olej, musztardę, groszek, cukier, pieprz i sól. Wymieszać dokładnie i nałożyć na wierzch ryby. Udekorować listkami sałaty i plasterkami pomidora.



## Śledź wędzony

3 kg świeżych śledzi, sól

Śledzie umyć, oczyścić z łuski i wypatroszyć, dobrze nasolić, skropić octem. Odłożyć na 4-5 godz. w chłodne miejsce. Wyjąć z soli, oplukać, osączyć dobrze z wody i nawlec pod skrzelami na metalowe pręty tak, aby nie dotykały do siebie. Pręty ze śledziami powiesić na ok. 30 min. w celu osuszenia. Rozpalić ognisko pod wędzarnią (może być beczka metalowa lub inne ognioodporne naczynie), śledzie powiesić z prętami w naczyniu opierając je o krawędzie. Wędzić w dymie gorącym; po ok. 30 min. przykryć dopływ dymu workiem jutowym i wędzić dalej ok. 1 godz., aż będą miały złoty kolor. Wyjąć, przestudzić, i zdjąć z prętów. Po 30 min. okryć workiem beczkę z góry. Do wędzenia zaleca się drzewa liściaste, np. olchę, która występuje na terenie całego kraju. Wędzenie odbywa się w dymie bez płomienia, ogranicza się tylko jego ostry – gorący dopływ lub łagodny osłonięty – zimny.

## Losos wędzony

5 kg lososia, 10 g saletry, 20 g cukru, 400 g soli, liść laurowy, ziele angielskie

Dużego lososia delikatnie wypatroszyć, aby nie połamać mięsa, wytrzeć mokrą ściereczką i natrzeć dobrze filety solą wymieszaną z saletrą i cukrem, obłożyć zielem i pokruszonym liściem laurowym. Odłożyć w podłużnym naczyniu na ok. 3 dni w chłodne miejsce. Łosoś powinien puścić sos. Od czasu do czasu przelożyć filety z góry na dół i odwrotnie. Po trzech dniach wyjąć z naczynia, delikatnie oplukać solankę i od głowy zawiesić na metalowym lub drewnianym pręcie. Wędzić w zimnym dymie ok. 36 godz. Podawać z pieczywem i masłem, udekorować plasterkami cytryny.

Uwaga! Do wędzenia nie nadają się lososie mrożone lub uszkodzone, ryba musi być wyłącznie świeża i nie przelamana.

## Węgorz wędzony

1 kg węgorza, 200 g soli

Węgorza wypatroszyć, umyć, dobrze natrzeć solą, odstawić na 6 godz. Wyjąć z soli, umyć i osuszyć. Nawlec od głowy na metalowy pręt tak, aby jeden nie dotykał do drugiego. Rozpalić ognisko pod wędzarnią, zawiesić węgorza u wylotu otworu z dymem i osuszać ok. 30 min. Następnie przykryć z góry workiem jutowym i trzymać ok. 2 godz. (zależnie od wielkości ryby) w gorącym dymie. Wyjąć z dymu, ostudzić, wyporcjować i podawać z pieczywem, masłem i cytryną pokrajaną w stożek do wyciśnięcia na rybę.

### Polędwica krakowska

500 g polędwicy bosmańskiej, 100 g zielonego groszku, 150 g oleju, cytryna, główka sałaty

Polędwicę pokrajać na 8 porcji. Ułożyć na półmisku na umytych liściach sałaty. Cytrynę obrać, pokrajać w plasterki i położyć na polędwicy. Posypać groszkiem i zalać oliwą. Sporządzić na 1 godz. przed podaniem.

### Śledź à la befszyk tatarski

1 kg śledzi solonych, cytryna, 100 g cebuli, 100 g grzybków marynowanych, 100 g ogórków kwaszonych, 50 g oliwy, 8 żółtek, pieprz

Śledzie namoczyć, oczyścić, zdjąć skórę i wyfiletować. Dokładnie wyjąć ości. Śledzie posiekać na bardzo drobne kawałki lub zemleć. Do masy dodać trochę oliwy i pieprzu, dobrze wymieszać. Wyporcjować okrągłe, płaskie porcje i ułożyć na półmisku. W środku porcji zrobić wgłębienie i włożyć żółtko. Cebulę, ogórki i grzybki drobno posiekać i ułożyć obok porcji. Udekorować zieleniną i papryką. Całość połać delikatnie oliwą i podać z pieczywem i masłem.

### Płocie, okonie, karpie – po gospodarsku (weki)

2 kg ryb, 300 g oleju, 100 g mąki, 150 g koncentratu pomidorowego, 150 g cebuli, 2 kostki rosółu z drobiu, pieprz, sól

Ryby oczyścić, odgłowić, umyć, osolić i usmażyć obtoczone w mące; ostudzić. Cebulę obrać, pokrajać w półplasterki, usmażyć na oleju, dodać koncentrat pomidorowy, sól i pieprz; dobrze wymieszać, podlać rosółem, zagotować, ostudzić. Rybę ułożyć w słoikach i zalać zimnym sosem. Słoiki zakręcić i gotować 30 min. w wodzie; wyjąć, ostudzić i przechowywać w chłodnym miejscu do ok. 2 mies. Przygotowane w ten sposób ryby można podawać również bez wekowania (inne gatunki ryb przygotowuje się do wekowania w taki sam sposób).

### Śledź pikantny

2 kg śledzi świeżych, szklanka octu, 100 g cebuli, 50 g cukru, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz

Śledzie wypatroszyć, umyć i dobrze nasolić. Odstawić na 2–3 godz. Cebulę obrać, pokrajać w półplasterki. 2 szklanki wody z octem zagotować z cebulą, liściem, ziele, solą, cukrem oraz pieprzem. Ostudzić i zalać śledzie w szklanym lub emaliowanym naczyniu. Śledzie dochodzą do najlepszego smaku po 2 dniach.

### Śledź dartowski

1 kg świeżych śledzi, 60 g mąki, 40 g koncentratu pomidorowego, 300 g oleju, 100 g cebuli, pieprz, cukier, sól

Śledzie wypatroszyć, umyć, osolić, obtoczyć w mące i usmażyć na gorącym oleju. Ułożyć w głębszym naczyniu i odstawić. Cebulę pokrajać w półplasterki, usmażyć na oleju, dodać koncentrat pomidorowy, osolić, dodać pieprz i szczyptę cukru, wymieszać; zagotować. Gorącym sosem zalać rybę i odstawić do wystudzenia. Podawać na zimno.

### Śledź po włosku

800 g śledzi, 300 g salaty włoskiej, 10 oliwek, 50 g grószku zielonego, 200 g majonezu, pomidor, główka salaty

Umyte listki salaty ułożyć na półmisku. Śledzie przygotować jak do śledzia w oleju. Na listkach salaty ułożyć salatkę włoską – na niej – kawałki śledzia. Majonez zmieszać z pokrajanymi oliwkami (5 szt.) i groszkiem zielonym. Sos nałożyć na śledzie. Na wierzchu udekorować przekrajanymi na połowy oliwkami, plasterkami pomidora lub listkami salaty.

### Śledź po japońsku

800 g śledzi, 4 jajka, 100 g fasoli, 150 g majonezu, jabłko, 100 g cebuli

Śledzie przygotować jak do śledzia w oleju. Jajka ugotować na twardo, obrać, przekrajać na półówki. Fasolę ugotować na miękko tak, aby ziarna pozostały całe, odcedzić, ostudzić. Jabłko i cebulę pokrajać w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem, dodając szczyptę cukru i soli. Sos japoński nałożyć na półmisek, na wierzchu ułożyć półówki jajka obok siebie i na jajkach położyć pokrajanego śledzia. Udekorować zieleniną i papryką. Podawać z pieczywem i masłem.



### Śledź marynowany

1 kg śledzi, 200 g octu, 200 g cebuli, liść laurowy, ziele angielskie, cukier, sól

Śledzie oczyścić i wymoczyć. Przygotować zalewę: 3 szklanki wody zagotować, dodać pokrajaną w półplasterki cebulę, ocet i przyprawy. Zalewę ostudzić i zalać śledzie. Podawać po 24 godz. z pieczywem i masłem.

### Śledzie w oliwie

1 kg śledzi, 250 g cebuli, 150 g oliwy, pół cytryny, nać pietruszki, papryka

Śledzie oczyścić i moczyć ok. 24 godz., zmieniając wodę. Wyjąć, ściągnąć skórę, dokładnie wyfiletować, wyjąć pojedyncze ości. Ułożyć na półmisku (jeżeli filety są za duże, przekrajać). Obraną cebulę pokrajać drobno w kostkę i skropić cytryną. Ułożyć obok śledzi i zalać oliwą. Udekorować listkami pietruszki i plasterkami czerwonej papryki lub pomidora.

### Śledź w śmietanie

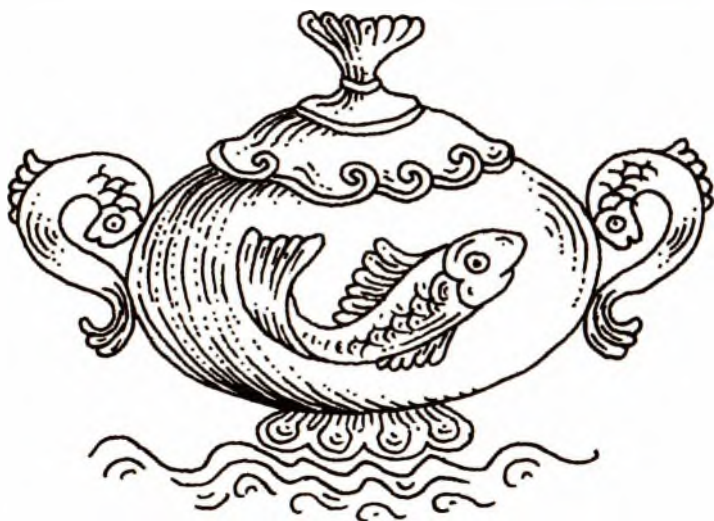
1 kg śledzi, 200 g cebuli, jabłko, 150 g śmietany, pomidor, zielenina, cukier, pieprz

Śledzia przygotować jak do śledzia w oliwie. Cebulę pokrajać w półplasterki i sparzyć. Jabłka obrać i pokrajać w paski. Śmietanę doprawić szczyptą soli, pieprzu i cukru, wymieszać z cebulką i jabłkiem. Ułożyć śledzie na półmisku i zalać sosem. Udekorować listkami sałaty lub plasterkami pomidora.

### Vinaigrette ze śledziem

300 g śledzi, 200 g ziemniaków, cebula, ogórek kwaszony, 100 g fasoli, 100 g majonezu, cytryna, sałata, pomidor, cukier, pieprz

Oczyszczonego śledzia pozbawić skóry i ości i drobno pokrajać. Ugotowane ziemniaki obrać, pokrajać w kostkę, to samo zrobić z cebulą. Obrane i pokrajane w kostkę ogórki odcisnąć. Fasolę ugotować, odcedzić i ostudzić. Wszystkie składniki wymieszać z dodatkiem przypraw, stosownie do smaku, dodać sok z cytryny. Dodać część majonezu i też wymieszać. Uformować okrągłe porcje. Obciągnąć majonezem. Udekorować dzwonekami śledzia, plasterkami ugotowanego na twardo jajka, plasterkami pomidora i listkami sałaty. Podawać z pieczywem i masłem.



Zupy rybne lub sporządzane na wywarach z ryb są doskonale pod względem smakowym, a z takimi dodatkami, jak paszteciki, zefliki, kulebiaki, tworzą harmonijną całość. Można je podawać na przyjęciach okolicznościowych, a także uwzględniać w urozmaicaniu codziennego jadłospisu domowego.

Farsze do pasztecików, pizzy oraz kulebiaków można sporządzać według własnego uznania, stosując normatywy podane w książce.

### Barszcz czerwony „wigilijny”

500 g kości i łbów z ryby, 300 g włoszczyzny, 300 g buraków, cytryna lub kwasek cytrynowy, cukier, nać pietruszki, czosnek, majeranek, pieprz, sól

Kości grzbietowe z filetowania ryb opłukać i wstawić do garnka z obranymi i umyтыми jarzynami, zalać zimną wodą i osolić. Goto-

wać ok. 20 min. na wolnym ogniu. Umyte i obrane buraki pokrajać na plasterki, dodać do wywaru, gotować 15 min. Dodać kwasek cytrynowy, sól, cukier, rozarty czosnek i majeranek, zagotować i odstawić. Przepędzić przez sito i podawać w filiżankach z pasztecikami morskimi, paluszkami, zeflikami, ostrobokiem po piekarsku lub kulebiakiem.

### Bulion z filiżanek

500 g kości grzbietowych i głów ryby, 150 g włoszczyzny, kostka rosolu, średnia cebula, pieprz, sól

Kości i głowy ryb oczyścić i umyć, wstawić do garnka wraz z umyтыми i obranymi warzywami. Zalać wodą i osolić, gotować ok. 20 min. na bardzo małym ogniu. Cebulę oczyścić, przekrajać na połowy i podpiec na płycie kuchennej, dodać do wywaru, wrzucić kostkę rosolu, doprawić do smaku. Odstawić do sklarowania i odcedzić do innego naczynia. Podawać w filiżankach. Jako dodatek można zastosować surowe żółtko rozbite w bulionie, paluszki, paszteciki.

### Zupa z krewetek

500 g krewetek, 100 g śmietany, 100 g masła, 50 g mąki, pieprz, kostka rosolu z drobiu, sól

Krewetki umyć, wyjąć ze skorupki i oczyścić. Ugotować w 1 l osolonej wody (ok. 15 min.). Odcedzić i przetrzeć przez sito, dodać do wywaru. Z mąki i masła zrobić zasmażkę i dodać do wywaru z krewetkami, dolać rosół z kostki i doprawić do smaku. Zagotować i dodać śmietanę. Podawać z groszkiem ptysiowym lub grzankami z bulki pokrajanej w kostkę.

### Zupa węgierska z ryby

500 g ryb, 50 g koncentratu pomidorowego, 50 g mąki, 100 g masła, pół paczki ostrej papryki, 150 g śmietany, 300 g włoszczyzny, sól

Ryby oczyścić, umyć, pokrajać i ugotować wraz z jarzynami; osolić. Po ok. 15 min. wszystko odcedzić. Rybę obrać, włoszczyznę pokrajać w kostkę, dodać ponownie do odcedzonego wywaru. Z mąki i masła zrobić zasmażkę, dosypać paprykę, dodać koncentrat i podsmażyć. Dodać do zupy, zagotować. Doprawić śmietaną. Podawać z pieczywem.

### Żur wędkarski

1 kg ryb słodkowodnych, 2 torebki żurku, 2 ząbki czosnku, majeranek, 150 g śmietany, kostka rosolu, pieprz, sól



Ryby oczyścić, umyć, ugotować w osolonej wodzie (2 l). Ryby wyjąć, obrać z ości, mięso ponownie włożyć do wywaru, dodać rosół i pieprz, utarty czosnek i majeranek; zagotować. Rozprowadzony w wodzie żurek dodać do wywaru. Zupę doprawić śmietaną. Podawać z ziemniakami.

### Zupa bosmańska

1 kg ryb morskich, 60 g cebuli, 100 g mąki, 150 g pieczarek, 100 g masła, 200 g włoszczyzny, kostka rosolu, łyżeczka sproszkowanej papryki, pieprz, sól

Rybę oczyścić, umyć, pokrajać na kawałki i ugotować w 2 l wody (ok. 20 min.). Włoszczyznę obrać, utrzeć na tarce. Ryby wyjąć; włożyć i ugotować jarzyny. W tym czasie obrać ryby z ości i włożyć do jarzyn. Pieczarki i cebulę umyć i pokrajać; usmażyć na maśle, posypać mąką, wymieszać, dodać paprykę i pieprz. Dodać do garnka z rybą i włoszczyzną, doprawić do smaku, dodać rosół; gotować 5 min. Podawać z pieczywem.

### Zupa rybną z tapioką

500 g ryb morskich, 100 g tapioki, kostka rosolu, sól, pieprz

Oczyszczoną rybę pokrajać na kawałki, ugotować w 1,5 l wody. Rybę wyjąć i obrać z mięsa. Do wywaru dodać tapiokę i rosół, gotować 10 min. Dodać mięso z ryby, doprawić do smaku.

### Zupa cebulowa z rybą i grzankami

1 kg ryb morskich, 150 g cebuli, kostka rosolu, 5 g mąki, 10 g masła, 15 g śmietany, świeża bułka, pieprz, sól

Ryby oczyścić i ugotować w 2 l lekko osolonej wody. Cebulę obrać, umyć i część przetrzeć do wywaru, a resztę pokrajać i ugotować z sosem. Ugotowaną cebulę przetrzeć do ryby. Z mąki i masła zrobić zasmażkę, dodać do zupy, zagotować. Odstawić, dodać śmietanę. Podawać z grzankami z bułki pokrajanej w kostkę.

### Zupa neapolitańska

500 g ryb morskich, 100 g twardego sera żółtego, 150 g makaronu, kostka rosolu z drobiu, 50 g masła, 2 żółtka, 150 g śmietany, nać pietruszki, sól

Ryby oczyścić, umyć, ugotować w 2 l wody. Przetrzeć przez sito, włożyć do wywaru, dodać szklanekę rosolu, wsypać makaron i zagoto-

wać; odstawić i doprawić do smaku. Żółtka, utarty ser i śmietanę dobrze wymieszać i dodać do zupy. Podawać posypaną posiekaną nacią pietruszki.

### Zupa ucha

2 kg różnych ryb słodkowodnych, 100 g cebuli, 150 g masła, 100 g mąki, 150 g śmietany, pęczek naci pietruszki, kminek, kwasek cytrynowy, cukier, kostka rosołu z drobiu, włoszczyzna, pieprz, sól

Ryby oczyścić, ugotować razem z oczyszczonymi jarzynami, osolić. Wywar odcedzić do osobnego garnka. Ryby obrać z ości, włożyć do wywaru. Cebulę pokrajać i podsmażyć na maśle, dodać mąkę, podsmażyć. Dodać do garnka z rybą, zagotować, dodać przyprawy i kostkę rosołu. Odstawić, dodać śmietanę i posiekaną nać pietruszki. Podawać z makaronem.

### Zupa żeglarska

2 kg ryb morskich, 50 g mąki, łyżka ostrej papryki, 300 g ziemniaków, 200 g włoszczyzny, kostka rosołu

Ryby oczyścić, umyć, pokrajać na kawałki. Ugotować w wodzie (2 l) z dodatkiem jarzyn i kostki rosołu, osolić. Ryby wyjąć, obrać i włożyć z powrotem do wywaru. Ziemniaki pokrajać w kostkę, dodać do garnka z rybą. Doprawić do smaku, gotować 20 min. Zrobić zasmażkę z masła, mąki i papryki, dodać do zupy, zagotować; podawać z pieczywem.

### Zupa mazurska

2 kg okoni, płoci, leszczy, kostka rosołu, 150 g makaronu, papryka, 150 g śmietany, 3 świeże pomidory, pieprz, sól

Ryby oczyścić i ugotować w 2 l wody. Wyjąć, obrać z ości i włożyć z powrotem do wywaru. Zagotować, wsypać makaron; po ugotowaniu makaronu włożyć pokrajane pomidory. Doprawić do smaku rosołem i przyprawami. Dodać śmietanę. Posypać posiekaną nacią pietruszki lub koperkiem. Podawać z pieczywem.

### Zupa szczecińska

1 kg błękitka, 150 g zielonego groszku, 100 g masła, 50 g mąki, kostka rosołu, 150 g śmietany, pół pęczka naci pietruszki, pieprz, sól

Ryby oczyścić, ugotować w 1,5 l osolonej wody. Wyjąć, obrać z ości, przetrzeć przez sito. Włożyć do wywaru, dodać groszek z puszki. Spo-

rządzić zasmażkę z mąki i masła. Doprawić rosolem i przyprawami do smaku, zagotować. Podawać w filiżankach z grzankami z bułki pokrajanej w kostkę. Posypać posiekaną nacią pietruszki.

### Zupa rumfordzka

500 g ryby wędzonej, 250 g grochu, 150 g włoszczyzny, 200 g ziemniaków, 100 g cebuli, kostka rosolu z drobiu, 100 g masła, 50 g mąki, pieprz, sól

Rybę obrać z ości i skóry, pokrajać w kawalki. Groch umyć, ugotować w 1 l wody tak, aby był miękki, ale cały. Włoszczyznę i ziemniaki obrać, pokrajać i ugotować razem z grochem. Zrobić zasmażkę z masła i mąki z dodatkiem pokrajanej cebuli. Włożyć do garnka z grochem, zagotować, doprawić do smaku i dodać pokrajaną rybę. Podawać z pieczywem.

### Zupa zielona

500 g ryb morskich, 150 g szczawiu, 2 jajka, kostka rosolu, 50 g mąki, 150 g śmietany, 300 g ziemniaków, cukier, sól

Obrane ziemniaki pokrajać w kostkę. Ryby oczyścić, wyfiletować, pokrajać w kostkę, obtoczyć w mące i usmażyć. Szczaw przebrać, opłukać i posiekać. Ziemniaki zalać wodą (2 l), dodać rosół i gotować; gdy ziemniaki będą miękkie, dodać rybę i szczaw; gotować 10 min. Mąkę rozmieszać ze śmietaną i dodać do zupy. Jajka ugotować na twardo, obrać i posiekać, dodać do zupy. Podawać z pieczywem.

### Rosolnik

200 g ogórków kwaszonych, 1,5 l bulionu z ryby, 300 g ziemniaków, 150 g śmietany, 50 g mąki, pęczek koperku, cukier, pieprz

Ogórki obrać, pokrajać w kostkę i poddusić z masłem. Ziemniaki obrać, pokrajać w drobną kostkę, podlać bulionem i ugotować. Dodać uduszone ogórki i rozbitą z wodą mąkę. Zagotować, doprawić do smaku cukrem, pieprzem i solą; podprawić śmietaną, dodać posiekany koperek. Podawać z pieczywem.

### Zupa segetyńska z rozpióra

1 kg rozpióra, 400 g świeżej kapusty, 100 g cebuli, 100 g mąki, 100 g masła, 50 g koncentratu pomidorowego, majeranek, czosnek, kostka rosolu z drobiu, pieprz, sól



Rybę oczyścić, wyfiletować, pokrajać w kostkę. Cebulę obrać, pokrajać w kostkę. Kapustę oczyścić, pokrajać w dużą kostkę i gotować w 1 l osolonej wody. Rybę posolić, obtoczyć w mące i usmażyć na maśle, dodać przyprawy – czosnek, majeranek, pieprz i koncentrat pomidorowy. Dokładnie wymieszać, dodać wszystko do garnka z kapustą, dodać kostkę rosółu, podduśić (ok. 15 min.). Podawać z pieczywem.

### Zupa czorba

1 kg leszcza, 150 g ryżu, 150 g masła, kostka rosółu z drobiu, 200 g śmietany, 100 g cebuli, 200 g włoszczyzny, pieprz, cebula, nać pietruszki

Włoszczyznę oczyścić, opłukać i ugotować. Leszcza oczyścić, umyć. Włoszczyznę wyjąć z naczynia, do pozostałego wywaru włożyć porcje leszcza, gotować 10 min. Rybę wyjąć, ostudzić, obrać z ości i pokrajać. Ryż dodać do wywaru, a gdy będzie miękki – włożyć pokrajaną rybę. Osolić, dodać pieprz oraz rosół z drobiu, zagotować. Odstawić, ostudzić. Przed podaniem dodać śmietanę. Na talerzu posypać zupę drobno posiekaną nacią pietruszki oraz dodać kawałki surowego masła.

### Zupa rakowa (krem)

Ugotowane i obrane szyjki rakowe zemieć, rozprowadzić rosołem, dodać zasmażkę z mąki i masła, osolić, zagotować. Gęstą zupę doprawić śmietaną kremową. Podawać w filiżankach z groszkiem ptysiowym.

### Zupa z rekina

500 g rekina, 50 g masła, 50 g mąki, 100 g śmietany, kostka rosółu, paczka groszku ptysiowego, pieprz, sól

Rekina oczyścić, pokrajać, umyć i włożyć do garnka, zalać wodą (1,5 l), osolić i gotować ok. 15 min. Rybę wyjąć, obrać z ości, mięso przetrzeć przez sito, przetarte dodać do wywaru. Z mąki i masła zrobić zasmażkę. Dodać do zupy, zagotować, doprawić do smaku, zalać szklanką rosółu. Podgotować 5 min., odstawić, dodać śmietanę. Podawać z groszkiem ptysiowym.

### Frykadelki z ostroboka w rosole

1 kg ostroboka, 50 g marchwi, 50 g selera, 50 g pora, jajko, 40 g kaszy manny, 20 g margaryny, 50 g cebuli, kostka rosółu wołowego lub z drobiu, sól, pieprz, nać pietruszki

Rybę oczyścić, wyfiletować, opłukać, zdjąć skórę. Cebulę obrać, opłukać, pokrajać na kawałki i lekko podsmażyć na margarynie. Rybę wraz z cebulą zemleć. Dodać jajko, kaszę manną, sól i pieprz; dobrze wyrobić. Z masy uformować małe, okrągłe kuleczki. Z kości grzbietowych oraz oczyszczonych warzyw sporządzić rosół z dodatkiem kostki rosółu. Gdy rosół będzie gotowy, wyjąć warzywa i kości z ryby. Jeszcze raz zagotować wrzucając do rosółu wyporcjowane kuleczki z ryby. Gotować powoli ok. 10 min. Podawać bardzo gorące, z posiekaną nacią pietruszki.

### Zefirki z siei

1 kg siei, 60 g masła, cytryna, 200 g mąki, łyżka sproszkowanej papryki, kminek, proszek do pieczenia, 3 jajka

Sięję oczyścić, wyfiletować, pokrajać na kawałki. Z mąki, masła, jajek i proszku do pieczenia przygotować ciasto, wywałkować, pokrajać w kwadraty. Na każdym kwadracie położyć rybę, skropić cytryną, dokładnie zawinąć. Posmarować roztrzepanym jajkiem, posypać kminkiem i papryką, ułożyć na brytfance, wstawić do gorącego piekarnika, piec ok. 30 min. Podawać z barszczem lub bulionem.



## DANIA GORĄCE



Ryby smażone, pieczone i gotowane, przygotowane i podane z odpowiednimi dodatkami, mogą z powodzeniem zastąpić dania mięsne. Są doskonale pod względem smakowym i kolorystycznym, a ich wartości odżywcze nie ustępują wartości potraw mięsnych. Takie potrawy, jak steki, bryzole, zrazy, szaszłyki, podawane z frytkami, pieczarkami oraz różnymi zestawami surówek i warzyw gotowanych, można z powodzeniem stosować jako dania obiadowe, a także podawać na przyjęciach okolicznościowych.

Przed smażeniem – dla utrzymania soczystości mięsa – obtacza się ryby dokładnie w mące. Należy przy tym pamiętać o zasadzie, że ryby do smażenia wkłada się na bardzo gorący tłuszcz, do pieczenia – do rozgrzanego piekarnika lub prodiża, do gotowania zaś – do wrzącego wywaru.



Do tzw. dań z patelni, jak stek, szaszлык, bryzol, jako dodatki zaleca się frytki, pieczarki w różnych postaciach, sezonowe surówki lub jarzyny gorące.

Ryby faszerowane można podawać na gorąco w ostrych sosach, a na diecie – z masłem, odgrzewając rybę na parze.

### Karp wigilijny

1 kg karpia, 150 g pieczarek, 100 g margaryny, 100 g mąki, jajko, 300 g mleka, 150 g oleju, pieprz, sól

Karpia oczyścić, umyć, pokrajać na porcje. Pieczarki umyć, pokrajać w półplasterki. Mąkę, jajka, mleko i pieczarki wymieszać, osolić. Porcje ryby zanurzyć w gęstym cieście i smażyć na rozgrzanym oleju. Wyjąć, poleć stopioną margaryną. Podawać z kwaszoną kapustą, doprawioną oliwą i cukrem.

### Karp po staropolsku

1 kg karpia, 100 g rodzynków, 100 g migdałów, 100 g mąki, 100 g cebuli, 70 g masła, 100 g czerwonego wina, sól, cukier, kostka rosołu z drobiu

Karpia oczyścić, umyć i osolić. Pergamin posmarować tłuszczem, położyć na brytfance, ułożyć karpia w całości, poleć masłem. Wstawić na 15 min. do gorącego piekarnika. W tym czasie umyć rodzynki, migdały sparzyć i obrać ze skórki, posiekać. Cebulę obrać, pokrajać w kostkę i wszystko razem podsmażyć na maśle; dodać łyżkę mąki i podrumienić. Podlać rosołem z kostki rozpuszczonej w wodzie (2 szklanki). Karpia wyjąć z pergaminu i położyć na półmisku. Poleć gorącym, gęstym sosem i podać. Krajać na półmisku. Udekorować nacią pietruszki i plasterkami cytryny.

### Karp słowiański

1 kg karpia, 60 g masła, łyżka mielonej papryki, 150 g mąki, 200 g śmietany, 50 g koncentratu pomidorowego, 100 g oleju, kostka rosołu z drobiu

Karpia oczyścić, umyć, wyfiletować i pokrajać na małe kawałki, posolić, obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Z mąki i masła zrobić zasmażkę, dodać koncentrat pomidorowy i paprykę, osolić. Zasmażkę podlać w garnku rosołem (2 szklanki) i wymieszać. Włożyć karpia do powstałego sosu i delikatnie wymieszać. Zagotować i odstawić do wystudzenia. Doprawić śmietaną, podawać z pieczywem.

### Tołpyga po chłopsku

1 kg tołpygi, 200 g oleju, 200 g selera, 100 g cebuli, 60 g mąki, sól, pieprz, ocet

Tołpygę oczyścić, wyfiletować. Filety skropić octem i posolić. Cebulę oraz seler umyć, zetrzeć na tarce, dodać pieprz i natrzeć rybę masą. Odstawić na 30 min. Rybę pokrajać na porcje, obtoczyć w mące i usmażyć na rozgrzanym oleju. Podawać na gorąco, z kwaszoną kapustą lub ogórkiem.

### Leszcz pieczony

2 kg leszcza, 100 g słoniny, czosnek, sól, pieprz

Dużego leszcza oczyścić, umyć, pokrajać w kostkę, natrzeć solą i czosnkiem. Ułożyć na posmarowanej tłuszczem brytfannie. Obłożyć plasterkami słoniny i wstawić na ok. 30 min. do gorącego piekarnika. Polewać po wierzchu małą ilością wody. Podawać z ziemniakami.

### Leszcz po poznańsku

1 kg leszcza, 50 g mąki ziemniaczanej, 150 g masła, 60 g mąki wrocławskiej, 2 szklanki mleka, bułka, jabłko, 60 g cebuli, kostka rosolu z drobiu, sól, pieprz

Dużego leszcza oczyścić, wyfiletować, pokrajać na kawałki (porcje). Cebulę pokrajać, podsmażyć na połowie ilości masła (na biało). Wszystko zemieć, dodać mąkę ziemniaczaną i jajko, doprawić do smaku; dobrze wyrobić. Z masy uformować podłużny walek, posypać tartą bułką i ułożyć na brytfance wysmarowanej tłuszczem. Wstawić do piekarnika i piec ok. 30 min., polewając po wierzchu rosolem z rozpuszczonej w wodzie kostki. Po upieczeniu dobrze ostudzić i pokrajaną podawać na gorąco, podgrzewając pokrajane porcje w sosach lub na parze, albo na zimno, z sosem moskiewskim, chrzanowym, pomidorowym itp.

### Leszcz po busmańsku

1 kg leszcza, 100 g mąki, 100 g cebuli, pieprz, 60 g masła, 100 g oleju, sól

Dużego leszcza oczyścić, umyć i nasolić, pokrajać na porcje i obtoczyć w mące. Usmażyć na gorącym oleju. Cebulę pokrajać w plasterki, osolić, usmażyć na maśle. Następnie włożyć rybę do rondla, przesypując usmażoną cebulą. Przykryć i poddusić na wolnym ogniu. Podawać z ziemniakami i surówką.

### Lin w śmietanie

1 kg lina, 150 g cebuli, 100 g mąki, 300 g śmietany, sól, ocet, pieprz

Lina sparzyć, oczyścić, pokrajać na porcje, skropić octem lub sokiem z cytryny. Utrzeć na tarce obraną cebulę, obłożyć rybę, posolić i odstawić na 30 min. Rozgrzać olej, liną obtoczyć w mące i usmażyć; przełożyć do rondla, śmietaną rozmieszać z resztą mąki, osolić, dodać pieprz i odrobinę wody; zalać rybę. Przykryć i wstawić na 10 min. do piekarnika. Udekorować nacią pietruszki, sałatą lub ugotowanym na twardo i posiekanym jajkiem. Podawać z ziemniakami i surówką z warzyw.

### Lin à la flaczki

1 kg lina, 300 g włoszczyzny: seler, pietruszka, marchew, 100 g cebuli, 60 g masła, imbir, 100 g mąki, gałka muszkatołowa, kostka rosołu z drobiu, pieprz, sól, maggi

Lina sparzyć, ściągnąć łuskę, oczyścić, umyć i wyfiletować. Pokrajać w paski. Przygotowaną włoszczyznę pokrajać również w paski i dodać warzywa. Podlać rosołem i razem z przyprawami dusić ok. 10 min. Doprawić do smaku. Zrobić z masła i mąki zasmażkę, dodać do garnka z rybą i zagotować. Podawać z pieczywem.

### Pulpety wiślane

2 kg uklei, 2 jajka, 100 g cebuli, 20 g masła, pieprz, sól, 50 g kaszy manny, wywar z jarzyn, cukier, ocet

Ukleje oczyścić, obgotować, starannie umyć, osączyć z wody i zemieć wraz z zasmażoną na biało cebulą. Do masy dodać jajka, sól, pieprz i kaszę manną. Dobrze wyrobić, wyporcjować okrągłe kluseczki i wrzucić do gotującego się wywaru (wraz z jarzynami), z dodatkiem soli, pieprzu, cukru i octu. Gotować ok. 10 min. na wolnym ogniu. Podawać na gorąco w jarzynach lub ostrych sosach (chrzanowym, pomidorowym) albo jako dodatek do flaczków rybnych.

### Sielawa z wody

1 kg sielawy, 50 g masła, jabłko, sól

Rybę oczyścić, umyć i nasolić. Jabłko obrać i zetrzeć na tarce. Folię posmarować masłem. Położyć na folii utarte jabłko oraz rybę, zawinąć ściślo w folię, ułożyć na brytfannie i wstawić na ok. 20 min. do rozgrzanego piekarnika. Podawać z pieczywem.



### Sielawa po mazursku

1 kg sielawy, 100 g mąki, 200 g oleju, jajko, 100 g tartej bułki, pieprz, sól

Rybę oczyścić, odgłowić, wyporcjować, umyć i posolić, dodać pieprz. Jajko dobrze rozbić i osolić. Rybę obtoczyć w mące, następnie w jajku i tartej bułce. Uformować, osuszyć i smażyć na gorącym oleju. Podawać z ziemniakami purée i marchewką z groszkiem.

### Sielawa po polsku

1 kg sielawy, 200 g włoszczyzny, 2 jajka, 100 g masła, cytryna, nać pietruszki, sól

Sielawę oczyścić, odgłowić i umyć. Umytą i oczyszczoną włoszczyznę zetrzeć na tarce w paski i ugotować w 1 l wody. Ugotowane na twardo jajka obrać i posiekać; posiekać również nać pietruszki. Rybę włożyć do rondla z jarzynami i gotować ok. 10 min. na wolnym ogniu. Wyjąć na półmisek i na każdej porcji położyć kawałek surowego masła i cytrynę pokrajaną w stożki (do wyciśnięcia). Posypać posiekanymi jajkami i nacią pietruszki. Podawać z ziemniakami lub pieczywem.

### Filety delikatesowe

1 kg sielawy, 200 g pieczarek, 100 g koncentratu pomidorowego, 50 g masła, główka sałaty, pieprz, sól

Sielawę oczyścić, umyć i wyfiletować. Osolić, dodać pieprzu, posmarować koncentratem pomidorowym, przełożyć pokrajanymi pieczarkami, posolić. Dwa filety złożyć razem i zawinąć w duży liść sałaty. Folię posmarować masłem i zawinąć szczelnie filety. Piec ok. 30 min. w piekarniku. Podawać z pieczywem.

### Miętus po polsku

1,5 kg miętusa, 2 l soku z ogórków kwaszonych, 100 g masła, 200 g mąki, ocet lub cytryna, 100 g chrzanu, 200 g śmietany, sól, cukier, kostka rosołu, 2 pomidory

Miętusa oczyścić, umyć, wyfiletować, pokrajać na duże porcje. Sok z ogórków, zagotować i zszumować łyżką cedzakową. Włożyć porcje miętusa, gotować ok. 25 min. na wolnym ogniu. Sporządzić sos chrzanowy: z masła i mąki zrobić białą zasmażkę i rozprowadzić rosołem z kostki ciągle mieszając. Dodać sól, cukier i utarty chrzan z octem; odstawić, dodać śmie-

taną. Miętusa wyjąć, osączyć i położyć na talerzu lub półmisku. Podać sosem chrzanowym z dodatkiem pokrajanych w kostkę pomidorów. Podawać z ziemniakami z wody, posypanymi posiekanym koperkiem lub nacią pietruszki.

### Kleń po warszawsku

1,5 kg klenia, 100 g mąki, 60 g masła, 200 g rabarbaru, 100 g mleka, 300 g oleju, jajko, 2 cytryny, pieprz, sól

Ryby oczyścić, umyć, pokrajać na porcje, nasolić, dodać pieprzu i skropić sokiem z połowy cytryny. Z mąki, jajka i mleka sporządzić lekko osolone ciasto. Rabarbar obrać, umyć, drobno pokrajać, dodać do ciasta i wymieszać. Rybę obtoczyć w mące, podsmażyć; w połowie smażenia zdjąć z patelni i dobrze zamaczać w cieście, ponownie położyć na patelni, usmażyć, przykryć i lekko poddusić. Podawać z surówką z marchwi i jabłek.

### Kotlety z klenia

1 kg klenia, świeża bułka, 100 g bułki tartej, jajko, 100 g mąki, 100 g mleka, 200 g oleju, pieprz, sól

Klenia oczyścić, umyć, wyfiletować, wyjąć ości i pokrajać na kawałki. Posiekać tasakiem lub dużym nożem i wyrobić na jednolitą masę z dodatkiem soli i pieprzu. Wyporcjować okrągłe płaskie porcje. Z mąki i jajka przygotować osolone ciasto. Porcje maczać w cieście i tartej bułce. Uformować i smażyć na gorącym oleju. Zdjąć z patelni i podawać z ziemniakami gotowanymi lub frytkami oraz sezonową surówką.

### Okonie po wędkarsku

Okonie, tłuszcz, folia aluminiowa, ziemniaki, sól

Okonie oczyścić, nasolić. Folię posmarować tłuszczem. Po 1 sztuce lub porcji ryby szczelnie zawinąć w folię i upiec w rozpalonym ognisku (ok. 20 min.). Ziemniaki obrać, posolić, zawinąć pojedynczo w folię posmarowaną tłuszczem (włożyć do ogniska wcześniej) i piec razem z rybami.

### Szczupak po polsku

1 kg szczupaka, pęczek włoścзыzny, 2 jajka, 100 g masła, 2 pomidory, pęczek naci pietruszki, cukier, sól

Włoścзыznę umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce w paski. Zalać wodą, osolić, dodać cukier i zagotować. Szczupaka przygotować i po-

krajać na porcje. Włożyć do warzyw i gotować 15 min. na wolnym ogniu. Jajka ugotować na twardo, obrać, pokrajać na 4 części, osolić. Rybę wyjąć na półmisek, na każdej, gorącej porcji położyć jajko, pokrajany pomidor i surowe masło, posypać posiekaną nacią pietruszki. Podawać z ziemniakami.

### Szczupak po indyjsku

1 kg szczupaka, 40 g koncentratu pomidorowego, 60 g mąki, kostka rosołu, 60 g masła, curry, nać pietruszki, 50 g smalcu, 100 g śmietany, sól

Szczupaka oczyścić, umyć, nasolić, ułożyć na brytfance posmarowanej tłuszczem i wstawić na 15 min. do piekarnika. Po wierzchu położyć rybę małą ilością tłuszczu. Z mąki i masła zrobić zasmażkę, dodać 2 szklanki rosołu, wymieszać, dodać curry i zagotować, dodać śmietanę; gęstym sosem połączyć szczupaka. Koncentrat pomidorowy położyć na wierzchu (kropki wyciśnięte z tutki), posypać posiekaną nacią pietruszki, zapiec (5 min.) w piekarniku. Podawać na gorąco z pieczywem lub ziemniakami i sałatą.

### Szczupak w Maderze

1 kg szczupaka, 150 g pieczarek, 100 g oleju, 100 g cebuli, bulka, 100 g mleka, jajko, 50 g masła, cukier, sól, pieprz; sos: 100 g masła, 50 g mąki, kostka rosołu, 100 g wina Madera, 50 g koncentratu pomidorowego

Szczupaka oczyścić, wyfiletować, ściągnąć skórę i pokrajać na małe kawałki. Bulkę namoczyć w mleku. Cebulę pokrajać, usmażyć na maśle. Wszystkie składniki wymieszać i zemleć. Dodać pieprz, jajko i sól, dokładnie wyrobić. Ukształtować w podłużny walek, ułożyć na brytfance posmarowanej olejem i zapiec w piekarniku (ok. 20 min.). Sporządzić sos: z mąki i masła zrobić zasmażkę, rozprowadzić rosół (2 szklanki) i zagotować; doprawić do smaku, dodać koncentrat i wino. Rybę wyjąć, pokrajać i zalać gorącym sosem. Podawać z ziemniakami i gorącą jarzyną (fasolką szparagową).

### Flaczki ze szczupaka

1 kg szczupaka, 200 g marchwi, 100 g pietruszki, 100 g selera, 200 g cebuli, 100 g masła, 150 g mąki, pół paczki imbiru, gałka muszkatołowa, 10 g majeranku, kostka rosołu z drobiu, strąk papryki, sól, pieprz

Szczupaka oczyścić, wyfiletować, ugotować w słonej wodzie i ostudzić. Wszystkie jarzyny umyć i oczyścić, pokrajać w paski wraz z ce-



bulą. Jarzyny ugotować w małej ilości wody, następnie dodać pokrajanego w paski szczupaka, oraz pieprz, sól, imbir, majeranek i gałkę utartą na tarce. Przygotować zasmażkę z masła, mąki i papryki, dodać do gotującego się w rondlu szczupaka. Doprawić do smaku i zagotować. Podawać z pieczywem.

### Medalion ze szczupaka

1 kg szczupaka, 50 g masła, 3 bułki, 150 g mąki, 200 g mleka, 100 g tartej bułki, jajko, 300 g oleju, pieprz, sól

Szczupaka oczyścić, wyfiletować, pokrajać na płaskie porcje i osolić. Bułkę pokrajać w cienkie paski, podsmażyć, zdjąć z patelni i zmieszać z tartą bułką. Z mleka, jajek i mąki zrobić ciasto. Szczupaka moczyć w cieście, następnie w grzankach wymieszanych z tartą bułką. Nożem lub tasakiem uformować porcje, lekko obsuszyć. Smażyć tuż przed podaniem. Podawać z fasolką szparagową z masłem i tartą bułką.

### Sandacz „de Gaulle”

1,5 kg sandacza, 300 g pieczarek, 400 g oleju, 0,5 l mleka, 100 g białego wina, 300 g mąki, 2 jajka, sól

Rybę oczyścić, wyfiletować, pokrajać na porcje i osolić. Pieczarki umyć i pokrajać. Z mąki, żółtek, mleka i soli zrobić dobrze wymieszane ciasto, dodać pieczarki i białe wino oraz pianę ubitą z białek. Sandacza obtoczyć w mące i lekko podsmażyć na oleju. Następnie zdjąć z patelni, umaćzać obficie w cieście i smażyć w dużej ilości rozgrzanego oleju. Podawać na gorąco, z frytkami i sałatką z czerwonej kapusty z jabłkami.

### Sandacz zapiekany z warzywami

1 kg sandacza, 50 g marchwi, 50 g selera, 50 g pietruszki, 50 g cebuli, 150 g pomidorów, 80 g margaryny, 20 g tartej bułki, 30 g utartego sera żółtego, sól, pieprz

Ryby oczyścić, opłukać, wyfiletować. Warzywa umyć, oczyścić, pokrajać w plastry. Włożyć do rondelka, wlać 2–3 łyżki wody i 20 g margaryny. Osolić i udusić na półmiętko. Filety z ryby osolić, dodać pieprz i ułożyć na ogniotrwałym półmisku. Skropić stopioną margaryną. Rybę pokryć jarzynami, na wierzchu ułożyć opłukane, pokrajane w plastry pomidory. Całość posypać utartym serem i wstawić do piekarnika. Piec ok. 25 min., odlać wodą (2–3 łyżki). Połączyć stopioną margaryną ze zrumienioną tartą bułką. Jako dodatek podać pieczywo lub ziemniaki.

### Amur po litewsku

1 kg amura, jajko, 200 g mleka, 150 g oleju, 150 g cebuli, 100 g bułki tartej, 100 g masła, 100 g mąki, sól, pieprz

Amura wypatroszyć, oczyścić, wyfiletować, pokrajać na kawałki i zemleć. Z mąki, jajka, mleka i soli zrobić ciasto. Pokrajaną cebulę przesmażyć na maśle, dodać do farszu wraz z solą i pieprzem. Uformować okrągłe płaskie porcje, następnie maczać je w cieście i obtaczać w tartej bułce. Po lekkim przeschnięciu smażyć na gorącym oleju. Podawać z pieczywem albo jako danie obiadowe z surówką.

### Amur pieczony

1,5 kg amura, 100 g masła, cytryna, pęczek naci pietruszki, 2 ząbki czosnku

Rybę oczyścić, umyć i osolić, natrzeć czosnkiem utartym z solą. Włożyć do środka nać pietruszki. Skropić sokiem z połowy cytryny i ułożyć w brytfannie posmarowanej olejem. Piec ok. 20 min., podlewając wodą. Gdy będzie rumiany, wyjąć na półmisek i pokrajać, udekorować plasterkami cytryny i surowym masłem. Podawać jako danie obiadowe z ziemniakami z zieleciną i surówką lub jako przystawkę – z pieczywem.

### Ambasadris

2 kg sandacza, 300 g pieczarek, 400 g mąki, 200 g masła, 3 jajka, 0,5 l mleka, cytryna, pieprz, sól

Sandacza oczyścić, umyć, wyfiletować, nasolić. Z mąki i masła zrobić zasmażkę, rozprowadzić mlekiem, osolić i gotować do zagęszczenia. Żółtka utrzeć z cytryną, dodać do ostudzonego sosu. Smażyć pokrajane pieczarki. Ubić białko na pianę. Sandacza ułożyć w dwóch filetach na brytfance. Obciągnąć gęstym sosem, połać masłem i wstawić do średnio gorącego piekarnika; piec ok. 40 min. Gdy się będzie mocno rumienił, przykryć pergaminem posmarowanym tłuszczem. Podawać na półmisku udekorowanym plasterkami pomidora i listkami naci pietruszki z pieczywem.

### Amur „krymski”

1 kg amura, 100 g masła, 50 g mąki ziemniaczanej, 150 g oleju, 50 g cebuli, 150 g koncentratu pomidorowego, cytryna, pęczek naci pietruszki, cukier, sól, pieprz

Ryby wypatroszyć, umyć, odkrajać głowę, nasolić. Cebulę pokrajać w półplasterki i podsmażyć na biało z masłem, dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać. Dodać mąkę ziemniaczaną rozmieszaną w wodzie, pieprz, sól i cukier do smaku. Rybę ułożyć na ognioodpornym półmisku lub brytfance wysmarowanej tłuszczem, poleć olejem, wstawić do silnie rozgrzanego piekarnika i zapiec (ok. 10 min.). Wysuwając z piekarnika zalać gorącym sosem, wstawić znów i zapiekać jeszcze ok. 15 min. Wyjąć, wystudzić i delikatnie pokrajać. Udekorować cytryną i nacią pietruszki.

### Węgorz z wody

1 kg węgorza, 50 g marchwi, 50 g pietruszki, 40 g selera, cytryna, 40 g masła, sól, pieprz

Węgorza wypatroszyć, z dużego ściągnąć skórę, umyć, wyporcjować, nasolić. Włoszczyznę oczyścić, umyć i zetrzeć na tarce. Zalać małą ilością wody, osolić, dodać część soku z cytryny i cukier, zagotować. Następnie gotować rybę ok. 10 min. w zalewie jarzynowej. Odstawić i podawać z surowym masłem wraz z jarzynami, udekorować kawałkami cytryny i zieloną nacią pietruszki. Podawać z pieczywem lub z ziemniakami.

### Węgorz w sosie koperkowym

1 kg węgorza, 120 g oleju, 60 g mąki, 30 g masła, 50 g marchwi, 50 g pietruszki, 50 g selera, 50 g pora, pęczek koperku, 150 g śmietany, sól

Węgorza wypatroszyć, solą ściągnąć szlam, wyporcjować. Umyte warzywa w całości ugotować w małej ilości wody, wyjąć i w wywarze gotować węgorza 10 min. Łyżką cedzakową wyjąć na półmisek. Z mąki i masła zrobić zasmażkę, dodać do wywaru, wymieszać, doprawić do smaku i zagotować. Koperek opłukać, posiekać, dodać do sosu wraz ze śmietaną. Węgorza poleć już na półmisku. Podawać jako danie dietetyczne, z ziemniakami z wody.

### Węgorz warmiński

1 kg węgorza, 80 g cebuli, 60 g koncentratu pomidorowego, 200 g oleju, 100 g mąki, kwaśne jabłko, cukier, pieprz, sól

Węgorza wypatroszyć, z dużego ściągnąć skórę, wyporcjować, nasolić i odstawić na 1 godz. Cebulę i obrane jabłko pokrajać w kostkę. Cebulę obsmażyć na oleju, osolić, dodać jabłko, szczyptę cukru, pieprz i koncentrat pomidorowy, wymieszać, zagotować z dodatkiem niewielkiej ilości wody. Obtoczoną w mące rybę usmażyć na oleju, włożyć do rondelka i zalać gorącym sosem. Podawać na gorąco lub na zimno.



### Łosoś królewski

1–2 kg łososia, 50 g rodzynek, 100 g ananasa, 50 g migdałów, 50 g miodu, 100 g mąki, 100 g masła, cytryna, kostka rosołu z drobiu, 50 g oleju, sól

Łososia wypatroszyć, oczyścić, wyfiletować. Ułożyć na brytfance wyłożonej folią aluminiową lub pergaminem posmarowanym olejem, posolić. Polać po wierzchu topionym masłem i wstawić do piekarnika. Piec ok. 20 min. Rodzynki umyć, migdały sparzyć, obrać ze skórki i pokrajać. Ananasa pokrajać w kostkę. Miód rozpuścić na patelni, dodać masło i mąkę, wymieszać i zrumienić; dodać 2 szklanki rosołu, zamieszać. Dodać rodzynki, migdały, ananas – wszystko zagotować. Sok z połowy cytryny dodać do sosu. Rybę zalać gorącym, gęstym sosem i zapiekać 7 min. Wyjąć na półmisek i podawać udekorowanego plasterkami cytryny i nacią pietruszki, z frytkami i zestawem surówek (sałatka z pomidorów, surówka z marchewki z chrzanem).

### Łosoś w sosie cytrynowym

1 kg łososia, cytryna, 250 g mąki, 100 g masła, kostka rosołu z drobiu, 150 g oleju, 20 g cukru, 150 g śmietany

Łososia oczyścić, umyć, pokrajać na porcje, osolić i usmażyć obtoczonego w mące. Z masła i mąki zrobić zasmażkę, rozprowadzić dwiema szklankami rosołu, zagotować, dodać cukier, sól i sok z cytryny. Część cytryny można pokrajać w kostkę i dodać do sosu, przyprawić śmietaną. Łososia polać sosem; podawać z ryżem na sytko.

### Łosoś z pieczarkami

1 kg łososia, 100 g masła, 300 g pieczarek, 100 g mąki, 150 g oleju, cytryna, sól, pieprz

Łososia oczyścić, umyć, wyfiletować. Pokrajać na porcje, osolić, obtoczyć w mące i smażyć na oleju; gdy będzie przewracany na drugą stronę, dodać umyte i pokrajane pieczarki, osolić. Przykryć i poddusić z dodatkiem masła. Udekorować cytryną pokrajaną w stożki. Podawać z frytkami i sałatką z papryki.

### Jesiotr po rosyjsku

2 kg jesiotra, 2 l soku z kwaszonych ogórków, 100 g masła, cytryna, 2 łyżki posiekanej naci pietruszki

Jesiotra oczyścić, wyfiletować, pokrajać i ugotować w soku z ogórków (ok. 20 min.), wyjąć i na każdym kawałku położyć grudkę masła i plasterki cytryny, posypać nacią pietruszki. Podawać z ziemniakami.

### Jesiotr smażony à la bryzol

1 kg jesiotra, 150 g mąki, 100 g oleju, 100 g masła, pieprz, sól

Jesiotra oczyścić, zdjąć skórę, wyfiletować, pokrajać w plastry, lekko rozbić tłuczkiem, uformować okrągłe płaskie plastry, osolić, dodać pieprz, obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Pod koniec smażenia dodać masło, przykryć patelnię na ok. 3 min. Podawać z frytkami i pieczarkami.

### Jesiotr w sosie koperkowym

2 kg jesiotra, 2 l soku z kwaszonych ogórków, 100 g masła, cytryna, pęczek naci pietruszki; sos: koperek, masło, mąka, śmietana, kostka rosółu z drobiu, sól, pieprz

Sporządzić sos. Zalać sosem koperkowym jesiotra przygotowanego według przepisu na jesiotra po rosyjsku. Podawać z ziemniakami z sałatką z czerwonej papryki.

### Jesiotr w czerwonym winie

1 kg ryby, 150 g mąki, 100 g masła, 100 g wina czerwonego, 50 g oleju, sól

Jesiotra oczyścić, umyć, wyfiletować, ściągnąć skórę i pokrajać na porcje. Osolić, obtoczyć w mące i usmażyć. Włożyć rybę do rondla, dodać masło i wlać wino. Przykryć i poddusić ok. 5 min. Podawać z frytkami, pieczarkami, sałata.

### Pstrąg „meunier”

1 kg pstrąga, 40 g selera, 60 g marchwi, nac pietruszki, 60 g masła, cytryna, sól

Pstrąga oczyścić, umyć. Jarzyny umyć, oczyścić, pokrajać w paski, wstawić do gorącej wody, osolić, gotować. Gdy będą miękkie, włożyć pstrągi i gotować ok. 10 min. na wolnym ogniu. Wyjąć pstrąga razem z jarzynami na półmisek i skropić sokiem z cytryny, posypać drobno posiekaną nacią pietruszki. Na każdej porcji położyć plasterki cytryny i kawałek masła. Podawać z pieczywem lub z ziemniakami.

### Pstrąg pieczony

1 kg pstrąga, 40 g masła, cytryna, sól

Pstrągi oczyścić. Folię posmarować masłem, ułożyć na folii po jednej rybie skropionej cytryną i dokładnie zawinąć. Ułożyć na brytfance i wstawić na 20 min. do gorącego piekarnika. Podawać w folii.

### Troć dietetyczna

1 kg troci, 60 g marchewki, 60 g pietruszki, 60 g selera, 60 g pora, 100 g masła, cytryna, sól

Rybę oczyścić, wypatroszyć, pokrajać na porcje. Wstawić umyte warzywa do niewielkiej ilości wody, zagotować. Do jarzyn włożyć ryby, doprawić do smaku. Gotować ok. 10 min. na małym ogniu. Rybę wyjąć wraz z warzywami na półmisek, ułożyć w całości, dodać po kawałku surowego masła i dekorować kawałkami cytryny pokrajanej w stożki. Podawać z pieczywem lub ziemniakami purée.

### Troć nadwiślańska

1 kg troci, 400 g kwaśnych jabłek, 200 g oleju, 60 g mąki, 100 g śmietany, sól, imbir

Rybę oczyścić, wyfiletować, umyć. Pokrajać na porcje obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Jabłka obrać, pokrajać w plastry. W rondelku ułożyć usmażoną rybę i przełożyć jabłkami, posypać utartym imbirem, zalać śmietaną rozbitą z mąką. Doprawić do smaku i wstawić na 15 min. do piekarnika.

### Troć w papilotach

1 kg troci, 100 g masła, 40 g koncentratu pomidorowego, 100 g pieczarek, sól, pieprz

Rybę wyfiletować, umyć, pokrajać na porcje i posypać pieprzem, posmarować koncentratem pomidorowym. Ułożyć na folii, na wierzchu ułożyć pokrajane pieczarki i kawałek masła, posolić. Złożyć oba filety nadzieniem do środka i ściślo zawinąć w folię. Ułożyć na brytfannie i wstawić do gorącego piekarnika. Piec ok. 20 min. Podawać z pieczywem (można piec w ognisku).

### Sieja w klarze

1 kg siei, 150 g mąki, 300 g mleka, 200 g oleju, cytryna, 60 g masła, sól, 2 jajka

Sięję oczyścić, umyć, pokrajać na porcje, posolić. Z mleka, mąki, jajek i szczypty soli sporządzić ciasto, dokładnie wymieszać. Olej roz-



grzać w głębokim naczyniu i umaczną obficie w cieście rybę smażyć 15 min. tak jak pączki. Wyjąć z tłuszczu, udekorować cytryną i podawać z frytkami lub ziemniakami gotowanymi.

### Tołpyga po szwajcarsku

1 kg tołpygi, 100 g mąki, 100 g mleka, 100 g suchego sera żółtego, jajko, 100 g masła, cytryna, bułka tarta, sól

Wyfiletowaną rybę pokrajać na porcje, pokropić sokiem z połowy cytryny, posolić i odstawić na ok. 1 godz. Sporządzić panier. Mleko, mąkę i jajka dokładnie rozbić, osolić. Ryby maczać w cieście i obtoczyć w bułce, smażyć ok. 15 min. w dużej ilości oleju. Na półmisku przybrać cytryną, nacią pietruszki lub sałatą oraz plasterkami pomidora lub czerwonej papryki. Podawać jako przystawkę do białego wina. Przy sporządzaniu ciasta, w którym ryba ma być obtoczona, należy dodać do ciasta utarty ostry ser (można wykorzystać resztki sera, jakie często zostają w domu). Wskazana pikantna surówka.

### Śledź helski

1 kg świeżych śledzi, 200 g zielonego groszku, 200 g mąki, 200 g oleju, 150 g śmietany, 100 g masła, kostka rosolu z drobiu, pieprz, sól

Oczyszczone śledzie pokrajać na dzwonka, osolić, obtoczyć w mące, usmażyć na oleju i ułożyć na półmisku. Z mąki i masła zrobić zasmażkę, podlać ją rosolem (2 szklanki), osolić, dodać szczyptę pieprzu i zielony groszek – zagotować. Zalać rybę i podawać z pieczywem lub jako danie obiadowe – z ziemniakami i sałatą, nacią pietruszki lub papryką.

### Dorsz z parmezanem

1,5 kg dorsza, 150 g mąki, 50 g oleju, 150 g ostrego sera żółtego, 300 g mleka, ocet, sól, pieprz

Dorsz oczyścić, wyfiletować, natrzeć solą, skropić octem i odstawić na 30 min. Brytfannę wysmarować tłuszczem, ułożyć rybę, posypać obficie tartym serem, polać stopionym masłem i wstawić do piekarnika. Mleko rozbić z mąką i gdy ryba się nieco zrumieni, zalać po wierzchu rozbitą masą i wstawić do piekarnika, a gdy się zrumieni masa – wyjąć i polać masłem, lekko ostudzić i delikatnie zsunąć na półmisek. Przybrać kilkoma plasterkami cytryny i czerwonej papryki oraz nacią pietruszki. Podawać z pieczywem lub grzanką.

### Dorsz po myśliwsku

Duży dorsz, 100 g oleju, 60 g mąki, 100 g kielbasy, 100 g cebuli, 100 g ogórków kwaszonych, koncentrat pomidorowy, 100 g grzybów suszonych, 100 g smalcu, sól, pieprz

Rybę odfiletować i wyporcjowaną posolić. Obtoczyć w mące, usmażyć i przełożyć do rondelka, aby nie wystygła. Przygotować sos: obraną cebulę, ogórki i kielbasę pokrajać w paseczki i smażyć 10 min. na gorącym smalcu. Następnie dosypać mąki, a gdy zrobi się zasmażka, podlać wodą, rosółem i koncentratem pomidorowym; wymieszać do zgęstnienia. Sos doprawić i zalać rybę. W tej postaci można podawać wszystkie ryby smażone.

### Dorsz pieczony z chrzanem

1 kg dorsza, 80 g margaryny, 150 g śmietany, 100 g chrzanu, 2 łyżki octu, sól, cukier

Rybę oczyścić, opłukać, osączyć z wody, skropić octem, osolić, ułożyć w całości na posmarowanym tłuszczem półmisku. Z wierzchu polać stopioną margaryną i wstawić do gorącego piekarnika. Piec ok. 25 min., często podlewać tłuszczem i skrapiając wodą (3–4 łyżki). Gdy ryba jest upieczona, oblać zmieszaną z utartym chrzanem lekko osoloną i ocukrzoną śmietaną; piec jeszcze 7–8 min. Podawać na tym samym półmisku, na którym się zapiekała, z ziemniakami. Rybę można przyrządzać w prodiżu.

### Sorgo

800 g filetów z dorsza, 40 g masła, 300 g ryżu, 40 g mąki, 80 g pieczarek, papryka, 50 g śmietany, kostka rosółu lub wywar z warzyw, 30 g smalcu, sól

Wybrać duży filet, oczyścić, opłukać, osączyć z wody i nasolić. Osoloną wodę w rondelku zasypać opłukanym ryżem z dodatkiem masła i papryki – ugotować na sytko. Ułożyć ryż na ogniotrwałym półmisku lub na brytfance, położyć na nim filet, wstawić do piekarnika i zapiec (ok. 10 min.). Polać sosem pomidorowym, sporządzonym na zasmażce z dodatkiem pomidorów i rosółu. Przed podaniem polać gęstą śmietaną i posypać posiekaną nacią pietruszki.

### Karmazyn po szwedzku

1 kg filetów z karmazyna, 100 g masła, 150 g pieczarek, 10 oliwek, 100 g mąki, 100 g wina czerwonego, kostka rosółu z drobiu, ostra papryka, sól

Filety rozmrozić w zimnej wodzie. Osączyć, wyporcjować, osolić, obtoczyć w mące i usmażyć. Pieczarki umyć i pokrajać, włożyć na patelnię wraz z masłem i oliwkami, podsmażyć; dodać sól i paprykę. Dodać 2 szklanki rosolu z kostki i zagotować; doprawić do smaku, dodać wino i odstawić. Rybę zalać sosem i podawać z pieczywem.

### Karmazyn w grzankach

1 kg filetów z karmazyna, 100 g mąki, 200 g masła, bułka paryska, 2 jajka, 200 g oleju, sól

Filety rozmrozić, pokrajać na porcje, osolić. Jajka dobrze rozbić i osolić. Bułkę pokrajać w paski i podsuszyć w piekarniku. Ryby obtoczyć w mące, następnie w jajku i grzankach i smażyć na gorącym oleju. Podawać z frytkami i sałatą.

### Karmazyn po wiedeńsku

600 g filetów z karmazyna, 150 g oleju, 100 g bułki tartej, 50 g mąki, 100 g mleka, 6 jajek, sól

Filety rozmrozić, umyć i zemleć (sitko o dużych oczkach). Masę osolić, dodać pieprzu i dobrze wymieszać. Wyporcjować podłużne porcje po ok. 80 g. Z mąki, jajka i mleka sporządzić osolone ciasto. Porcje maczać w cieście, a następnie w tartej bulce. Uformować i osuszyć. Smażyć na oleju; przed podaniem położyć na wierzch jajko sadzone. Podawać z frytkami i marchewką z groszkiem.

### Medalion z morszczuka

1 kg morszczuka, 2 jajka, 150 g smalcu, 150 g pieczarek, 100 g bułki tartej, świeża bułka, 50 g masła, 100 g mąki, 200 g mleka, sól, pieprz, majeranek

Ryby umyć, wyfiletować, zdjąć skórę, drobno posiekać, dodać przyprawę, dobrze wyrobić. Wyporcjować okrągłe, płaskie porcje. Z jajek, mleka i mąki sporządzić panier. Porcje ryby umoczyć ze wszystkich stron w panierce, następnie w świeżej, pokrajanej w kostkę bulce oraz w bulce tartej; uformować, osuszyć i smażyć na gorącym smalcu z obu stron. Do smażenia dodać pokrajane pieczarki. Ułożyć gorące na półmisku i na każdej porcji położyć kawałek surowego masła. Udekorować plasterkami pomidora i cytryny oraz listkami sałaty. Podawać z frytkami.



### Zapiekanka „Cocktail”

500 g filetów z morskiczka, 300 g cebuli, 200 g pieczarek, 20 g papryki, 50 g smalcu, 50 g masła, 50 g bułki tartej, sól, pieprz

Filety rozmrozić, opłukać, odcisnąć z wody, pokrajać na małe kawałki. Cebulę obrać, pokrajać w plastry, podsmażyć na biało. Pieczarki umyć, pokrajać, dodać do cebuli, poddusić ok. 5 min., dodać przyprawy i masło. Brytfankę posmarować smalcem, oprószyć tartą bułką. Filety oprószyć mąką, osolić i układać na brytfance, przkładając pieczarkami z cebulą. Wyrównać wierzch i przykryć pergaminem lub folią aluminiową. Piec ok. 30 min. w piekarniku. Podawać na gorąco z pieczywem.

### Morszczuk z grzankami

500 g morskiczka, 100 g masła, bułka paryska, 2 ząbki czosnku, pół paczki papryki, ser żółty, sól

Morskiczka wyfiletować, ściągnąć skórę, nasolić. Pokrajać na małe kawałki. Bułkę pokrajać w skośne plastry, posmarować masłem i natrzeć czosnkiem; lekko zapiec w piekarniku. Po kawałku ryby kłaść na grzance, posypać papryką i tartym serem; wstawić na ok. 10 min. do gorącego piekarnika. Podawać jako przekąskę.

### Rolada z morskiczka na gorąco

800 g morskiczka, 30 g margaryny, czerstwa bułka, 20 g kaszy manny, 250 g mleka, jajko, 50 g cebuli, 40 g tartej bułki, 30 g oleju, 150 g śmietany, sól, pieprz

Morskiczka oczyścić, odfiletować. Cebulę pokrajać, lekko podsmażyć na oleju. Czerstwą bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Rybę, cebulę i bułkę zemieć, do masy dodać jajko, kaszę, sól i pieprz; dobrze wyrobić. Z masy uformować walek, obtoczyć w bułce tartej. Brytfankę posmarować margaryną, ułożyć na niej rybę i piec ok. 30 min. w piekarniku, podlewając wodą (2–3 łyżki). Pod koniec pieczenia podlać osoloną śmietaną. Upieczoną roladę pokrajać w plastry, oblać sosem z pieczenia. Podawać z ziemniakami, makaronem, surówką z jarzyn.

### Kielbaski nowosądeckie z morskiczka

800 g morskiczka, 200 g słoniny, 300 g smalcu, pół główki czosnku, 2 jajka, 100 g mąki, 500 g mleka, majeranek, pieprz, sól, tarta bułka

Morszczuka oczyścić ze skóry i ości, pokrajać, zemleć ze słonią. Dodać czosnek utarty z solą, przyprawić pieprzem i majerankiem. Uformować podłużne kielbaski długości 10 cm. Następnie przygotować ciasto jak na naleśniki (mleko, mąka, jajka, sól). Zamoczyć każdą kielbaskę w gęstym cieście i obtoczyć w tartej bułce, a następnie odłożyć do osuszenia. Silnie podgrzać tłuszcz w rondelku i smażyć kielbaski do zrumienienia. Osączyć i podawać z frytkami smażonymi w tym samym tłuszczu. Podawać z ziemniakami i gorącą jarzyną (marchew, buraczki, groszek lub fasolka szparagowa).

### Zrazy z błękitka (do wszystkich sosów)

1 kg ryby, 150 g mąki, 200 g oleju, pieprz, sól

Rybę oczyścić, wyfiletować i ściągnąć skórę. Tasakiem lub nożem posiekać rybę na jednolitą masę, posolić, dodać pieprz i dobrze wymieszać. Wyporcjować podłużne porcje, spłaszczyć, uformować, obtoczyć w mące i usmażyć na gorącym oleju.

### Kotlet piastowski

1 kg błękitka, 60 g bułki tartej, 50 g masła, 3 ząbki czosnku, majeranek, 50 g oleju, sól, pieprz

Błękitka wyfiletować, ściągnąć skórę, umyć, zemleć razem z czosnkiem; masę osolić, dobrze wyrobić. Wyporcjować na płaskie porcje, w środek włożyć kawałek surowego masła, dobrze zawinąć i obtoczyć w tartej bułce. Smażyć na gorącym oleju. Podawać z ziemniakami purée i surówką z białej kapusty.

### Błękitek na niebiesko

1 kg błękitka, 500 g kapusty czerwonej, 2 jabłka, 150 g mąki, 150 g oleju, 50 g cukru, kwasek cytrynowy, kostka rosołu z drobiu, pieprz, sól

Rybę oczyścić, wyfiletować, umyć, pokrajać na porcje, osolić, dodać pieprz. Kapustę obrać, pokrajać, ugotować w małej ilości osolonej wody i odcedzić po ugotowaniu. Z mąki i masła zrobić zasmażkę, dodać do kapusty, podać rosołem, dodać obrane i utarte jabłko, doprawić do smaku kwaskiem i cukrem; zagotować. Rybę obtoczyć w mące i usmażyć na oleju, po czym ułożyć na brytfance i obłożyć duszoną kapustą; zapiec w piekarniku (ok. 15 min.). Podawać jako danie obiadowe.

### Błękitek po dziennikarsku

1 kg błękitka, 100 g mąki, 100 g oleju, 200 g pieczarek, 100 g masła, 200 g cebuli, pieprz, sól

Błękitka rozmrozić, umyć, wyfiletować, pokrajać na porcje, posolić. Pieczarki pokrajać i podsmażyć na maśle wraz z cebulą pokrajaną w półplasterki, posolić, dodać pieprz i wymieszać z mąką. Na filety nałożyć farsz (pieczarki, cebula) i zawinąć w folię aluminiową lub pergamin wysmarowany olejem. Ułożyć na brytfance i zapiec (ok. 20 min.). Wyjąć z piekarnika, zdjąć folię i pokrajać. Podawać z ostrymi sosami, z ziemniakami lub pieczywem.

### Błękitek w cieście

1 kg błękitka, 200 g mąki, 300 g mleka, 2 jajka, 400 g oleju, sól, pieprz

Przygotować ciasto z mąki, mleka i żółtek z dodatkiem soli; dodać ubitą z białka pianę. Posolonego błękitka zamoczyć w gęstym cieście i smażyć 8 min. na gorącym oleju. Podawać z frytkami, pieczarkami, z surówką sezonową.

### Sznycełki z błękitka z jajkiem

1 kg błękitka, świeża bułka, 300 g mleka, 100 g masła, 6 jajek, 150 g mąki, 100 g tartej bułki, 200 g smalcu, cebula, pieprz, sól

Rybę oczyścić, wyfiletować, ściągnąć skórę, pokrajać na drobne kawałki. Świeżą bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Cebulę obrać, umyć, pokrajać i podsmażyć. Ostudzoną rybę, bułkę i cebulę zemieć, dodać pieprz, sól i jajko; dokładnie wymieszać. Wyporcjować podłużne płaskie porcje. Jajko rozbić z mąką i mlekiem. Porcje obtoczyć w cieście i tartej bułce, usmażyć na smalcu. Podawać z jajkiem sadzonym na wierzchu, z ziemniakami i duszoną marchwią.

### Błękitek w kapuście

1 kg ryby, główka kapusty, 150 g oleju, 100 g koncentratu pomidorowego, 60 g cebuli, kostka rosółu, pieprz, sól

Rybę oczyścić, umyć, wyfiletować, wyporcjować i posolić. Natrzeć filety cebulą. Kapustę obrać, wyjąć środek i sparzyć w osolonej wodzie. Sparzone liście ułożyć na desce i nakładać na nie kawałki ryby posmarowanej koncentratem pomidorowym; doprawić do smaku. Ścisło zawinąć



i ułożyć na brytfance posmarowanej tłuszczem. Wstawić do gorącego piekarnika i zapiec (ok. 15 min.). Podlać szklanką rosółu, przykryć i poddusić ok. 5 min. Podawać z ziemniakami.

### Błękitek z grzybami (ieśny)

1 kg ryby, 100 g mąki, 50 g oleju, 500 g świeżych grzybów, 150 g śmietany, 100 g masła, 100 g cebuli, pieprz, sól

Ryby wyfiletować, natrzeć obraną cebulą i posolić, posypać pieprzem i odstawić na 10 min. Grzyby obrać, umyć, ugotować w małej ilości osolonej wody i pokrajać. Z mąki i masła sporządzić zasmażkę, dodać do grzybów, osolić, dodać pieprz, zagotować, dodać śmietanę. Ryby ułożyć w brytfance posmarowanej tłuszczem i zapiec w piekarniku (ok. 15 min.). Wyjąć, zalać sosem i jeszcze raz zapiec (ok. 10 min.). Pokrajać porcje i podawać z ziemniakami i surówką.

### Błękitek po węgiersku

1 kg ryby, 100 g masła, 150 g mąki, 50 g koncentratu pomidorowego, pół paczki ostrej papryki, sól, 150 g śmietany, kostka rosółu z drobiu

Błękitek oczyścić, wyfiletować, pokrajać w kostkę, posolić, dodać paprykę i obtoczyć w mące; usmażyć na maśle, włożyć do rondla. Śmietanę, koncentrat pomidorowy i szklankę rosółu rozmieszać i dodać do garnka z rybą, doprawić do smaku, delikatnie wymieszać i zagotować. Podawać z kluskami kładzionymi.

### Potrąwka z błękitka

1 kg ryby, 150 g masła, cytryna, 100 g mąki, 100 g śmietany, pęczek naci pietruszki, kostka rosółu, sól

Rybę oczyścić, wyfiletować, pokrajać na małe kawałki, obtoczyć w mące i podsmażyć na maśle. Włożyć do rondelka i podlać rosółem. Mąkę rozrobić ze śmietaną i sokiem wyciśniętym z połowy cytryny, wlać do garnka z rybą i wymieszać. Zagotować, doprawić do smaku. Nać pietruszki posiekać i dodać do potrawy. Podawać z ryżem na sypko.

### Błękitek „Batory”

Duża ryba, 60 g masła, 100 g pieczarek, 2 pomidory, 300 g śmietany, pieprz, sól, cytryna

Błękitka oczyścić, wyfiletować, osolić, posypać pieprzem i mąką. Ułożyć 2 filety na brytfance posmarowanej masłem, na wierzchu filetów ułożyć główki od pieczarek, osolić i połać stopionym masłem. Wstawić na 15 min. do gorącego piekarnika. Wyjąć i zalać po wierzchu gęstą śmietaną i pokrajanymi w plasterki pomidorami. Wsunąć do piekarnika na ok. 5 min. Wyjąć, przestudzić i pokryć plasterkami cytryny (na rybie powinno być: pieczarka, plasterk pomidora i plasterk cytryny). Podawać z pieczywem.

### Błękitek orli

1 kg błękitka, 100 g oleju, 60 g mąki, 60 g cebuli, pieprz, majeranek, sól

Błękitka umyć, oczyścić, wyfiletować, pokrajać w paski (paluszki) i osolić. Natrzeć majerankiem i utartą cebulą. Odstawić na 1 godz. Obtoczyć w mące, usmażyć na gorącym oleju. Podawać po 4 paluszki na porcję – jako danie szybkie, z ziemniakami gotowanymi lub frytkami.

### Kotlet panierowany z błękitką

1 kg błękitka, 2 jajka, 80 g bułki tartej, 40 g mąki, 100 g oleju, 300 g mleka, sól

Błękitka oczyścić, umyć, wyporcjować i nasolić. Z mąki, jajek i mleka przygotować ciasto, osolić. Rybę maczać w cieście i posypać tartą bułką; usmażyć. Podawać na gorąco, jako danie obiadowe, z ziemniakami z wody, frytkami oraz z surówką.

### Tournedo na grzance

1 kg błękitka, bułka paryska, 30 g masła, 100 g oleju, 80 g mąki, 8 pieczarek, sól, pieprz

Rybę oczyścić, zdjąć skórę, pozbawić ości, pokrajać na małe kawałki. Posiekać tasakiem, dodać sól i pieprz, dobrze wyrobić. Wyporcjować płaskie okrągłe porcje, obtoczyć w mące i smażyć z obu stron. Na każdej porcji położyć gorącą pieczarkę i kawałek surowego masła. Podawać na gorąco z frytkami lub ziemniakami gotowanymi i sezonowymi jarzynami, według uznania. Gdy podaje się z grzanką, należy przygotować bułkę paryską, krając ją w plastry i obsmażając na maśle lub elektrycznym opiekaczu do grzank. Na grzanki nałożyć porcję błękitka.

### Błękitek po wenecku

1 kg błękitka, 200 g oleju, 100 g mąki, 300 g cebuli, 50 g koncentratu pomidorowego, 20 g octu (10%), 10 g cukru, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz, sól, kostka rosołu wołowego

Rybę rozmrozić, oczyścić, umyć i osolić, skropić octem, odstawić na ok. 30 min. Pokrajać na porcje, obtoczyć w mące i usmażyć na silnie rozgrzanym oleju. Cebulę obrać, umyć i pokrajać w kostkę, usmażyć na biało, dodać koncentrat, podsmażyć, dodać przyprawy i mąkę. Rozprowadzić wodą z dodatkiem rosółu (2 szklanki), gotować ok. 5 min. Porcje ryby zalać sosem i poddusić (ok. 5 min.). Podawać na gorąco z ziemniakami lub kluskami i sezonową surówką.

### Błękitek po chłopsku

1 kg ryby, 200 g oleju, 50 g mąki, 2 jajka, cytryna, 4 pomidory, 5 ząbków czosnku, 500 g białej fasoli, sól, pieprz, papryka mielona

Rybę rozmrozić i przygotować do smażenia, porcjując małe kawałki (4–5 cm); usmażyć na złoty kolor. Pomidory umyć, pokrajać na kawałki i udusić z dodatkiem soli i utartego czosnku. Fasolę ugotować na miękko i doprawić mieloną papryką, osolić. Usmażoną rybę ułożyć na półmisku, obłożyć pomidorami i ugotowanymi na twardo, pokrajanymi jajkami. Udekorować cytryną pokrajaną w plasterki. Podawać na gorąco z fasolą.

### Błękitek à la flaczki

1 kg błękitka, 300 g włoszczyzny (seler, pietruszka, marchew), 100 g cebuli, 60 g masła, imbir, 60 g mąki, 60 g oleju, gałka muszkatołowa, kostka rosółu z drobiu, pieprz, sól, maggi

Błękitka oczyścić, umyć, wyfiletować i pokrajać w paski. Oczyścić i umyć włoszczyznę, pokrajać ją również w paski i podsmażyć na oleju. Obtoczoną w mące rybę podsmażyć na oleju i dodać do warzyw. Podlać rosółem i poddusić razem z przyprawami (10 min.). Doprawić do smaku. Z masła i mąki zrobić zasmażkę, dodać do garnka z rybą i zagotować. Podawać z pieczywem.

### Błękitek koszaliński

1 kg błękitka, 150 g mąki, 200 g oleju, 150 g śmietany, 200 g cebuli, 5 strąków papryki czerwonej, 100 g masła, kostka rosółu z drobiu, pieprz, sól

Rybę umyć, wyfiletować, osolić, dodać pieprz i utartą cebulę. Odstawić na 30 min. Z mąki i masła zrobić zasmażkę, rozprowadzić rosółem (2 szklanki), doprawić do smaku i dodać śmietanę. Obtoczoną w mące rybę usmażyć na oleju. Paprykę sparzyć, obrać ze skórki, pokrajać w paski i dodać do sosu. Rybę ułożyć na brytfance i zalać sosem. Wstawić na 10 min. do piekarnika. Podawać na gorąco.



### Błękitek po białostocku

1 kg ryby, 200 g mąki, 200 g oleju, 150 g śmietany, 100 g masła, 200 g śliwek suszonych, cukier, sól

Rybę umyć, pokrajać na porcje, nasolić, obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Śliwki ugotować i przetrzeć przez sito. Zrobić zasmażkę z masła i mąki, dodać do przetartych śliwek, zamieszać, dodać cukier, sól i śmietanę. Rybę zalać gorącym sosem i podawać z ziemniakami z wody, posypanymi posiekaną nacią pietruszki.

### Zrazy „Supraśl”

1 kg błękitka, 300 g mąki, 2 jajka, 20 g suszonych grzybów, 300 g oleju, 300 g mleka, sól, pieprz

Rybę oczyścić, umyć, wyfiletować, skropić octem i posolić; odstawić na 20 min. Grzyby ugotować w małej ilości wody, odcedzić i drobno pokrajać. Mąkę, mleko i żółtka dobrze rozbić, osolić, dodać pieprz, sporządzić gęste ciasto. Do ciasta dodać grzyby i wymieszać. Białko ubić na pianę i wymieszać z ciastem. Filety obtoczyć w mące i zanurzyć obficie w cieście, smażyć na gorącym oleju; przed końcem smażenia przykryć do zaparowania, dodać masło. Podawać na gorąco, z frytkami i sałatą.

### Błękitek à la pieczeń rzymska

1 kg błękitka, świeża bułka, 100 g cebuli, 2 jajka, 50 g mąki ziemniaczanej, 100 g bułki tartej, 50 g mleka, 50 g smalcu, sól

Rybę oczyścić, wyfiletować, ściągnąć skórę i pokrajać na kawałki. Bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć. Cebulę lekko usmażyć na maśle, ostudzić. Wszystko razem zemieć. Do masy dodać jajka, sól, pieprz i mąkę ziemniaczaną; dobrze wyrobić i uformować podłużny wałek; obsypać bułką tartą. Wałek ułożyć na brytfannie wysmarowanej masłem i wstawić do piekarnika, podlać trochę wody i piec ok. 40 min., podlewając delikatnie po wierzchu wytworzonym sosem lub wodą. Wyjąć, ostudzić i pokrajać. Podawać na gorąco lub na zimno w ostrych sosach.

### Borgacz z kerguleny

1 kg kerguleny, 200 g ziemniaków, jajko, łyżka mąki, 30 g masła, 50 g marchwi, 30 g selera, 60 g cebuli, papryka, kminek, pieprz, sól

Ziemniaki, marchew i seler pokrajać w drobną kostkę. Wstawić do garnka i podlać rosołem lub wodą, kergulenyę przygotować i pokrajać

w kostkę, cebulę również pokrajać w kostkę. Obtoczyć rybę w mące i usmażyć na maśle razem z cebulą. Gdy się zrumieni, dodać do garnka z jarzynami. Z mąki, jajka i wody przygotować ciasto i wrzucać łyżeczką do garnka z kergulena i warzywami małe kluseczki. Gotować na wolnym ogniu. Przyprawić solą, pieprzem, kminkiem i papryką; odstawić. Podawać z pieczywem jako danie bardzo pikantne, w glinianych kubkach, do piwa.

### Kergulena w sosie glogowym

6 porcji kerguleny smażonej, 200 g świeżego glogu, 30 g margaryny, 30 g mąki, szklanka rosolu, kieliszek czerwonego wina, 3 goździki, 3 ziarenka jałowca, pół listka lauowego, 2 łyżeczki soku z cytryny, sól, cukier

Głóg oczyścić z ziaren i włosków, opłukać, zalać wodą tak, aby owoce były przykryte, ugotować do miękkości i przetrzeć przez sito. Z margaryny i mąki sporządzić zasmażkę, rozprowadzić rosolem, dodać zmiażdżone przyprawy i wino, zagotować (ok. 5 min.). Przecedzić, połączyć z przetartym glogiem, przyprawić do smaku solą, cukrem i sokiem z cytryny. Zagotować. Rybę ułożyć w rondelku, zalać sosem i poddusić (ok. 10 min.). Podawać z ziemniakami z dodatkiem surówek sezonowych.

### Kergulena à la pstrąg

1 kg kerguleny, 50 g margaryny, pęczek szczypiorku, 2 jajka, 200 g pieczarek, sól, pieprz, papryka

Rybę umyć, wyfiletować tak, żeby tworzyła całość, nasolić. Pieczarki oraz szczypiorek i ugotowane na twardo obrane jajka pokrajać, wymieszać, dodać przyprawy. Włożyć do kerguleny, zawinąć w folię lub pergamin wysmarowany margaryną. Zapiec w piekarniku (ok. 25 min.). Podawać z pieczywem.

### Fasolka tyrolska z kergulena

1 kg kerguleny, 200 g fasolki szparagowej, 100 g masła, 200 g pieczarek, 100 g cebuli, 2 ząbki czosnku, 100 g mąki, 100 g śmietany, pieprz, sól

Fasolkę ugotować na miękko w osolonej wodzie. Kergulena umyć, wyjąć kość grzbietową, pokrajać na kawałki, osolić, obtoczyć w mące i usmażyć z cebulą pokrajaną w kostkę. Czosnek utrzeć, dodać do fasolki. Pieczarki umyć, pokrajać i podsmażyć; dodać do fasolki. Podlać wodą i dusić ok. 10 min. Doprawić do smaku, dodać śmietanę. Podawać z pieczywem lub ziemniakami.

### **Paprykarz węgierski z kerguleny**

1 kg kerguleny, 100 g oleju, 50 g mąki, 200 g śmietany, pół paczki ostrej papryki, 50 g koncentratu pomidorowego, 100 g cebuli, sól

Kergulenę wyfiletować i pokrajać w kostkę, oprószyć solą, mąką i papryką, podsmażyć lekko na oleju, dodać podsmażoną cebulę i koncentrat pomidorowy, podlać wodą lub wywarem z warzyw, i dusić ok. 10 min. Odstawić, doprawić do smaku i dodać śmietanę. Podawać z kluskami półfrancuskimi lub pieczywem.

### **Buławik gotowany**

1 kg buławika, 150 g włoszczyzny, liść laurowy, ocet, cukier, sól

Rybę oczyścić, wyporcjować. Warzywa oczyścić, przekrajać na połowy i wstawić do gotowania; dodać przyprawy. Rybę włożyć do gotujących się warzyw i gotować 10 min. na wolnym ogniu; odstawić. Rybę wyjąć łyżką cedzakową i podawać do ziemniaków z sosami: chrzanowym, potrawkowym, koperkowym, szczypiorkowym, ogórkowym. Udekorować nacią pietruszki oraz plasterkami cytryny i pomidora. Jest to potrawa dietetyczna.

### **Buławik po portugalsku**

1 kg buławika, 100 g mąki, 200 g oleju, cytryna, 2 strąki papryki, jabłko, cukier, sól, pieprz

Oczyszczoną rybę wyfiletować i ściągnąć skórę. Pokrajać na porcje, osolic, dodać pieprz. Obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Jabłko obrać, pokrajać w paski. Obraną cytrynę pokrajać w kostkę. Rozgrzać olej, dodać paprykę, jabłka i cytrynę, poddusić 5 min. Sos wystudzić. Rybę ułożyć na półmisku i zalać sosem. Podawać z pieczywem.

### **Eskalopy z buławika**

1 kg buławika, 100 g mąki, 50 g masła, 100 g oleju, 12 małych pieczarek, pieprz, sól

Oczyszczone ryby wyfiletować, ściągnąć skórę. Mięso posiekać na jednolitą masę, dodać przyprawy. Wyporcjować małe płaskie okrągłe kotleczki (2 szt. na porcję), obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Pieczarki umyć, usmażyć całe na maśle i kłaść na każdej porcji ryby wraz z surowym masłem. Dodatek – to frytki i mizeria z ogórków.



### Buławik duszony

1 kg buławika, 100 g mąki, 100 g oleju, 200 g cebuli, majeranek, 50 g masła, sól, pieprz

Rybę oczyścić, wyfiletować, ściągnąć skórę. Mięso umyć, wyporcjować posolić, dodać majeranek, obtoczyć w mące i podsmażyć na maśle. Ryby włożyć do garnka przekładając je cebulą, wlać tłuszcz z patelni, przykryć i dusić ok. 10 min. w piekarniku. Podawać na gorąco, z ziemniakami lub pieczywem.

### Flaczki z buławika

1 kg buławika, 100 g selera, 100 g pietruszki, 300 g marchwi, 100 g cebuli, 60 g masła, 100 g mąki, imbir, gałka muszkatołowa, kostka rosółu z drobiu, pieprz, sól, maggi

Rybę oczyścić, wyfiletować, pokrajać w paski. Seler, pietruszkę i marchew oczyścić, umyć, również pokrajać w paski i podsmażyć na oleju. Buławika obtoczyć w mące, podsmażyć na oleju i dodać warzywa. Podlać rosółem i razem z przyprawami podduścić (ok. 10 min.). Doprawić do smaku. Z masła i mąki zrobić zasmażkę i dodać do garnka z rybą, zagotować. Podawać z pieczywem.

### Płastuga smażona

1 kg płastugi, 100 g mąki, 0,5 l oleju, ocet, sól

Całe małe płastugi oczyścić, umyć i nasolić, skropić octem. Odstawić na 30 min. wyjąć, obtoczyć w mące i smażyć na bardzo gorącym oleju. Gdy będą rumiane, wyłożyć na półmisek. Udekorować nacią pietruszki i kawałkami czerwonej papryki.

### Flądra na ostro

1 kg flądry, 200 g mąki, 100 g musztardy, cytryna, kostka rosółu, 50 g oleju, 150 g śmietany, cukier, sól, pieprz

Rybę oczyścić, pokrajać na porcje, osolić i skropić sokiem z połowy cytryny. Z mąki i masła zrobić zasmażkę, dodać rosół z kostki (2 szklanki), zagotować; dodać musztardę, pieprz i śmietanę, doprawić do smaku i odstawić. Flądre obtoczyć w mące i usmażyć, ułożyć na półmisku i zalać gorącym sosem. Udekorować zieleniną. Podawać z pieczywem lub grzankami smażonymi na maśle.

### Halibut panierowany

1 kg halibuta, 100 g mąki, jajko, 150 g masła, 300 g oleju, bułka tarta, sól

Halibuta oczyścić, umyć i wyporcjować. Z mąki, mleka i jajka zrobić ciasto, osolić. Rybę zamoczyć w cieście, obtoczyć w bulce, uformować i osuszyć. Smażyć na gorącym oleju. Podawać z frytkami, pieczarkami, fasolką szparagową.

### Halibut na czerwono

800 g filetów z halibuta, 100 g koncentratu pomidorowego, 3 ząbki czosnku, 300 g mleka, jajko, 200 g mąki, 300 g oleju, sól

Filety rozmrozić, pokrajać na porcje, natrzeć czosnkiem i z obydwu stron posmarować koncentratem pomidorowym. Z mąki, mleka i jajka zrobić ciasto. Rybę obficie maczać w cieście i smażyć na gorącym oleju. Podawać z frytkami i pieczarkami.

### Filety po lwowsku

500 g filetów z halibuta, 100 g szczypiorku, 200 g mąki, jajko, 150 g świeżej papryki, 300 g mąki, 300 g oleju, sól, pieprz

Rozmrożone filety pokrajać w kostkę, osolić, posypać pieprzem. Paprykę sparzyć, oczyścić, pokrajać w kostkę. Szczypiorek umyć, pokrajać. Z mąki, mleka i jajka zrobić gęste ciasto. Do ciasta dodać pokrajaną paprykę i szczypiorek, posolić i wymieszać z pokrajaną drobno rybą. Smażyć na oleju w formie racuszków nakładanych małą łyżką wazową. Podawać z pieczywem.

### Filet po parysku

800 g filetów z halibuta, 100 g wina białego, jajko, 100 g mąki, 100 g pieczarek, 200 g mleka, 300 g oleju, sól

Filety rozmrozić, umyć, nasolić i pokrajać na porcje. Pieczarki opłukać, pokrajać w plastry. Z mąki, mleka i jajka zrobić ciasto, osolić. Do ciasta dodać pieczarki i wino, wymieszać. Ryby obficie maczać w cieście i smażyć na gorącym oleju. Podawać na gorąco z frytkami i sałatą.

### Sznyceł góralski

1 kg dorady, 200 g cebuli, 3 jajka, 80 g mąki, 60 g tartej bułki, 200 ml mleka, czerstwa bułka, 150 g oleju, 50 g masła, pieprz, sól

Rybę oczyścić, ściągnąć skórę, wyfiletować i pokrajać na kawałki. Czerstwą bułkę namoczyć w mleku, wycisnąć i dodać do ryby wraz z podsmażoną na maśle całą cebulą. Wszystko zemieć, dodać jajko, sól i pieprz, dokładnie wymieszać. Wyporcjować i uformować okrągłe płaskie porcje. Zanurzyć w rozbitym jajku, obtoczyć w tartej bułce. Uformować porcje i smażyć na gorącym oleju lub smalcu. W ostatniej fazie smażenia przykryć do lekkiego zaparowania; można podawać z ziemniakami i jajkiem sadzonym położonym na sznyclu. Wskazana sałatka wielowarzywna lub gorąca jarzyna (marchew z groszkiem, szpinak itp.).

### Makreła pucka

1 kg makreli, 500 g mleka, 3 ząbki czosnku, cytryna, 500 g kapusty kwaszonej, 100 g słoniny, sól, pieprz, 150 g oleju

Makrelę oczyścić, umyć, wyfiletować, namoczyć w mleku na ok. 20 min. Wyjąć, skropić cytryną i natrzeć czosnkiem, obtoczyć w mące i usmażyć. Kapustę odcisnąć, włożyć do garnka i ugotować. Słoninę pokrajać, usmażyć, dodać mąkę, sporządzić zasmażkę. Zasmażkę dodać do ugotowanej kapusty, doprawić do smaku solą, cukrem, pieprzem. Usmażoną rybę ułożyć w rondelku i obłożyć kapustą, wstawić do gorącego piekarnika i zapiec. Podawać z gotowanymi ziemniakami.

### Makreła po rybacku

1 kg makreli, 200 g cebuli, 80 g koncentratu pomidorowego, 50 g oleju, sól, pieprz, ocet

Duże makrele odfiletować na połówki. W celu usunięcia zapachu ryby moczyć ok. 1 godz. w osolonej wodzie. Wyjąć z solanki, osączyć z wody, ułożyć każdy filet na deseczce, posmarować po wewnętrznej stronie koncentratem pomidorowym, następnie ułożyć warstwę cebuli pokrajanej w półplasterki i skropionej octem, posypać pieprzem. Złożyć połówki. Zawinąć szczelnie w papier pergaminowy lub folię aluminiową posmarowaną oliwą. Ułożyć na brytfance i wstawić na ok. 30 min. do mocno rozgrzanego piekarnika. Podawać jako danie obiadowe z ziemniakami z wody, posypanymi posiekaną nacią pietruszki lub koperkiem albo z pieczywem. Wskazana sezonowa surówka.



### Placek „Kosmos”

1 kg makreli, 80 g cebuli, 60 g masła, papryka, pieprz, 100 g pietruszki, 50 g mąki, 100 g śmietany, 5 placeków ziemniaczanych (duże – z całej patelni), kostka rosółu wołowego

Makrelę odfiletować, umyć i pokrajać w dużą kostkę, posypać solą, papryką i mąką; smażyć na maśle z dodatkiem cebuli i pieczarek – również pokrajanych w kostkę. Gdy wszystko będzie podsmażone na złoty kolor, podlać wywarem z rosółu. Podgrzewać do momentu utworzenia się zawiesistego gulaszu. Odstawić i usmażyć placki, następnie ułożyć gorący placek na talerzu. Wyłożyć porcję gulaszu na połowę placka, drugą połowę placka przykryć, polać po wierzchu sosem z gulaszu i gęstą śmietaną. Udekorować na wierzchu plasterkami pomidora lub czerwonej papryki i listkami pietruszki, salaty, pora. Podawać na gorąco, na podgrzanych talerzach (danie pikantne). Potrawę można sporządzić również z tuńczyka, tunka, pelamidy, ostroboka.

### Georgianka po polsku

1 kg filetów z georgianki, 50 g marchwi, 40 g selera, 40 g pietruszki, 150 g masła, 2 jajka, pęczek naci pietruszki, sól, pieprz

Ugotować wywar z włoszczyzny. Filety pokrajać, włożyć do wywaru i gotować 10 min. na wolnym ogniu. Wyjąć łyżką cedzakową na półmisek i na każdej porcji położyć po połowie ugotowanego na twardo jajka, dodać porcję surowego masła, posypać pokrajaną nacią pietruszki.

### Georgianka z rusztu

1 kg filetów z georgianki, 100 g masła, 150 g oleju, 70 g mąki, sól, 70 g cebuli, pieprz

Georgiankę pokrajać na porcje, posolić, dodać utartą cebulę, posypać pieprzem i odstawić na 30 min. Po tym czasie obtoczyć w mące i smażyć na oleju. Po usmażeniu dodać stopione masło.

### Georgianka w jarzynach

1 kg filetów z georgianki, 60 g marchwi, 40 g pietruszki, 30 g selera, 60 g cebuli, sól, pieprz

Filety pokrajać na 6 porcji, osolić, skropić octem, posypać pieprzem. Warzywa umyć, oczyścić, pokrajać w paski i ugotować w małej ilości osolonej wody. Cebulę pokrajać w półplasterki i dodać do wywaru.

Włożyć rybę, dodać szczyptę cukru i gotować 10 min. Z dodatkiem zieleniny stanowi doskonałą potrawę na zimno. Na gorąco podawać z gotowanymi ziemniakami z masłem.

### Gulasz z mintaja

1 kg mintaja, 100 g cebuli, 2 strąki czerwonej papryki, 100 g mąki, 100 g śmietany, 40 g masła, 100 g oleju, majeranek, pieprz, sól, kostka rosółu

Z mintaja wyjąć kości grzbietowe, mięso pokrajać w kawałki, nasolić, obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Cebulę i paprykę pokrajać w kostkę i usmażyć na maśle, dodając pieprz, sól, majeranek. Po usmażeniu dodać do ryby. Podlać rosółem (1,5 szklanki) i dusić 5 min. Odstawić, dodać śmietanę i wymieszać. Podawać na gorąco z kwaszonym ogórkiem.

### Mintaj po szwajcarsku

1 kg mintaja, 30 g margaryny, sól; sos: 40 g margaryny, 30 g mąki, 250 g mleka, 150 g śmietany, 2 żółtka, 2 łyżki soku z cytryny, 50 g sera żółtego, sól

Rybę oczyścić, odfiletować, opłukać i posolić. Ułożyć na brytfannie, skropić tłuszczem, wstawić do gorącego piekarnika i podpiec. Przyrządzić sos: masło stopić, dodać mąkę, zasmażyć nie rumieniąc, rozprowdzić mlekiem, osolić, zagotować stale mieszając. Dodać do smaku sok z cytryny, połączyć sos ze śmietaną. Mocno podgrzać, dodać żółtka, wymieszać. Podpieczoną rybę oblać sosem, posypać utartym serem i zapiec w piekarniku (ok. 10 min.). Gdy się zrumieni, przełożyć na półmisek i pokrajać na porcje. Podawać z ziemniakami i surówkami lub z pieczywem.

### Stek sycylijski

1,4 kg mintaja, 200 g oleju, 200 g cebuli, 50 g masła, sól, pieprz, 100 g wina czerwonego wytrawnego

Rybę oczyścić, wyfiletować, zdjąć skórę. Mięso drobno posiekać, osolić, dodać pieprz i dobrze wyrobić. Z masy wyporcjować okrągłe steki, obtoczyć w mące i usmażyć na gorącym oleju. Cebulę usmażyć na maśle, podlać winem i dusić ok. 5 min. Przełożyć steki cebulą i poddusić. Podawać na gorąco, z ziemniakami gotowanymi lub frytkami i surówką.

### Rolada burgundzka

500 g mintaja, 500 g kalmara, 150 g cebuli, 4 jajka, bułka, 250 g mleka, masło, mąka ziemniaczana, czosnek, sól, pieprz

Mintaja oczyścić, umyć, wyfiletować, zemieść wraz z namoczoną w mleku i odcisniętą bułką z podsmażoną cebulą. Do masy dodać posiekane ugotowane tuszki kalmara oraz ugotowane na twardo i pokrajane jajka. Dodać potrawy oraz mąkę ziemniaczaną i dobrze wymieszać. Uformować podłużny wałek, obtoczyć w tartej bulce i upiec na wysmarowanej tłuszczem brytfance. Piec ok. 40 min., polewając małą ilością wody. Podawać na gorąco w ostrych sosach lub na zimno – z chrzanem lub sosem tatarskim.

### Włócznik z pieczarkami

1 kg włócznika, 100 g masła, 100 g mąki, 200 g pieczarek, sól

Włócznika oczyścić, wyfiletować, przygotować skośne płyty. Rozbić na cienkie plastry wyokrąglone. Posolić, obtoczyć w mące i usmażyć na rozgrzanym tłuszczu. Po ok. 5 min. zdjąć rybę z patelni. Na pozostałym tłuszczu usmażyć pieczarki; osolić. Rybę podawać posypaną pieczarkami. Podawać z frytkami lub ziemniakami gotowanymi i gorącą jarzyną.

### Ryba z budafokiem (koniak)

1 kg włócznika, 500 g masła, 100 g mąki, 100 g oleju, 100 g śmietany, 30 g Budafoku, sól, pieprz

Wyfiletowaną i umytą rybę wyporcjować, posypać mielonym grubo pieprzem i obtoczyć w mące. Usmażyć na rozgrzanym oleju; gdy będzie rumiana, zalać olej i dodać masło, a gdy się stopi, dolać Budafok i gęstą śmietaną. Przykryć na ok. 3 min. Podawać z frytkami lub ziemniakami gotowanymi albo z pieczywem i surówką z czerwonej kapusty z jabłkami.

### Włócznik z curry

1 kg ryby, 150 g oleju, 100 g mąki, 60 g masła, kostka rosółu z drobiu, curry, 100 g białego wina, 150 g smalcu, sól

Małe filety ryby ułożyć na ogniotrwałym półmisku lub brytfance, posmarować smalcem i wstawić do silnie rozgrzanego piekarnika na ok. 15 min. Podać rosółem z drobiu. Z mąki i masła zrobić białą zasmażkę, dodać rosół i posypać curry. Gdy sos się zagotuje i zgęstnieje, połać rybę na brytfannie i zapiec (10 min.). Pokrajać na porcje i podawać z pieczywem.

### Sznyceł w grzankach

1 kg ostroboka, 150 g oleju, 2 jajka, 2 bułki, 250 g mleka, 100 g cebuli, 50 g mąki, sól, pieprz



Z mleka, jajek, mąki i utartej cebuli sporządzić ciasto, osolić. Bulkę pokrajać w paski. Ostroboka umyć, zdjąć nożem ostrą część na bokach, wyfiletować. Filety lekko osolić i dodać pieprz. Każdy kawałek namoczyć w cieście, a następnie w bulce. Formować i smażyć tuż przed podaniem. Podawać na gorąco z frytkami lub ziemniakami gotowanymi oraz surówkami. Udekorować listkami sałaty, plasterkami cytryny i papryki albo plasterkami ugotowanego na twardo jajka.

### Roladki à la sztofada

1 kg ostroboka, 100 g słoniny, 150 g cebuli, 100 g papryki konserwowej, 100 g oleju, 100 g mąki, pieprz, sól, 100 g włoszczyzny

Rybę przygotować jak na sznycle. Słoninę pokrajać w paski, cebulę – w półplasterki. Włoszczyznę obrać, umyć i utrzeć w paski, paprykę pokrajać w paski. Filety osolić, posypać pieprzem. Następnie na każdą porcję nakładać słoninę oraz cebulę i włoszczyznę, zawinąć, spiąć zapałką. Obtoczyć w mące i usmażyć na rumiano, ułożyć w rondlu, podlać wodą i lekko podduścić. Pozostałą mąkę rozbić z wodą i wlać do sosu. Podawać w małej ilości sosu, z ziemniakami, kluskami półfrancuskimi lub z pieczywem.

### Ostrobok zapiekany z chrzanem

1,2 kg ostroboka, 80 g mąki, 80 g oleju, 100 g utartego chrzanu, 100 g śmietany, 20 g margaryny, cukier, sól

Rybę oczyścić, opłukać, nasolić, obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Po usmażeniu ułożyć na brytfance lub w prodiżu posmarowanym tłuszczem. Śmietaną wymieszać z chrzanem i mąką (2 łyżeczki), osolić. Zalać rybę i zapiec w piekarniku (ok. 10 min.). Podawać z ziemniakami z wody posypanymi posiekaną nacią pietruszki.

### Ostrobok duszony w śmietanie

1 kg ostroboka, 80 g margaryny, 40 g mąki, 200 g śmietany, kostka rosółu, łyżeczka posiekanego koperku, sól

Ostroboka oczyścić, opłukać, osolić i oprószyć mąką. Obsmażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu z obu stron. Włożyć do rondelka, dodać szklankę rosółu z kostki i dusić ok. 15 min. Pod koniec wlać śmietaną, osolić i mocno podgrzać. Podawać posypane posiekanym koperkiem. Jako dodatek – ziemniaki z wody i surówki.

### Ostrobok piekarski

1 kg ostroboka, 3 ząbki czosnku, 1 l mleka, 60 g masła, 200 g mąki, 50 g drożdży, 2 jajka, szczypta cukru, sól

Ostroboka oczyścić, wyfiletować, zdjąć skórę, namoczyć w mleku (2 szklanki) na ok. 20 min. Wyjąć, osączyć, posolić, natrzeć utartym czosnkiem z dodatkiem pieprzu lub ostrej papryki. Z mąki, masła, mleka i jajka, soli oraz szczypty cukru sporządzić ciasto, odstawić na 20 min. do wyrośnięcia, po czym zagnieść z dodatkiem małej ilości mąki, rozwałkować, pokrajać w trójkąty. Porcje ryby zawijać w pokrajane ciasto od szerszej strony trójkąta w taki sposób, aby z boków pozostawały otwory do odparowania. Tak przygotowane ułożyć na brytfance wysmarowanej tłuszczem, posmarować po wierzchu rozbitym jajkiem i wstawić na ok. 20 min. do gorącego piekarnika. Wskazane jest posmarowanie jajkiem każdej porcji oraz posypanie kminkiem, papryką lub ostrym startym serem. Podawać do barszczu lub bulionu w filiżance.

### Ostrobok po mazursku

1,5 kg ostroboka, 200 g pieczarek, 60 g cebuli, łyżeczka papryki, musztarda, 100 g słoniny, imbir, 20 g masła, sól, pieprz

Ostroboka oczyścić, ściąć ostrą łuskę i wyfiletować. Osolić, posypać papryką i imbirem. Każdy filet posmarować musztardą, położyć kawałek słoniny pokrajanej w paski i pokrajane pieczarki razem z cebulą. Zawinąć rulonik i położyć na folii aluminiowej posmarowanej masłem. Zawinąć i położyć na brytfance. Wstawić do gorącego piekarnika i piec ok. 25 min. Podawać jako przystawkę z pieczywem.

### Risotto z ostroboka

1 kg ostroboka, 40 g masła, 300 g ryżu, 40 g rodzyneków, sól, pieprz

Ostroboka oczyścić, wyfiletować, zdjąć skórę, pokrajać w grubą kostkę, osolić. Przygotować ryż, wsypać do wrzącej wody z dodatkiem soli i masła, przykryć. Wstawić do piekarnika, po 5 min. wyjąć, dodać rybę, wymieszać i jeszcze raz wstawić do piekarnika na 20 min. Rodzynki umyć i dodać razem z ostrobokiem. Można podawać z ostrym sosem pomidorowym.

### Ostrobok z szarą renetą

5 ostroboków, duże jabłko, 50 g masła, 100 g koncentratu pomidorowego, cynamon, pieprz, sól

Rybę oczyścić, wyfiletować. Ostрым nożem zdjąć boczna łuskę, posolić, skropić sokiem z cytryny. Jabłko pokrajać w paski. Filety posmarować od środka koncentratem pomidorowym, posypać jabłkiem, złożyć dwa filety razem (koncentrat i jabłko do środka). Zawinąć w folię wysmarowaną masłem. Piec ok. 20 min. w piekarniku. Podawać na gorąco lub na zimno z pieczywem.

### Flaczki z ostroboka

1 kg ostroboka, 60 g marchwi, 40 g pietruszki, 40 g selera, 100 g cebuli, 60 g mąki, 30 g smalcu, 100 g pieczarek, 40 g masła, papryka, imbir, gałka muszkatołowa, kostka rosołu z drobiu, sól

Ostroboka oczyścić, zdjąć nożem grubą łuskę, umyć i wyfiletować. Pokrajać w grube paski. Włożyć do rondla pokrojone warzywa i dusić w wodzie z dodatkiem soli i kostki rosołu. Rybę wymieszać z solą, papryką, imbirem i gałką muszkatołową. Oprószyć mąką i obsmażyć wraz z pieczarkami pokrajanyimi w paski. Dodać do garnka z jarzynami i gotować 5 min.; doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.

### Borel po nelsonsku

1 kg borela, 40 g mąki, 100 g oleju, 40 g masła, 20 g grzybów suszonych, 200 g śmietany, kostka rosołu z drobiu, pieprz, sól

Rybę oczyścić, wyfiletować, pokrajać na porcje. Osolić, obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Grzyby umyć, zalać małą ilością wody i gotować 20 min., po czym wyjąć z wody, pokrajać w paski, wrzucić z powrotem do garnka, dodać kostkę rosołu. Z mąki i masła zrobić zasmażkę, dodać do grzybów i wymieszać, doprawić do smaku, wlać śmietanę. Rybę podawać polaną sosem.

### Rumsztyk z borela

1,5 kg borela, 100 g cebuli, 100 g masła, 100 g mąki, 200 g oleju, sól, pieprz

Rybę oczyścić, wyfiletować, zdjąć skórę, pokrajać i zemleć stosując sitko z dużymi otworami; posolić, dodać pieprzu i dobrze wymieszać. Wyporcjować na podłużne płaskie porcje i smażyć na gorącym oleju. Włożyć do rondla i posypać smażoną cebulą. Podawać z surowym masłem i surówkami.



### Borel pod beszamelem

1,5 kg borela, 150 g masła, 150 g cebuli, pieprz, 150 g mąki, 0,5 l mleka, 200 g oleju, sól

Rybę oczyścić, wyfiletować, pokrajać na porcje, osolić. Cebulę obrać i zetrzeć na tarce. Porcje ryby obtoczyć w cebuli i mące, usmażyć na oleju na brytfance. Masło stopić na patelni, dodać mąkę, zrobić białą zasmażkę, dodać do gorącego mleka, wymieszać trzepaczką, osolić, zagotować. Gęstym sosem zalać rybę i zapiec w piekarniku (ok. 10 min.). Podawać z ziemniakami i surówką. Udekorować plasterkami pomidora i nacią pietruszki.

### Pelamida po krakowsku

1 kg pelamidy, 150 g oleju, 400 g kaszy gryczanej lub krakowskiej, 150 g słoniny, 100 g cebuli, 100 g mąki, sól

Z ryby ściągnąć skórę, oczyścić, pokrajać w kostkę, posolić, obtoczyć w mące, usmażyć. Kaszę opłukać; zagotować 1 l wody, wsypać kaszę, wymieszać. Dodać rybę do kaszy, delikatnie wymieszać i wstawić na ok. 30 min. do piekarnika. Słoninę podsmażyć z cebulą i połać kaszę z wierzchu. Podawać gorącą, z sałatką z ogórków kwaszonych.

### Pelamida z pieczarkami

1 kg pelamidy, 100 g masła, cytryna, 150 g mąki, 300 g pieczarek, 150 g oleju, sól, pieprz

Rybę oczyścić, wyfiletować, ściągnąć skórę, wyporcjować, nasolić i posypać pieprzem. Obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Pokrajane pieczarki usmażyć na maśle – przyprawić. Usmażoną rybę przełożyć pieczarkami, skropić sokiem z cytryny, przykryć i wstawić na 5 min. do gorącego piekarnika.

### Pelamida w czerwonym winie

1 kg pelamidy, 200 g mąki, 150 g oleju, 100 g masła, 3 ząbki czosnku, 200 g śmietany, 100 g wina czerwonego, cytryna, sól

Rybę rozmrozić, zdjąć skórę, pokrajać na małe porcje, skropić cytryną. Posypać czosnkiem utartym z solą i obtoczyć w mące; usmażyć. Następnie ścisło ułożyć w garnku, zalać szklanką śmietany rozrobionej z wodą i resztą mąki; postawić na wolnym ogniu, zagotować pod przykryciem. Przed podaniem wlać wino, dodać masło. Podawać na gorąco jako przystawkę.

### Tunek węgierski

1 kg tunka, 60 g masła, 60 g mąki, 150 g mleka, 100 g cebuli, jajko, papryka ostra, 100 g śmietany, 40 g koncentratu pomidorowego, kostka rosółu z drobiu, pieprz, sól

Oczyszczoną rybę wyfiletować, pokrajać w kostkę, nasolić. Oprószyć mąką i usmażyć na maśle, delikatnie mieszając. Pokrajaną w kostkę cebulę podsmażyć razem z tunkiem. Paprykę obrać, oczyścić, sparzyć, zdjąć skórkę i pokrajać, dodać do rondla podlewając rosółem (2 szklanki). Dodać podsmażoną rybę z cebulą, poddusić 5 min. Z jajka, mąki i mleka sporządzić gęste ciasto i wlewać lane kluski do garnka z rybą; dodać koncentrat pomidorowy i śmietanę. Podawać w kubkach, z pieczywem.

### Zrazy z tunka w cebuli

1 kg tunka, 100 g mąki, 150 g oleju, 50 g masła, 150 g cebuli, sproszkowana papryka, sól, pieprz

Rybę oczyścić, wyfiletować, ściągnąć skórę. Pokrajać na porcje, osolić. Obtoczyć w mące i usmażyć na gorącym oleju. Obraną cebulę pokrajać w półplasterki, włożyć do rondelka i poddusić razem z masłem i papryką. Tunka ułożyć na półmisku, obficie posypać uduszoną cebulką i udekorować czerwoną papryką. Podawać na gorąco.

### Pałasz Zagłoby

1 kg pałasza, 150 g mąki, 300 g oleju, 100 g miodu, 300 g mleka, jajko, sól

Rybę oczyścić, umyć, pokrajać na kawałki, osolić. Z mąki, jajka i mleka sporządzić gęste ciasto. Dodać miód, osolić i dokładnie wymieszać. Rybę moczyć w cieście i smażyć w głębokim oleju. Podawać z frytkami i gorącymi jarzynami (szparagi).

### Pałasz po huzarsku

1 kg pałasza, 100 g koncentratu pomidorowego, duże jabłko, 100 g masła, 3 zębki czosnku, pieprz, sól

Rybę oczyścić, umyć i pokrajać na duże porcje, osolić, posypać pieprzem. Posmarować koncentratem i posypać drobno posiekanym czosnkiem i pokrajanym w paski jabłkiem. Folię posmarować masłem i zawinąć rybę. Zapiec w piekarniku (ok. 20 min.). Po wyjęciu podawać na gorąco w folii, z pieczywem.

### Miruna w cieście

1 kg miruny, 200 g mąki, 40 g masła, 300 g mleka, 40 g oleju, 2 jajka, przyprawy

Mirunę wyfiletować, ściągnąć skórę i wyporcjować. Przygotować ciasto z mąki, żółtek i mleka, osolić; dobrze wymieszać. Ubić pianę z białek i dodać do ciasta. Kawalki ryby maczać obficie w cieście i smażyć na gorącym oleju. Po ok. 10 min. wyjąć i polać stopionym masłem. Podawać z frytkami, ziemniakami gotowanymi lub pieczywem.

### Miruna z pieczarkami

1 kg miruny, 300 g pieczarek, 40 g masła, 80 g cebuli, 60 g mąki, pieprz, sól, 100 g białego wina, 150 g oleju

Rybę rozmrozić w zimnej wodzie, wyfiletować, zdjąć skórę, pokrajać na drobną kostkę, osolić, obtoczyć w mące, usmażyć na oleju. Przygotowane pieczarki drobno pokrajać, cebulę obrać i pokrajać w kostkę, posolić i razem z pieczarkami usmażyć na maśle, dodać pieprz i usmażoną mirunę. Delikatnie wymieszać, podlać winem i wstawić na ok. 10 min. pod przykryciem do piekarnika. Podawać z pieczywem, udekorowaną listkami sałaty z plasterkami pomidora lub papyrki.

### Stek atlantycki

1 kg kulbina, 200 g cebuli, 60 g mąki, 200 g smalcu, 40 g masła, pieprz, sól

Rybę oczyścić, wyfiletować, ściągnąć skórę, pokrajać i posiekać na jednolitą masę, posolić, posypać pieprzem, dobrze wymieszać tak, aby tworzyło jednolitą, ścisłą masę. Wyporcjować, uformować płaskie okrągłe porcje, oprószyć mąką i smażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu. Cebulę udusić na tłuszczu, dodać do ryby, całość podduścić w rondlu lub prodiżu. Podawać na gorąco z ziemniakami gotowanymi lub frytkami i zieleniną.

### Kulbin sycylijski

1 kg kulbina, 100 g mąki, 100 g masła, 150 g oleju, 50 g makaronu, 60 g sera żółtego, 20 g tartej bułki, sproszkowana papyrka, sól

Rybę oczyścić, wyfiletować, ściągnąć skórę i pokrajać w kostkę. Makaron ugotować w słonej wodzie i odcedzić, przepłukać i wyspać do głębokiego rondla lub brytfanki. Rybę obtoczyć w mące i usmażyć na ole-



ju, posypać papryką i dodać do makaronu; wymieszać, posolić do smaku. Brytfankę posmarować tłuszczem i posypać tartą bułką. Ułożyć ściśło rybę w makaronie, podlać masłem stopionym i zapiec (15 min.). Ser utrzeć na tarce i posypać potrawę.

### Kulbin na kwaśno

1 kg kulbina, 100 g masła, 100 g mąki, kostka rosołu, 200 g ogórków kwaszonych, 100 g śmietany, ocet lub cytryna, 100 g oleju, cukier, sól, pieprz

Rybę oczyścić, umyć, wyfiletować, pokrajać na porcje. Skropić octem lub cytryną, nasolić, dodać pieprz i odstawić na ok. 20 min. Obrane ze skórki ogórki pokrajać w plasterki, włożyć do rondelka i poddusić z dodatkiem masła; dodać szklankę rosołu. Część mąki rozrobić ze śmietaną i dodać do gotujących się ogórków – stale mieszając aż zgęstnieje i zagotuje się. Dodać cukier, doprawić do smaku. Rybę obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Usmażoną włożyć na 10 min. do sosu. Podawać według uznania.

### Zrazy zawijane

1 kg tuszek kalmara, 60 g koncentratu pomidorowego, 80 g boczku wędzonego, 60 g cebuli, 60 g śmietany, 80 g smalcu, 70 g mąki, kostka rosołu z drobiu, ząbek czosnku, pieprz, sól

Tuszki kalmara umyć i osolić. Każdą położyć na deseczce, posmarować pastą pomidorową. Obłożyć pokrajaną cebulą i pokrajanym czosnkiem, położyć plaster boczku, posypać pieprzem i zwinąć rulonik. Dla wzmocnienia przebić rulonik dużą wykalczką lub okręcić nitką. Obtoczyć w mące, obsmażyć na gorącym tłuszczu, włożyć do rondelka i podlać rosolem. Dusić ok. 1 godz. na wolnym ogniu. Następnie rozrobić mąkę z wodą, dodać do sosu i zagotować. Odstawić, dodać śmietanę, doprawić do smaku. Podawać z kaszą gryczaną, kluskami półfrancuskimi lub ziemniakami i surówką sezonową – salata, mizerią, kapustą czerwoną itp. według uznania.

### Kalmary po wiedeńsku

1 kg tuszek kalmara, 80 g mąki, 80 g oleju, 40 g masła, 100 g tartej bułki, jajko, 100 g mleka, sól

Tuszki kalmara ugotować w słonej wodzie. Przygotować ciasto z mąki, jajka, mleka, soli. Porcje ryby maczać w cieście i obtaczać w tartej bułce. Smażyć w głębokim tłuszczu. Po wyjęciu i osączeniu polać gorącym masłem. Podawać z frytkami lub pieczywem.

### Kalmary faszerowane

1,1 kg tuszek kalmara, 80 g ryżu, 30 g selera, 30 g marchwi, 50 g cebuli, 50 g pieczarek, jajko, 40 g margaryny, sól, pieprz, nać pietruszki

Kalmary ugotować w osolonej wodzie. Ryż ugotować na sypko z dodatkiem margaryny. Oczyszczone warzywa rozdrobnić i poddusić na tłuszczu wraz z pokrajanymi pieczarkami. Do ryżu z warzywami dodać ugotowane na twardo posiekane jajko i posiekaną nać pietruszki, doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Napęlić farszem tuszki. Podawać na gorąco, z dodatkiem sosów: pomidorowym, cebulowym lub myśliwskim; przed podaniem poddusić ok. 10 min. w sosie. Podawać z ziemniakami z wody.

### Flaczki z kalmara

1 kg tuszek kalmara, 200 g marchwi, 100 g pietruszki, 100 g selera, 200 g cebuli, 100 g masła, 150 g mąki, pół łyżeczki imbiru, gałka muszkatołowa, 1 g majeranku, kostka rosołu z drobiu, papryka, sól, pieprz

Tuszki kalmara ugotować w słonej wodzie i odstawić do ostudzenia. Warzywa umyć i oczyścić, pokrajać w paski wraz z cebulą i ugotować w małej ilości wody, następnie dodać pokrajaną w paski rybę oraz pieprz, sól, imbir, majeranek i utartą gałkę muszkatołową. Przygotować zasmażkę z masła, mąki i papryki, dodać do gotującego się kalmara, doprawić do smaku i zagotować. Podawać z pieczywem.

### Frykas z pulpetami

500 g tuszek kalmara, 50 g mąki, 50 g masła, kostka rosołu z drobiu, 200 g włoszczyzny, imbir, gałka, pieprz, sól, papryka; pulpety: 300 g filetów z morskczuka, jajko, 50 g mąki, bułka tarta, pieprz, sól

Z kalmara i dodatków sporządzić flaczki. Morskczuka rozmrozić, odcisnąć, zemleć, dodać jajko, pieprz, sól i bułkę tartą, dobrze wyrobić. Wyporcjować małe kulki, obtoczyć w mące i ugotować w osolonej wodzie (ok. 5 min.). Ugotowane włożyć do dużych filiżanek i zalać gorącymi flaczkami. Podawać z pieczywem.

### Flaczki po polsku (na widelec)

1 kg kalmara, 60 g pietruszki, 40 g selera, 60 g masła, 40 g mąki, gałka muszkatołowa, cebula, kostka rosołu z drobiu, pieprz, 100 g sera żółtego, maggi, sól

Tuszki ugotować w osolonej wodzie, wystudzić i pokrajać w paski. Seler, cebulę i pietruszkę obrać, umyć i pokrajać w paski. Włożyć do 1 l gotującego się rosolu z drobiu zarówno flaczki, jak i pokrajane warzywa, gotować 20 min. Przygotować zasmażkę z masła i mąki, dodać imbir, utartą gałkę, pieprz i maggi. Wymieszać i dodać do garnka z flaczkami. Flaczki powinny być bardzo gęste (jak gulasz). Podawać posypane tartym serem i posiekaną nacią pietruszki.

### Tuńczyk wigilijny

1 kg tuńczyka, 500 g oleju, 200 g mąki, 2 jajka, 100 g masła, 100 g cebuli, 150 g pieczarek, 500 g mleka, pieprz, sól

Z tuńczyka ściągnąć skórę, wyporcjować. Obtoczone w mące porcje ryby obsmażyć (ok. 10 min.). Z mąki, mleka i żółtek zrobić ciasto i wymieszać z posiekanymi pieczarkami, osolić. Białko ubić na sztywną pianę i dodać do ciasta. Rybę na widelcu umoczyć w cieście, osączyć i smażyć ok. 7 min. na dużej ilości oleju. Podawać z kostką masła i zielenią.

### Forszmak z tuńczyka

1 kg tuńczyka, 100 g drobnej fasoli, 100 g koncentratu pomidorowego, 200 g cebuli, 1 g majeranku, 100 g masła, 150 g mąki, sól, pieprz

Fasolę opłukać, ugotować w osolonej wodzie i odstawić. Tuńczyka wyfiletować i zdjąć skórę, pokrajać w grubą kostkę, osolić i obtoczyć w mące; usmażyć wraz z cebulą pokrajaną w kostkę. Dodać do fasoli wraz z koncentratem pomidorowym, pieprzem i papryką, doprawić do smaku i zagotować. Jeżeli sos jest zbyt wodnisty, dodać mąkę rozmieszaną w wodzie. Podawać z pieczywem lub ziemniakami i surówką.

### Szaszłyk à la „Tawerna”

1 kg tuńczyka (tunka lub pelamidy), 100 g boczku wędzonego, 100 g smalcu, 100 g cebuli, 2 papryki czerwone, 50 g mąki, pieprz, sól

Tuńczyka umyć, oczyścić, wyfiletować, pokrajać w plastry. Tak samo pokrajać boczek i cebulę. Oprószyć wszystko solą i pieprzem. Nabijać na szpilki (mogą być zrobione z drewna) na przemian przeplatając – tuńczyk, boczek, cebula, papryka. Obtoczyć w mące i usmażyć na silnie rozgrzanym tłuszczu; w ostatniej fazie smażenia przykryć. Podawać z frytkami lub ryżem na sypko.



### Strogonow z tuńczyka

1 kg tuńczyka, 30 g koncentratu pomidorowego, 80 g cebuli, 100 g pieczarek, 60 g mąki, 100 g śmietany, szklanka wywaru z jarzyn lub rosolu, 100 g margaryny lub masła, pieprz, sól

Tuńczyka oczyścić, umyć, wyfiletować, aby był bez ości, pokrajać w paski i posolić, posypać pieprzem, obtoczyć mąką i usmażyć na mocno rozgrzanym tłuszczu, razem z posiekaną cebulą i pieczarkami. Gdy będzie lekko zrumieniony, polać wywarem z warzyw, przykryć i dusić do 15 min. na wolnym ogniu. Podawać z kluskami półfrancuskimi lub pieczywem. Jako danie obiadowe – z ziemniakami purée, z zieleciną i surówką.

### Tuńczyk „Subise”

1 kg tuńczyka, 100 g cebuli, 100 g masła, 60 g mąki, 50 g mleka, 100 g śmietany, 100 g oleju, sól

Tuńczyka oczyścić, wyfiletować, zdjąć skórę, wyporcjować. Cebulę pokrajać na części i ugotować w mleku, odcedzić, przetrzeć do tego samego mleka. Z masła i mąki zrobić zasmażkę, dodać do sosu z cebuli, zagotować. Dodać śmietanę. Ryby usmażyć. Podawać polane sosem – jako danie obiadowe – z ryżem i sałatką z pomidorów i szczypiorku.

### Tuńczyk po góralsku

1 kg tuńczyka, 400 g kapusty kwaszonej, 150 g mąki, 150 g słoniny, 150 g śmietany, 150 g oleju, cukier, pieprz, kminek, sól

Tuńczyka oczyścić, wyfiletować, wyporcjować i usmażyć na oleju, uprzednio obtaczając w mące. Kapustę wycisnąć i ugotować w małej ilości wody. Cebulę pokrajać w kostkę, podobnie jak słoninę, podsmażyć razem z małą ilością mąki – zrumienić. Dodać do kapusty, przyprawić pieprzem, kminkiem, cukrem, solą i śmietaną. Wszystko wymieszać, zagotować, dodać usmażoną rybę, przykryć ją kapustą i wstawić na 15 min. do piekarnika. Podawać z ziemniakami posypanymi posiekanym koperkiem.

### Gulasz z tesergala

1 kg tesergala, 150 g cebuli, 100 g śmietany, 100 g mąki, 100 g koncentratu pomidorowego, 150 g oleju, kostka rosolu, nać pietruszki, majeranek, pieprz, sól

Wyfiletowane ryby pokrajać w kostkę, posolić, oprószyć mąką, wymieszać i usmażyć na oleju. Cebulę obrać, pokrajać w kostkę i dodać

do podsmażonej ryby, dodać koncentrat pomidorowy i przyprawy. Dołączyć szklankę rosolu, zagotować. Podprawić mąką wymieszaną ze śmietaną. Podawać z kluskami i posiekaną nacią pietruszki.

### Kochinowa w potrawce

1 kg kochinowy, 60 g masła, 40 g mąki, cytryna, kostka rosolu z drobiu, 80 g śmietany, sól, cukier

Kostkę rosolu rozpuścić w 3/4 l wody. Rybę wyfiletować, pokrajać, włożyć do gotującego rosolu, gotować 10 min. Rybę wyjąć. Z masła i mąki zrobić zasmażkę i dodać do rosolu, dodać sok z cytryny i szczyptę cukru; zagotować, doprawić śmietaną. Rybę podawać z ryżem itp., polaną sosem.

### Kochinowa po amatorsku

1 kg kochinowy, 40 g masła, 100 g pieczarek, 100 g mąki, cytryna, pomidor, sól, pieprz

Rybę rozmrozić, wyfiletować, pokrajać na porcje, osolić, posypać pieprzem, skropić sokiem z cytryny. Pieczarki pokrajać i usmażyć na maśle. Rybę obtoczyć w mące i usmażyć. Pod koniec smażenia dodać pieczarki, przykryć i dusić 5 min. Dodać śmietaną i umyte, pokrajane pomidory, zagotować. Podawać według uznania.

### Minogi z koperkiem

1 kg minóg, pęczek koperku, 150 g mąki, 50 g masła, 150 g oleju, sól

Minogi oczyścić, umyć, osolić. Obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Koperek umyć i pokrajać, masło stopić na patelni, dodać koperek i lekko podsmażyć. Minogi przełożyć do rondla i zalać masłem z koperkiem. Przykryć, podlać trochę wody i gotować 5 min.

### Nototenia w „papilotach”

1 kg nototeni, 60 g masła, 100 g pieczarek, 40 g koncentratu pomidorowego, majeranek, sól, pieprz

Rybę rozmrozić, umyć, wyfiletować, pokrajać w podłużne kawałki, osolić. Porcje posmarować koncentratem pomidorowym, obsypać pokrajanymi pieczarkami, posypać pieprzem, solą i majerankiem. Folię aluminiową wysmarować masłem, nałożyć przygotowane filety i dokładnie za-

winąć. Ułożyć na brytfannie, wstawić do gorącego piekarnika, piec ok. 20 min. Podawać nie rozwinięte z „papilotów” do pieczywa; jako danie obiadowe – z ziemniakami i zieleciną.

### Filety z chrzanem

2 paczki filetów po warszawsku, 200 g oleju, 60 g mąki, 100 g utartego chrzanu, 100 g śmietany, kostka rosołu, kwasek cytrynowy, cukier, sól

Filety usmażyć na oleju. Z mąki i masła zrobić białą zasmażkę, przelać do rondla, zalać rosołem (2 szklanki), wymieszać, zagotować, doprawić do smaku solą, cukrem i kwaskiem cytrynowym, dodać chrzan i śmietanę. Wymieszać. Rybę zalać sosem i zapiec (ok. 15 min.). Podawać z ziemniakami i sałatką z pomidorów.

### Filety w sosie greckim

2 porcje filetów po warszawsku, 200 g oleju, 100 g cebuli, 50 g marchwi, 50 g selera, 50 g pora, 60 g koncentratu pomidorowego, cytryna, cukier, pieprz, sól

Filety usmażyć na oleju, ułożyć na brytfance. Warzywa zetrzeć na tarce w paski, cebulę pokrajać w półplasterki i razem dusić ok. 10 min. na gorącym oleju z dodatkiem przypraw; dodać cukier, koncentrat pomidorowy i trochę wody; doprawić do smaku. Rybę zalać gorącym sosem i zapiec (ok. 5 min.). Udekorować cytryną.

### Filety w sosie koperkowym

2 paczki filetów po warszawsku, 200 g oleju, 60 g mąki, 100 g śmietany, 100 g masła, pęczek koperku, kostka rosołu, sól

Filety usmażyć. Z mąki i masła zrobić białą zasmażkę, wlać do rondla i zalać rosołem (2 szklanki). Zagotować, a gdy zgęstnieje, odstawić. Umyty koperk drobno pokrajać, wymieszać ze śmietaną i dodać do sosu – odstawić. Filety ułożyć na półmisku, zalać gorącym gęstym sosem i podawać z ziemniakami purée i surówką z marchwi i jabłek.

### Filety w sosie cytrynowym

2 pęczki filetów po warszawsku, 100 g oleju, 60 g mąki, cytryna, 200 g śmietany, 100 g masła, kostka rosołu z drobiu, sól, cukier



Filety usmażyć na oleju, ułożyć w garnku i przykryć. Śmietaną rozprowadzić z mąką i wlać do garnka z rybą, zagotować wraz z rosołem (2 szklanki). Odstawić, wycisnąć sok z cytryny, dodać sól i cukier. Podawać z ryżem na sypko i sałatką z zieleniny z oliwą.

### Hamburgery szybkociowe

800 g hamburgerów, 150 g oleju, 200 g cebuli, 400 g frytek, 100 g groszku zielonego, sól, pieprz

Hamburgery usmażyć na oleju, podzielić każdy na 4 części. Cebulę pokrajać w plastry i udusić w małej ilości oleju. Przyprawić solą i pieprzem. Usmażone hamburgery wymieszać z frytkami, uduszoną cebulą oraz groszkiem. Przed podaniem lekko podgrzać w brytfance.

### Hamburgery po myśliwsku

2 paczki hamburgerów, 150 g smalca, 200 g mąki, 100 g cebuli, 100 g kielbasy, 10 g grzybów suszonych, 50 g masła, sól, koncentrat pomidorowy, kostka rosolu z drobiu

Grzyby umyć, ugotować, pokrajać w paski i dodać do wywaru z grzybów. Cebulę drobno posiekać. Kielbasę pokrajać w paski, masło stopić na patelni, dodać cebulę, podsmażyć, dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać, dodać mąkę, lekko podsmażyć i wlać do garnka z grzybkami. Wymieszać, poprawić do smaku, podlać rosołem. Hamburgery obtoczyć w mące i obsmażyć na smalcu. Usmażone dodać do sosu, zagotować i odstawić. Podawać na gorąco.

### Hamburgery rybne po śląsku

2 paczki hamburgerów, 100 g oleju, 60 g mąki, 100 g chrzanu, cytryna, sól, cukier, 100 g śmietany

Chrzan obrać, utrzeć, skropić cytryną, dodać trochę gorącej wody, soli i cukru. Z połowy masła i mąki sporządzić białą zasmażkę, włożyć do rondla, dodać kostkę rosolu rozpuszczoną w wodzie (pół szklanki), wymieszać, dodać do smaku i zagotować, dodać chrzan i śmietaną; wszystko wymieszać. Hamburgery usmażyć na oleju i ułożyć na półmisku. Zalać gorącym gęstym sosem, udekorować plasterkami cytryny. Podawać na gorąco z grzankami.

### Rumcajs po parysku

1 kg rekina, 200 g mąki, 300 g mleka, 3 jajka, 100 g masła, 500 g oleju, 100 g cebuli, cytryna, strąk papryki, sól

Rekina oczyścić, wyfiletować, pokrajać na porcje, natrzeć solą, pieprzem i utartą cebulą. Odstawić na 1 godz. Sporządzić ciasto z mleka, mąki, żółtek i soli. Białka ubić na pianę i dodać do wymieszanego, gęstego ciasta. Moczyć porcje i smażyć w głębokim, silnie rozgrzanym oleju. Po usmażeniu wyjąć, osączyć, ułożyć na półmisku, dekorując cytryną, czerwoną papryką i surowym masłem. Podawać z frytkami, pieczarkami i surówką.

### Rekin z kluseczkami

1 kg rekina, 50 g marchwi, 50 g pietruszki, 50 g selera, 50 g pora, 50 g masła, pęczek naci pietruszki, jajko, 100 g mąki, 100 g mleka, sól

Rekina przyrządzić jak rybę do gotowania (w jarzynach). Z mąki, mleka i jajek zrobić gęste ciasto, osolić. Gdy ryba będzie się gotowała, kłaść łyżką do garnka kluseczki. Gotować 5 min. Odstawić, dodać masło i posiekaną nać pietruszki. Podawać jako zupę w filiżankach lub na talerzach.

### Rozbójnik morski na grzance

1 kg rekina, 60 g mąki, 60 g oleju, jajko, 80 g bułki tartej, 80 g masła, 4 pomidory, bułka paryska, sól

Rekina wyporcjować. Z jajek, mleka i mąki zrobić ciasto jak na naleśniki, osolić. Rybę maczać w cieście i tartej bułce, smażyć na gorącym oleju. Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę, pokrajać na połówki i położyć na porcjach ryby w czasie ostatniej fazy smażenia. Przykryć i odstawić do zaparowania. Podawać gorące, z grzankami z bułki paryskiej obsmażonej na maśle.

### Paszteciki morskie

500 g filetów z ryby, 60 g cebuli, 3 jajka, 300 g mąki, 150 g mleka, 20 g drożdży, 100 g masła, 50 g margaryny, cukier, pieprz, sól

Filety rozmrozić i zemieć wraz z usmażoną na maśle cebulą. Doprawić solą i pieprzem, wbić jajko i dokładnie wymieszać. Z mąki, mleka, drożdży, jajka i margaryny zrobić ciasto. Do ciasta dodać sól i szczyptę cukru, odstawić do wyrośnięcia. Ciasto rozwałkować w prostokąt, nałożyć farsz na brzeg ciasta i zawinąć dokładnie na jeden raz, obcisnąć brzeg i odkrajać nożem od reszty ciasta. Kolejno powtarzać tę czynność do sporządzenia kilku takich wałeczków. Następnie każdy wałeczek posmarować roztrzepanym jajkiem i pokrajać na skośne paszteciki, które ułożyć na brytfance posmarowanej tłuszczem. Wstawić do piekarnika na ok. 20 min.

### Krokiety z rybką

500 g ugotowanej ryby, 60 g cebuli, 3 jajka, 100 g pieczarek, 300 g mąki, 400 g mleka, 200 g oleju, 50 g masła, 150 g tartej bułki, pieprz, sól

Rybę obrać z ości. Cebulę obrać i pokrajać, podsmażyć na maśle wraz z pokrajanymi pieczarkami. Wszystko zemleć, doprawić solą i pieprzem, wbić jajko i wymieszać. Z mąki i mleka sporządzić ciasto na naleśniki, osolic. Usmażyć okrągłe naleśniki, na każdy nałożyć trochę farszu i zawinąć w kopertę. Moczyć w rozbitym jajku i tartej bułce. Usmażyć na gorącym tłuszczu. Podawać z surówką z białej kapusty z jabłkami.

### Farsz na sznycelki lub kotlecki

Oczyszczoną rybę wyfiletować, ściągnąć skórę, pokrajać na kawałki. Bułkę namoczyć w mleku. Cebulę usmażyć na maśle. Wszystko zemleć, dodać jajko, sól, pieprz. Wyporcjować, obtoczyć w bułce tartej i smażyć na gorącym oleju. Podawać z jajkiem sadzonym, frytkami, jarzynami na gorąco. Farsz można ugotować w ściereczce i podawać na zimno z sosem lub galareta rybną. Można gotować dla dzieci pulpeciki z wody.

### Goląbki morskie

1 kg ryby o białym mięsie, 100 g cebuli, 100 g ryżu, 100 g świeżego boczku, 2 kg kapusty, 150 g masła, sól, pieprz

Rybę oczyścić, oskórować, pokrajać na kawałki. Cebulę podsmażyć na maśle. Boczek pokrajać, zemleć, doprawić, dodać ugotowany na sypko ryż, dobrze wymieszać. Kapustę pozbawić środka i parzyć w osolonej gorącej wodzie, aż zmięknie. Ostudzić, zdjąć liście. W każdy liść zawinąć dokładnie porcję farszu. Ułożyć w rondlu lub głębokiej brytfannie, podlać wodą lub rosółem i dusić ok. 30 min. pod przykryciem. Podawać z ziemniakami; wskazany ostry sos pomidorowy, węgierski.

### Potrąwka marynarska z różnych ryb

500 g kerguleny, 500 g morszczuka, 500 g mintaja, 100 g cebuli, 40 g masła, 60 g mąki, cytryna, 80 g śmietany, pęczek naci pietruszki, kostka rosółu z drobiu, sól, pieprz

Rybę obrać z ości. Obrać cebulę. Pokrajać wszystko w drobną kostkę 2×2 cm. Posolić, dodać pieprz i oprószyć mąką. Włożyć do rondelka z uprzednio stopionym masłem i wstawić do piekarnika. Gdy zacznie się dusić, dodać rosół z kostki, delikatnie rozmieszać i doprawić do smaku. Po



15 min. wycisnąć z cytryny sok, wymieszać ze śmietaną i wystawić nie gotując – posypać drobno pokrajaną nacią pietruszki. Podawać z pieczywem na kolację, a jako danie obiadowe – z ziemniakami lub ryżem na sypko. Wskazana surówka z marchwi z chrzanem albo kolorowa sałatka z pomidorów lub czerwonej kapusty.

### Bigos atlantycki

300 g borela, 300 g nototenii, 300 g tołpygi, 200 g słoniny, 1 kg kapusty słodkiej, kwasek cytrynowy, średnia cebula, 100 g koncentratu pomidorowego, 10 g majeranku, 100 g mąki, cukier, pieprz, sól

Kapustę obrać, wykrajając środek, pokrajać w kostkę i ugotować w osolonej wodzie; po ugotowaniu wodę odcedzić. Pokrajaną słoninę usmażyć z cebulą i pokrajanymi wyfiletowanymi kawałkami ryb obtoczonymi w mące. Gdy ryba będzie rumiana, dodać koncentrat pomidorowy i włożyć do garnka z kapustą. Podlać wodą, doprawić do smaku i dusić 15 min. Podawać według uznania.

### Kotlety saskie

800 g filetów z ryby, 2 jajka, 50 g mąki ziemniaczanej, 60 g cebuli, 40 g masła, 100 g oleju, sól, pieprz, 50 g tartej bułki

Z rozmrożonych filetów ściągnąć skórę, pokrajać na kawałki do zmielenia. Cebulę pokrajać i podsmażyć na biało w małej ilości tłuszczu. Filety zemleć wraz z podsmażoną cebulą, wbić jajka, posolić, dodać pieprz i dokładnie wyrobić. Wyporcjować okrągłe płaskie porcje i w środek każdej włożyć kawałek masła, zawinąć i obtoczyć dokładnie w tartej bułce. Przed podaniem smażyć na silnie rozgrzanym oleju. Podawać na gorąco z patelni – z dodatkiem keczupu lub sosu moskiewskiego.

### Pieczarki z farszem rybnym

500 g dużych pieczarek, 200 g farszu z ryby gotowanej lub surowej, jajko, 100 g margaryny, sól, pieprz, 50 g bułki tartej, średnia cebula

Pieczarki umyć, odciąć ogonki. W pieczarkach wydrążyć otwory, korzonki posiekać wraz z cebulą i wydrążonym mięszem, podsmażyć na margarynie, wystudzić. Dodać do farszu i wymieszać. Jajko roztrześć, osolić. Farsz nakładać do kapeluszy pieczarek, umoczyć w roztrzępłym jajku i obtoczyć w tartej bułce; smażyć na margarynie, lekko poddusić pod przykryciem. Podawać z pieczywem.

### Salatka morską

1 kg ryby morskiej, 300 g ziemniaków, 150 g pieczarek, 100 g cebuli, 60 g oleju, pieprz, sól

Rybę przygotować i usmażyć na oleju. Pieczarki usmażyć na maśle. Ziemniaki pokrajać w cząstki lub paluszki i usmażyć w dużej ilości gorącego oleju. Wyjąć, osączyć, ułożyć na brytfance. Cebulę zrumienić. Wszystkie składniki wymieszać razem i doprawić do smaku. Wstawić do gorącego piekarnika i lekko zapiec (ok. 10 min.). Podawać jako gorącą przekąskę.

### Filety islandzkie

1 kg ugotowanej ryby, 100 g mąki, 100 g oleju, 100 g koncentratu pomidorowego, 3 ząbki czosnku, 150 g pieczarek, kostka rosołu, 50 g masła, główka sałaty, majeranek, pieprz, sól

Ryby oczyścić, wyfiletować, ściągnąć skórę, filety natrzeć czosnkiem, majerankiem, pieprzem i solą. Odstawić na 30 min. Pokrajane pieczarki usmażyć na oleju, dodać koncentrat pomidorowy i lekko podsmażyć. Przełożyć do rondla, dolać 2 szklanki rosołu i zagotować mieszając. Ryby ułożyć na brytfance posmarowanej tłuszczem i na wierzchu położyć kawałki masła. Zapiec w gorącym piekarniku (ok. 20 min.). Po wyjęciu wystudzić, przełożyć na półmisek wyłożony listkami sałaty. Polać zimnym sosem. Udekorować i podawać na zimno lub na gorąco.

### Kiełbasa biała

300 g błękitka, 200 g ostroboka, 300 g kerguleny, 3 ząbki czosnku, 50 g słoniny, 50 g smalcu, 50 g mąki ziemniaczanej, majeranek, pieprz, sól

Ryby wyfiletować, ściągnąć skórę, pokrajać na małe kawałki (kergulenie – w drobną kostkę). Słoninę sparzyć, drobno pokrajać. Błękitka i ostroboka zemleć. Kergulenie i słoninę dodać do masy. Czosnek utrzeć z solą. Dodać do masy czosnek, majeranek, pieprz i sól, dobrze wymieszać z dodatkiem mąki ziemniaczanej. Zawinąć w folię posmarowaną masłem i zapiec w piekarniku (ok. 20 min.). Podawać na gorąco z chrzanem i pieprzem lub na zimno – z ostrym sosem.

### Zapiekanka z ryb wędzonych

300 g wędzonej ryby, 400 g gotowanych ziemniaków, 200 g cebuli, 30 g smalcu, 3 jajka, 100 g śmietany, 10 g mąki, pęczek naci pietruszki, sól, pieprz

Ziemniaki ugotować w łupinach, wystudzić, obrać i pokrajać w plasterki. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w plastry i podsmażyć na tłuszczu. Ugotowane na twardo jajka obrać i pokrajać na cząstki. Rybę obrać ze skóry i ości, podzielić na małe kawałeczki. Ogniotrwały półmisek lub brytfannę wysmarować tłuszczem i ułożyć kolejno: ziemniaki, cebulę, rybę i jajka; przykryć warstwą ziemniaków. Śmietaną rozmieszać z mąką, przyprawić solą i pieprzem. Połać przygotowaną potrawę i wstawić do gorącego piekarnika, zapiekać ok. 30 min. Gotową potrawę posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać na garzą z surówkami.

### Kolduny po pomorsku

1 kg ryby morskiej, kostka rosolu, 300 g włoszczyzny, 300 g mąki, jajko, 3 ząbki czosnku, majeranek, pieprz, sól

Z wyfiletowanych ryb ściągnąć skórę. Pozostałe z filetowania kości i skóry zagotować w wodzie. Dodać obraną i ugotowaną na rosolu włoszczyznę. Filety zemleć, doprawić czosnkiem utartym z solą i majerankiem; dobrze wymieszać i zrobić z masy małe kuleczki. Sporządzić ciasto z mąki, wody, jajka i soli. Dokładnie wyrobione ciasto rozwałkować, wykrajając dużym kieliszkiem okrągłe porcje. Zawinąć kuleczki w wykrajane ciasto. Gotowe kolduny gotować ok. 7 min. w osolonej wodzie. Po ugotowaniu ułożyć na talerzu i zalać gorącym rosołem z posiekaną nacią pietruszki. Można podawać z masłem stopionym ze zrumienioną tartą bułką.

### Uszka rybne

150 g filetów, 50 g cebuli, 20 g masła, 150 g mąki, 50 g oleju, pieprz, sól

Filety pokrajać, obtoczyć w mące i podsmażyć. Pokrajaną cebulę podsmażyć na maśle. Rybę i cebulę zemleć, doprawić przyprawami, wymieszać. Z mąki, wody i soli zagnieść ciasto, rozwałkować, pokrajać w małe kwadraty. Z farszu porobić małe kuleczki, poukładać na ciasto i zawinąć je po przekątnej. Dwa pozostałe rogi zawinąć na palcu, uformować. Gotować w osolonej wodzie, aż do momentu, gdy wypłyną (ok. 5 min.). Podawać z barszczem czerwonym lub bulionem.

### Pierogi postne

200 g filetów rybnych, 20 g kapusty kwaszonej, 20 g grzybów suszonych, 250 g oleju, jajko, 150 g cebuli, pieprz, sól  
ciasto: woda, mąka, jajka, sól



Filety pokrajać na kawałki i obtoczyć w mące, podsmażyć na oleju. Kapustę ugotować, odcisnąć i drobno posiekać. Pokrajaną w kostkę cebulę podsmażyć. Grzyby ugotować w małej ilości wody. Odcedzić wywar do kapusty, a grzyby drobno posiekać. Rybę zemleć. Składniki wymieszać z dodatkiem przypraw. Zagnieść ciasto pierogowe, rozwałkować, szklanką wykrajać kółka, nałożyć farsz i uformować pierogi. Pierogi gotować w osolonej wodzie. Podawać kraszone słoninką z cebulką.

### Pyzy sopockie

300 g filetów z ryby, 150 g cebuli, 50 g masła, 100 g słoniny, 1 kg ziemniaków, pieprz, sól

Połowę ziemniaków obrać i wstawić do gotowania. Odcedzić, ostudzić i zemleć. Pozostałe surowe ziemniaki zetrzeć na miazgę. Odcisnąć wodę z ziemniaków do naczynia, odstawić. Miąsz dodać do ziemniaków ugotowanych. Wodę z odcisniętych ziemniaków zlać i pozostałą na dnie naczynia skrobię dodać do masy, osolić i wymieszać. Uformować okrągłe porcje, posypać mąką. Filety pokrajać i podsmażyć razem z cebulką, ostudzić, zemleć, doprawić. Masę ziemniaczaną rozplaszczyc na zwilżonej wodą dłoni i do środka włożyć trochę farszu, zawinąć. Gotowe pyzy gotować 8 min. w osolonej wodzie. Podawać z topioną słoniną i cebulką, posypać posiekaną nacią pietruszki. Podawać z surówką z kwaszonej kapusty.

### Kulebiak z rybką

1 kg ostroboka, 500 g świeżej kapusty, 3 jajka, 200 g pieczarek, 100 g cebuli, 500 g mąki, szklanka mleka, 200 g drożdży, 100 g margaryny, 100 g masła, pieprz, sól

Ostroboka oczyścić, umyć, zdjąć ostrym nożem łuskę. Włożyć do garnka, osolić, zalać wrzącą wodą i gotować ok. 10 min. Rybę wyjąć, ostudzić i obrać z ości. Kapustę pokrajać w duże kawałki, ugotować w osolonej wodzie, wyjąć, wycisnąć i ostudzić. Cebulę i pieczarki pokrajać i podsmażyć na maśle. Jajka ugotować, obrać i pokrajać w półplasterki. Z mąki, drożdży, margaryny i mleka przygotować osolone ciasto, odstawić do wyrośnięcia. Po ok. 20 min. wyłożyć na stolnicę, rozwałkować w prostokąt, na ciasto nakładać warstwami kapustę, rybę i pieczarki z cebulą, posypać pieprzem, zawinąć bardzo ściślo, posmarować jajkiem. Przygotowaną rybę ułożyć na brytfance wysmarowanej tłuszczem i upiec w piekarniku (ok. 1 godz.). Podawać na gorąco w ostrych sosach lub do barszczu, bulionu.

### Kergulena zapiekana z makaronem

500 g kerguleny, 40 g oleju, 30 g mąki, 300 g makaronu, 30 g margaryny, 80 g cebuli

Makarony ugotować w dużej ilości osolonej wody, odcedzić, przelać zimną wodą, wymieszać z tłuszczem i obraną, pokrajaną i usmażoną cebulą. Rybę oczyścić, umyć, wyjąć ości i pokrajać na małe kawałki. Osolić, obtoczyć w mące i usmażyć na gorącym oleju. Makaron podzielić na 3 części. Pierwszą warstwę ułożyć na brytfance posmarowanej tłuszczem, ułożyć część ryby i przykryć makaronem. Na wierzchu ułożyć rybę i znów makaron. Łyżką dobrze ugnieść całość, przykryć posmarowanym tłuszczem pergaminem i zapiec (15–20 min.). Wyjąć z piekarnika i podawać na gorąco. Posypać pokrajaną nacią pietruszki.

### Naleśniki bałtyckie

1 kg ryby, 300 g mąki, 150 g oleju, 60 g cebuli, jajko, 400 g mleka, pieprz, sól

Rybę oczyścić, umyć, wyfiletować, pokrajać na małe kawałki, obtoczyć w mące, podsmażyć na oleju wraz z pokrajaną na części cebulą, dodać sól i pieprz; odstawić do wystudzenia. Sporządzić ciasto naleśnikowe z mąki, mleka, jajka i soli. Ryby z cebulą zemieć, wbić jajko, dobrze wymieszać. Usmażyć naleśniki. Na każdy naleśnik nałożyć porcję farszu i zawinąć. Naleśniki ułożyć na brytfance posmarowanej tłuszczem i wstawić na 5 min. do gorącego piekarnika lub lekko podsmażyć na patelni. Podawać z surówką z kapusty.

### Sardynki z nadzieniem

800 g solonych sardynek, 100 g tartej bułki, 2 jajka, 30 g margaryny, 100 g cebuli, 150 g oleju, 50 g mąki, sól, pieprz, nać pietruszki

Sardynki namoczyć w zimnej wodzie, następnie wyfiletować. Margarynę utrzeć z jajkami, dodać posiekaną nać pietruszki i połowę tartej bułki. Doprawić solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Przygotowane filety posmarować nadzieniem i przykryć drugą połówką, zaciskając brzegi tak, aby tworzyły kształt sardynki. Nadziane sardynki panierować w mące, jajku i tartej bułce, a następnie smażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Podawać z frytkami lub ziemniakami z wody. Jako dodatek – sałata, cykorja lub surówka z białej kapusty.

### Śledź w cieście

1,5 kg śledzi, 400 g mąki, 0,5 l mleka, 2 jajka, 0,5 l oleju, 100 g cebuli, ocet, sól

Śledzie oczyścić, umyć, nasolić i natrzeć startą cebulą, skropić octem i odstawić na 30 min. Z mleka, mąki i żółtka zrobić gęste ciasto. Dodać sztywno ubitą pianę z białka i lekko wymieszać. Olej rozgrzać silnie w głębokim naczyniu i smażyć rybę maczaną obficie w cieście; smażyć ok. 7 min. Podawać z pieczywem.

### Sardynela w cieście

1 kg solonych sardyneli, 150 g oleju, jajko, 100 g mąki, 200 g mleka, sól, pieprz, cebula

Sardynkę oczyścić, namoczyć i wyfiletować. Z mleka, jajka i mąki sporządzić ciasto (jak na naleśniki), osolić, dodać pieprz oraz obraną i utartą cebulę. Filety zanurzyć w cieście i następnie w mące; smażyć na gorącym oleju. Podawać na gorąco z dodatkiem ziemniaków i surówek.

### Pizza à la Roberto

Ciasto: 200 g mąki, 20 g drożdży, 150 g mleka, 50 g oleju, 100 g koncentratu pomidorowego, jajko, sól; farsz: 200 g filetów z ryby, 100 g pieczarek, 100 g żółtego sera, 50 g margaryny, papryka, pieprz, sól

Mąkę przesiać, dodać drożdże rozpuszczone w ciepłym mleku oraz olej i jajko, delikatnie osolić i całość dobrze wyrobić. Odstawić do wyrośnięcia. Filety rozmrozić, odcisnąć z wody, pokrajać na małe kawałki. Pieczarki opłukać, posiekać drobno i podsmażyć wraz z rybą na margarynie. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Odstawić do wystudzenia. Ciasto rozwałkować na grubość 5 cm, wyporcjować szklanką. Krążki rozciągnąć palcami, posmarować koncentratem pomidorowym, na wierzch nałożyć farsz i posypać utartym serem i mieloną papryką. Ułożyć na posmarowanej tłuszczem blaszce i piec ok. 20 min. w piekarniku. Podawać do barszczy i bulionów.

### Kielbaski po myśliwsku

400 g kielbasek rybnych, 200 g ogórków konserwowych, 400 g sosu myśliwskiego, 150 g papryki marynowanej, nać pietruszki

Kielbaski ugotować, pokrajać na kawałki ok. 2 cm, zagrząć w sosie myśliwskim. Na półmisku ułożyć postument z ryżu w kształcie runda. Do środka wlać sos myśliwski wraz z kielbaskami. Brzegi obłożyć plasterkami ogórków konserwowych, paskami papryki, i nacią pietruszki. Podawać jako danie obiadowe lub przekąskę dla 6 osób.



### Raczki gotowane

Raki, koper, sól

Wodę osolić, nastawić do gotowania. Raki umyć szczoteczką, włożyć żywe do wrzątku, zagotować, dodać koper, gotować ok. 20 min. Konsumować szyki i kleszcze, odłamując chitynową skorupkę.

### Szyjki rakowe

Raki ugotować jak wyżej, szyki obrać ze skorupki. Z masła i mąki sporządzić zasmażkę, rozprowadzić rosół z drobiu. Zagotować, dodać śmietany i odstawić. Wcisnąć sok z połowy cytryny. Szyjki zalać sosem, podawać z pieczywem.

Tak jak szyki rakowe można sporządzać homary.

### Homary na gorąco

Szyjki z homara, 100 g masła, cytryna

Szyjki ugotować, obrać. Mięso pokrajać w plastry i na każdym położyć kawałek świeżego masła i plasterki cytryny. Podawać z pieczywem.

### Ślimaki po francusku

1 kg ślimaków winniczków, 2 cytryny, pęczek koperku, 50 g masła, 200 g soli

Ślimaki obficie posypać solą i przykryć na ok. 20 min. Zalać wodą i odcedzić. Wyjąć delikatnie ze skorupki i oczyścić, odgłowić i umyć. Ugotować w osolonej wodzie z koperkiem. Odcedzić i ułożyć na półmisku. Obficie skropić sokiem z cytryny i polać stopionym masłem. Podawać udekorowane listkami salaty i strączkami czerwonej papryki, z pieczywem i masłem.

### Ślimaki à la „maślaczki”

1 kg ślimaków, 100 g cebuli, 150 g śmietany, 100 g masła, 50 g mąki, kostka rosółu, pieprz, sól

Ślimaki przygotować jak wyżej. Cebulę obrać, umyć, pokrajać w kostkę i podsmażyć na maśle; dodać mąkę. Kostkę rosółu rozpuścić w wodzie (ok. 0,5 l) i rozmieszać w garnku wraz z zasmażką, dodać ślimaki, gotować ok. 5 min. Podprawić śmietaną, podawać z ziemniakami z wody posypanymi posiekany koperkiem.

### Ślimaki po wiedeńsku

400 g ugotowanych ślimaków, jajko, 100 g tartej bułki, 100 g masła, cytryna, 30 g mąki, główka sałaty, sól

Jajko rozbić, osolić, dodać trochę mąki i wody. Zanurzać ślimaki i obtaczać w tartej bulce, osuszyć. Smażyć na maśle. Podawać z pieczywem. Dodatek stanowią liście sałaty, a dekorację – plasterki cytryny.

### Ślimaki w marynacie

Ugotowane ślimaki (patrz ślimaki po francusku), 150 g octu, 100 g cebuli, ziele angielskie, liść laurowy, cukier, sól

Zagotować 2 szklanki wody z octem i przyprawami, dodać pokrajaną cebulę. Zalewę ostudzić. Ugotowane ślimaki włożyć do salaterki i zalać zalewą. Odstawić na 3-4 godz. Podawać z pieczywem i masłem.

### „Obiad nad stawem”

5 zielonych żabek, 50 g masła, cytryna, 20 g oliwy, pieprz, sól

Żabki zabić, oczyścić, odgłowić, ściągnąć skórę, dobrze umyć i nasolić, posypać pieprzem; skropić sokiem z cytryny i oliwą i odstawić na 30 min. Folię posmarować masłem, ułożyć żabki i dokładnie zawinąć (pojedynczo). W warunkach połowych piecze się w ognisku 10-15 min. W domu układa się zawinięte porcje w brytfance i wstawia na ok. 20 min. do piekarnika. Podawać z pieczywem.

### Udka delikatesowe

10 udek żabich, 50 g masła, 3 żabki czosnku, 100 g koncentratu pomidorowego, pieprz, sól

Udka umyć, ściągnąć skórę, osolić, posypać pieprzem i posmarować koncentratem pomidorowym. Ułożyć na małej brytfance posmarowanej tłuszczem. Na wierzchu połać masłem i piec ok. 20 min. w piekarniku lub prodiżu. Podawać z frytkami i pieczarkami.

### Żabki panierowane

10 żabich udek, 2 jajka, 100 g tartej bułki, 50 g mąki, 150 g oleju, 50 g masła, sól

Udka pozbawić skóry i ugotować w osolonej wodzie, wyjąć i ostudzić. Jajka rozbić, osolić. Udka obtoczyć w mące, następnie w jajku i tartej bulce. Uformować, osuszyć. Smażyć na gorącym oleju. Przed końcem smażenia dodać masło, przykryć, zaparować. Podawać z pieczywem i sałatą.

### Żabki wędzone

10 oskórowanych udek, 3 ząbki czosnku, 50 g soli

Udka umyć, nasolić, natrzeć czosnkiem i odstawić na 1 godz. Następnie wytrzeć ściereczką, nabić na metalowy pręt. Osuszyć i wędzić ok. 1 godz. w gorącym dymie.





# POTRAWY RYBNE DIETETYCZNE



Zależnie od schorzenia należy dobierać odpowiedni sposób przyrządzania ryb. W większości chorób trzeba zrezygnować ze spożywania ryb smażonych – najczęściej zaleca się spożywanie ryb gotowanych, w galarecie, pieczonych bez tłuszczu w pergaminie lub folii aluminiowej. Gotowe potrawy należy podawać chorym zaraz po przyrządzeniu, nie przechowywać ich z dnia na dzień i nie podawać odgrzewanych, a jeśli zajdzie konieczność – podgrzewać je na parze.

Duże znaczenie ma podawanie ryb z dodatkiem surówek, sałatek lub jarzyn gotowanych, odpowiednio zestawionych kolorystycznie.

Nie wszystkie gatunki ryb mogą być wykorzystane w żywieniu chorych. W większości diet pominięte być muszą ryby tłuste, jak m.in. łosoś, cętra, węgorz, śledzie, a stosowane mogą być: dorsz, szczupak, sandacz, leszcz, lin, płotki, karp.

Podane przepisy przewidują proporcję na 1 osobę.

## Ryba w galarecie

150 g ryby (dorsz, szczupak, leszcz), 100 g włoszczyzny (marchew, seler, pietruszka), sól, liść laurowy, 50 g żelatyny

Rybę umyć, oczyścić z łusek, sprawić, odciąć łeb, dokładnie umyć. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, dodać łeb i zalać wodą, posolić

i ugotować wywar. Do gotowego wywaru włożyć rybę pokrajaną na porcje, dodać listek, gotować do miękkości na wolnym ogniu (15–20 min.). Gdy ostygnie, wyjąć rybę z wywaru, ułożyć na salaterce, ozdobić ugotowanymi jarzynami. Wywar przecedzić, zagrzać, rozpuścić w nim namoczoną uprzednio żelatynę, zagotować i doprawić do smaku. Przygotowaną w ten sposób galaretkę zalać rybę ułożoną w salaterce, postawić w zimnym miejscu do zastygnięcia. Podawać galaretkę skropioną sokiem z cytryny.

Zastosowanie: dieta wątrobowa (bez liścia laurowego), w chorobach układu krążenia, cukrzyca, w niedokrwistości żołądka, w chorobie wrzodowej żołądka.

### Ryba z wody

200 g ryby (dorsz, szczupak, sandacz, leszcz), 100 g włoszczyzny (seler, marchew, pietruszka), sól, cukier, pół łyżeczki masła

Rybę umyć, oczyścić z łusek, sprawić, dokładnie umyć. Włoszczyznę umyć, oczyścić, opłukać, zalać gorącą wodą, osolić, dodać szczyptę cukru, ugotować wywar. Gdy wywar gotowy, włożyć do niego rybę w całości lub pokrajaną na porcje, gotować 15–20 min. Podawać z odrobiną surowego masła.

Zastosowanie: wszystkie diety (w diecie wątrobowej – bez masła).

### Dorsz z wody z masłem i jajkiem

150 g wypatroszonego dorsza, 20 g pietruszki, 20 g marchewki, 2 jajka, 10 g selera, 15 g masła, 2 g zieleniny, sól do smaku

Z dorsza zdjąć skórę, oczyścić jamę brzuszną, umyć. Jarzyny obrać, opłukać, pokrajać, zalać wodą, ugotować, odcedzić wywar, posolić. Na wrzący wawar z włoszczyzny włożyć rybę, gotować na bardzo słabym ogniu. Jajka ugotować, obrać, posiekać, masło stopić. Ugotowaną rybę posypać posiekanym ugotowanym na twardo jajkiem i drobno posiekaną zieleniną, polać masłem, podawać z ziemniakami, sosem pomidorowym, koperkowym.

Zastosowanie: dieta cukrzycowa, niskokaloryczna (bez masła).

### Karp z wody z masłem

200 g ryby, 20 g marchwi, 20 g pietruszki, 10 g selera, 15 g masła, liść laurowy, ziele angielskie, sól

Włoszczyznę oczyścić, opłukać, pokrajać, zalać małą ilością wody, dodać sól i przyprawy, ugotować wywar, odcedzić. Z karpia usunąć łuski, obciąć głowę i płetwy, wypatroszyć, wymyć, podzielić na porcje, ugotować na wywarze z jarzyn. Ugotowaną rybę poleać stopionym masłem. Podawać z ziemniakami, z sosem pomidorowym.

Zastosowanie: dieta wrzodowa, cukrzycowa, wątrobowa, schorzenie układu krążenia.

### **Pulpety z dorsza lub szczupaka**

200 g dorsza, 15 g bułki, 20 ml mleka, 15 g jajka, 5 g masła, 8 g mąki pszennej, 2 g mąki ziemniaczanej, 100 g włoszczyzny (marchew, pietruszka, seler), sól

Rybę oczyścić z łusek, wypatroszyć, odciąć głowę i płetwy, wymyć, zdjąć skórę, oddzielić mięso od ości. Bułkę namoczyć w mleku i zemleć razem z rybą. Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokrajać, ugotować wywar, przecedzić. Do masy rybnej dodać masło, jajka, przyprawy i mąkę ziemniaczaną, wymieszać; formować pulpety, obtaczając w mące. Pulpety ugotować na wywarze z jarzyn. Podawać z ziemniakami, sosem pomidorowym, koperkowym.

Zastosowanie: dieta w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy, wątrobowa, w chorobie cukrzycy.

### **Paszтет z dorsza**

100 g wypatroszonego dorsza, 20 g masła, 10 g jajka, 15 g cebuli, 5 g selera, 2 g pietruszki, 10 g bułki, 1 g mąki ziemniaczanej, 15 g bułki tartej, 2 ziarenka ziela angielskiego

Seler i pietruszkę umyć, obrać, opłukać, pokrajać, gotować z zieleń angielskim. Dorsza oczyścić, wypatroszyć, obciąć głowę, ogon, płetwy, ściągnąć skórę, ugotować na wrzącym wywarze jarzynowym; oddzielić mięso od ości, bułkę namoczyć i odcisnąć. Ugotowane mięso i wyciśniętą bułkę oraz obraną i opłukaną cebulę zemleć. Dodać mąkę ziemniaczaną, masło, jajka, wyrobić. Formę wysmarować masłem, posypać bułką tartą, wyłożyć masę rybną, zapiec w piekarniku. Podawać na liściu sałaty, z dodatkiem sosu pomidorowego, grzybowego lub chrzanowego, z ziemniakami na gorąco lub z pieczywem na zimno.

Zastosowanie: dieta cukrzycowa.

### **Szczupak po polsku**

300 g szczupaka, 40 g pietruszki, 40 g marchewki, 20 g selera, 30 g masła, jajko, 4 g zieleniny, sól



Ze szczupaka zdjąć skórę, oczyścić jamę brzuszną, umyć. Jarzyny obrać, oplukać, pokrajać, zalać wodą, ugotować, odcedzić wywar, posolić. Na wrzący wywar jarzynowy włożyć rybę, gotować na bardzo słabym ogniu. Jajka ugotować, obrać, posiekać, masło stopić. Ugotowaną rybę posypać ugotowanym na twardo posiekanym jajkiem i drobno posiekaną zieleniną, polać masłem. Podawać z ziemniakami, sosem pomidorowym, koperkowym.

Zastosowanie: dieta cukrzycowa, niskokaloryczna (bez dodatku masła).

### Zupa rybna

125 g ryby (drobnica, głowy), 50 g włoszczyzny, 30 g śmietany, 5 g mąki, ziele angielskie, liść laurowy

Włoszczyznę i głowy ryb wymyć, oczyścić, zalać wodą ugotować z przyprawami i odcedzić. Oddzielić od ryb części jadalne, rozdrobnić je i wymieszać z wywarem. Zupę zagotować, podprawić zawiesiną z mąki i śmietany, zagotować. Dodać sól do smaku, podawać z łazankami, grzankami.

Zastosowanie: dieta wątrobowa i wrzodowa (bez liścia laurowego i ziele angielskiego), dieta cukrzycowa i w chorobach układu krążenia.

### Ryba w jarzynach

200 g ryby (dorsz, sandacz, szczupak, leszcz), 100 g marchwi, 50 g selera, 30 g pietruszki, 50 g pora

Ryby umyć, oczyścić, sprawić, wypłukać, podzielić na porcje. Jarzyny umyć, obrać, oplukać, pokrajać w paski, podduścić lekko podlewając wodą, posolić. Gdy jarzyny się dogotowują, dodać rybę, oprószyć solą, udusić na wolnym ogniu. Gotową rybę posypać drobno posiekaną nacią pietruszki lub koperkiem.

Zastosowanie: dieta wrzodowa (bez porów), choroby układu krążenia, cukrzyca, dieta odchudzająca.

### Ryba w pomidorach

200 g ryby (dorsz, sandacz, szczupak, leszcz), 150 g pomidorów lub łyżka pasty pomidorowej, sól, cukier do smaku

Rybę umyć, oczyścić, sprawić, pokrajać na porcje, posolić. Pomidory umyć, pokrajać w plastry. Ułożyć w rondelku na przemian rybę i pomidory, lekko skropić wodą, oprószyć solą z dodatkiem cukru. Podduścić w przykrytym rondlu (ok. 30 min.).

Zastosowanie: wszystkie diety.

### Ryba pieczona

200 g ryby, sól

Rybę umyć, oczyścić, sprawić, wypłukać, usunąć oczy. Rybę natrzeć solą i zawinąć szczelnie w pergamin, upiec w nagrzanym piekarniku (ok. 40 min.). Podawać z ziemniakami, sosem pomidorowym, koperkowym.

Zastosowanie: dieta wrzodowa i wątrobowa (bez porów), choroby układu krążenia, cukrzyca, dieta odchudzająca.

### Ryba faszcerowana

200 g ryby, 150 g włoścзыzny, 150 g bułki, 50 ml mleka, 1/3 białka, sól

Włoścзыznę umyć, oczyścić, oplukać, zalać wodą, osolić, ugotować wywar. Rybę sprawić, oczyścić, oplukać, zdjąć filety, z filetów usunąć skórę, następnie zemleć wraz z namoczoną w mleku i odcisniętą bułką. Masę osolić, wymieszać z białkiem ubitym na sztywną pianę, uformować walek, zawinąć w kawałek gazy, owinąć sznurkiem, włożyć do gorącego wywaru, gotować 45 min. na wolnym ogniu. Podawać na gorąco z ziemniakami, sosem pomidorowym lub koperkowym albo na zimno z pieczywem.

### Budyń ze szczupaka

200 g szczupaka, 15 g masła, 15 g mąki, ok. 100 ml mleka, jajko, sól; 10 g masła, 10 g tartej bułki do formy

Szczupaka sprawić, obrać z ości i skóry, posiekać tasakiem na jednolitą masę. Przyrządzić białą zasmażkę: masło stopić, dodać mąkę, ciągle mieszając rozprowadzić mlekiem na gładką masę; zagotować. Gdy sos zgęstnieje, odstawić na bok i schłodzić. Sos przelać do miski i wbić żółtka, utrzeć, dodać masę rybną, przyprawić do smaku solą. Utrzeć starannie, wymieszać z pianą ubitą z białek. Włożyć do formy budyniowej, gotować na parze ok. 1 godz. Po ugotowaniu budyń wyłożyć na półmisek, pokrajać na porcje. Podawać z sosem pomidorowym, koperkowym lub ze stopionym masłem.

Zastosowanie: dieta wrzodowa, cukrzycowa

### Rołada z dorsza

250 g dorsza, 15 g bułki, 30 ml mleka, 5 g kaszy manny, 5 g masła, jajko, sól

Dorsza oczyścić, opłukać, odcisnąć z wody, zdjąć skórę, odfiletować. Oczyszczoną i opłukaną włoszczyznę i skórę włożyć do osolonej wody i ugotować wywar. Odcedzić. Bulkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Mięso ryby i bulkę zmielić 2 razy, dodać jajko, sól, kaszę manę, 1–2 łyżki mleka lub wody. Wyrobić starannie na pulchną masę. Gruby pergamin zmoczyć, posmarować masłem, włożyć masę rybną uformowaną w wałek. Zawinać ciasno, obwiązać sznurkiem. Do wanienki wlać przecedzony wywar. Rybę ułożyć na wkładzie, włożyć do wrzącego wywaru. Gotować powoli 1 godz. Ugotowaną roladę odwinąć z pergaminu, ułożyć na półmisku, pokrajać w skośne plastry grubości 1 cm. Podawać z ziemniakami, sosem jarzynowym, pomidorowym, koperkowym.

Zastosowanie: dieta wątrobowa, cukrzycowa, dieta w chorobie wrzodowej żołądka.

### Sandacz z wody z masłem

250 g ryby, wywar ze 100 g włoszczyzny, 10 g masła, sól, jajko, pół łyżeczki posiekanej naci pietruszki, sok z cytryny

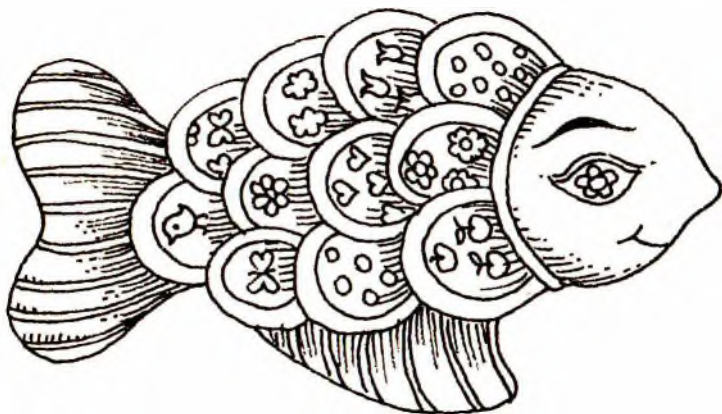
Rybę sprawić. Przecedzony wywar z włoszczyzny wlać do wanienki, podgrzać. Rybę włożyć do gorącego wywaru, który powinien ją pokryć. Gotować powoli ok. 40 min., gdy ryba jest miękka, wyjąć z wkładem wanienki, osączyć. Wyłożyć na półmisek, posypać ugotowanymi na twardo i posiekanymi jajkami i nacią pietruszki, skropić sokiem z cytryny i stopionym masłem. Podawać z drążonymi ziemniakami.





# DANIA DLA DZIECI

(4 osoby)



## Bołek i Lolek

300 g filetów z błękitka, jajko, 50 g bułki tartej, marchewka, jabłko, 50 g śmietany, 100 g oleju, mąka, cukier, sól

Filety umyć, wyporcjować, ściągnąć skórę, osolić. Jajko rozbić. Rybę obtoczyć w mące, jajku i tartej bulce, uformować i usmażyć na oleju. Marchewkę i jabłko utrzeć na tarce, wymieszać razem, dodać śmietany i cukru; wymieszać. Rybę podawać na umyтым liściu sałaty. Dodać surówkę, pieczywo lub ziemniaki.

## Rumcajs

400 g błękitka, 50 g masła, 2 świeże pomidory, główka sałaty, 200 g ziemniaków, 3 jabłka, sól

Ryby umyć, nasolić, ułożyć w brytfance posmarowanej tłuszczem, polać masłem. Małe ziemniaki obrać, osolić i ułożyć obok ryby w od-

stępach, polać masłem. Wstawić do gorącego piekarnika na ok. 20 min. Delikatnie wyjąć, wyłożyć na półmisek i udekorować listkami sałaty lub sparzonymi i obranymi ze skórki i pokrajanymi w plasterki pomidorami. Jako dodatek można zastosować utarte jabłko z cukrem.

### Ptyś

400 g filetów z ryby, masło, świeża bułka, mleko, jabłko, jajko, mąka ziemniaczana, groszek zielony, cukier, sól

Filety pokrajać na kawałki. Bułkę namoczyć w mleku i odcisnąć. Rybę z bułką zemleć. Obrane jabłko utrzeć w paski, dodać do ryby, lekko osolić, dodać szczyptę cukru, wbić jajko, wsypać szczyptę mąki ziemniaczanej i dobrze wymieszać. Wyporcjować podłużny okrągły waleczonek. Owinąć w pergamin wysmarowany tłuszczem. Ułożyć na brytfance, włożyć do piekarnika i piec ok. 40 min. Wyjąć, lekko ostudzić, zdjąć pergamin i pokrajać na porcje. Na każdą porcję nałożyć gorący zielony groszek, polać masłem. Podawać z ziemniakami z koperkiem lub z pieczywem.

### Ania i Kasia (2 osoby)

2 świeże pstrągi (ok. 400 g), 20 g masła, 50 g pieczarek, 2 liście sałaty, cytryna, 2 pomidory, sól, folia aluminiowa

Pstrągi oczyścić, umyć i nasolić, położyć kawałek surowego masła, pokropić cytryną i pojedynczo zwinąć w liść sałaty, następnie w folię aluminiową i wstawić na 20 min. do piekarnika. Pomidory sparzyć i ściągnąć skórę. Przekrajać na połowę. Upieczone pstrągi wyjąć z folii, dodać pomidory. Jako dodatek można dodać po 2 małe ziemniaki z koperkiem.

### Huckelberry z jajkiem

Paczka hamburgerów (300 g), 100 g oleju, 3 jajka, 100 g masła, 200 g szpinaku, mąka, sól

Hamburgery usmażyć. Usmażyć jajko sadzone na maśle. Szklanką wykroić na patelni okrągłe kółko z żółtkiem w środku i położyć na hamburgery. Szpinak ugotować w osolonej wodzie i posiekać, dodać sól i zasmażkę z mąki i masła, dobrze wymieszać. Wyłożyć na talerzyk. Podawać z ziemniakami lub pieczywem.

### Jacek i Agatka

400 g filetów z ryby, 200 g mleka, jajko, 50 g mąki, 200 g fasolki szparagowej, 50 g bułki tartej, 50 g masła, 200 g oleju, sól

Filety rozmrozić, umyć, pokrajać na porcje. Z mąki, mleka i jajka zrobić gęste ciasto, osolić. Rybę maczać obficie w cieście i smażyć na oleju. Fasolkę szparagową ugotować w osolonej wodzie, odcedzić. Ryby podawać z fasolką, polaną tartą bułką z masłem.

### Cypisek

Filety z ryby (ok. 400 g), 50 g oleju, 150 g rabarbaru, świeża bułka, masło, sól

Bułkę pokrajać w plastry, ułożyć na brytfance posmarowanej masłem. Filety rozmrozić, umyć, osolić. Ułożyć na bułce w brytfance. Rabarbar umyć, obrać, pokrajać i położyć na rybie. Polać oliwą, przykryć pergaminem i piec 20 min. Wyjąć, pokrajać i podawać z pieczywem z masłem.

### Koziolatek Matolek

400 g filetów z ryby, 50 g masła, 30 g mąki, 50 g koncentratu pomidorowego, szczypiorek, jabłko, 150 g śmietany, sól

Filety rozmrozić, umyć i ułożyć w całości na brytfannie posmarowanej masłem. Ryby posolić, oprószyć mąką i posmarować koncentratem pomidorowym, posypać tartymi jabłkami. Wszystko posypać pokrajanym szczypiorkiem. Przykryć pergaminem i piec ok. 20 min. w piekarniku. Wyjąć, polać gęstą śmietaną i pokrajać. Podawać z ziemniakami z koperkiem.

### Gąska Balbinka

400 g filetów z ryby, 2 jajka, 100 g mąki, 300 g oleju, 100 g mleka, sól

Filety rozmrozić, umyć, ściągnąć skórę, pokrajać na małe porcje. Mleko, mąkę i żółtko wymieszać, dodać ubite białko, osolić. Rybę maczać w cieście i smażyć w dużej ilości oleju (jak pączki). Podawać z sałatką z czerwonej kapusty.

### Rybka przedszkolanka

400 g filetów z ryby, świeża bułka, 200 g mleka, 200 g oleju, cebula, jajko, 100 g mąki, pęczek rzodkiewek, 100 g śmietany, sól

Filety przygotować do mielenia. Bułkę namoczyć w mleku odcisnąć. Cebulę podsmażyć na biało. Wszystko zemleć, wbić jajko, osolić,



dobrze wymieszać. Wyporcjować okrągłe kotleciki, obtoczyć w mące, spłaszczyć i usmażyć na oleju. Usmażone kotleciki włożyć do rondla. Rzodkiewkę umyć, pokrajać i wymieszać ze śmietaną. Zalać rybę i lekko zapiec w piekarniku. Podawać z ziemniakami.

### Kaczor Donald

400 g filetów z ryby, 50 g rodzyneków, 50 g migdałów, 200 g oleju, 100 g masła, kostka rosółu, świeży ogórek, sól

Filety rozmrozić, umyć i pokrajać na porcje, osolić i odstawić. Rodzynki umyć, osączyć, migdały sparzyć, obrać i pokrajać. Masło stopić na patelni, dodać migdały, rodzynki i mąkę, podsmażyć. Do rondelka wlać 2 szklanki wody, zagotować z kostką rosółu. Dodać zasmażkę z mąki, rodzynki i migdały, doprawić do smaku. Ryby obtoczyć w mące i usmażyć na oleju. Włożyć do sosu i lekko poddusić (ok. 5 min.). Podawać z obranymi ogórkami i bułką z masłem.

### Czerwony Kapturek

400 g filetów z ryby, 50 g masła, 2 pomidory, 50 g oleju, główka sałaty, sól

Filety umyć, nasolić i ułożyć na brytfance posmarowanej masłem. Pomidory sparzyć, zdjąć skórkę i pokrajać na połowy, ułożyć na rybie. Lekko posolić i wstawić do pieca, polewać olejem; piec ok. 20 min. Na półmisku ułożyć opłukane listki sałaty, skropić cytryną i lekko oprószyć cukrem. Upieczoną rybę porcjować z pomidorami i układać na półmisku z sałatą. Obok ułożyć ugotowane, całe ziemniaki z posiekanym koperkiem.

### Leśny Dziadek

Paczka filetów po warszawsku (4 szt.), 150 g oleju, 150 g pieczarek, 300 g ziemniaków, 50 g masła, nać pietruszki, papryka czerwona, sól

Filety usmażyć na oleju. Pieczarki umyć, pokrajać i usmażyć na maśle, osolić. Ziemniaki pokrajać w plastry i usmażyć na patelni. Rybę ułożyć na półmisku, obłożyć pieczarkami, a obok – smażone ziemniaki posypane posiekaną nacią pietruszki, udekorowane papryką.

### Paszтет dla dzieci

500 g filetów z ryby, cebula, 50 g koncentratu pomidorowego, 2 jajka, świeża bułka, 50 g masła, sól, 50 g kaszy manny, gałka muszkatołowa lub imbir

Ryby przygotować do smażenia, pokrajać na małe kawałki. Cebulę obrać i pokrajać, podsmażyć filety wraz z cebulą na maśle. Bułkę pokrajać i dodać do ryby na patelnię (można bułkę wkruszyć). Podlać rozpuszczonym w wodzie rosółem (pół szklanki). Zdjąć z ognia i dobrze ostudzić. Zemleć 2-krotnie, dodać koncentrat pomidorowy i utartą gałkę muszkatołową. Wbić jajka i wsypać kaszę mannę, doprawić do smaku, dobrze wymieszać. Brytfankę wyłożyć pergaminem, posmarować tłuszczem i ułożyć bardzo ściśle farsz. Przykryć z wierzchu pergaminem i piec. Wyjąć z piekarnika i ostudzić. Wstawić do lodówki. Przed konsumpcją wyjąć z brytfanny, zdjąć pergamin i pokrajać nożem umaczanym w gorącej wodzie. Podawać z pieczywem i masłem oraz sosem majonezowym lub tatarskim.

## SPIS TREŚCI

<b>OD AUTORA</b> . . . . .	3	Majonezyki na sałatce . . . . .	17
<b>KILKA UWAG O RYBACH</b> . . . . .	5	Paszтет w galarecie . . . . .	17
<b>DANIA ZIMNE</b> . . . . .	7	Karp bankietowy . . . . .	17
Majonez . . . . .	8	Tuńek w piwie (po bawarsku) . . . . .	18
Karp królewski . . . . .	8	Tuńczyk w śmietanie . . . . .	18
Amur po moskiewsku . . . . .	8	Rarytas z bakaliarni . . . . .	18
Lin na niebiesko . . . . .	8	Kochinowa po jeleniogórsku . . . . .	19
Sieja po żydowsku . . . . .	8	Totpyga podkarpacka . . . . .	19
Rarytas z pstrągiem . . . . .	9	Flądra w pomidorach . . . . .	19
Sandacz „Gandhi” . . . . .	9	Makrela sztormowa . . . . .	20
Georgianka po tatarsku . . . . .	9	Sardynela po gdańsku . . . . .	20
Georgianka z chrzanem . . . . .	9	Ostrobok w sosie kabulowym . . . . .	20
Nototenia „Remoulade” . . . . .	10	Krąpie, płocie, okonie w zalewie octowej . . . . .	20
Miruna „Ravigote” . . . . .	10	Łosoś marynowany . . . . .	21
Dorsz po bałtycku . . . . .	10	Rozpiór w zalewie . . . . .	21
Kulbin na biało . . . . .	10	Borel na czerwono . . . . .	21
Pelamida z winogronami . . . . .	10	Buławik na czerwono . . . . .	21
Rekin wytrawny . . . . .	11	Georgianka po grecku . . . . .	21
Karmazyn piracki . . . . .	11	Uczta żeglarska (okonie w sosie) . . . . .	22
Galareta rybna (auszpik) . . . . .	11	Ryby w marynacie . . . . .	22
Galareta dekoracyjna . . . . .	12	Minogi w marynacie . . . . .	22
Ryby w galarecie . . . . .	12	Masło rakowe (homarowe) . . . . .	22
Buławik à la homar w galarecie . . . . .	12	Pasta z konserw rybnych . . . . .	23
Kergulena w galarecie . . . . .	13	Pasta kosmiczna – z ryby i twarogu . . . . .	23
Kalmar w galarecie . . . . .	13	Pasta zielona . . . . .	23
Tesergal na zimno . . . . .	13	Pasta makrelowa . . . . .	23
Galantyna w galarecie . . . . .	14	Krem z sardynek . . . . .	24
Pulpety po żydowsku . . . . .	14	Kanapki dekoracyjne . . . . .	24
Gomółki koszalińskie . . . . .	14	Tort „Neptuna” . . . . .	24
Karp faszerowany w galarecie . . . . .	15	Tartinki do koktajlów . . . . .	24
Szczupak faszerowany w galarecie . . . . .	15	Kanapki na gorąco (grzanki) . . . . .	25
Łarteletki w galarecie . . . . .	15	Grzanki do koktajlów . . . . .	25
Vinaigrette z ryb . . . . .	16	Móźdzek z karpia . . . . .	26
Vinaigrette z kalmara . . . . .	16	Wątróbka z ryby . . . . .	26
Głowa karpia w galarecie (dla smakoszy . . . . .	16	Mlecz ze śledzi . . . . .	26
		Jajka faszerowane z rybką . . . . .	26



Jajko garnirowane ze śledziem . . . . .	27	Zupa mazurska . . . . .	38
Koreczki z sardynek . . . . .	27	Zupa szczecińska . . . . .	38
Koreczki ze śledziem . . . . .	27	Zupa rumfordzka . . . . .	39
Koreczki z połędwicą . . . . .	27	Zupa zielona . . . . .	39
Koreczki z pastami różnymi . . . . .	27	Rosolnik . . . . .	39
Bulawik cytrusowy . . . . .	28	Zupa segetyńska z rozpióra . . . . .	39
Konserwa na stół . . . . .	28	Zupa czorba . . . . .	40
Ślimaki konserwowe . . . . .	28	Zupa rakowa (krem) . . . . .	40
Salatka włoska (dodatek do ryb) . . . . .	28	Zupa z rekina . . . . .	40
Salatka perska z bulawikiem . . . . .	29	Frykadelki z ostroboka w rosole . . . . .	40
Salatka z kerguleny . . . . .	29	Zelliki z siet . . . . .	41
Salatka z halibuta . . . . .	29		
Salatka neapolitańska ze śledzi . . . . .	29	<b>DANIA GORĄCE . . . . .</b>	<b>42</b>
Sardynela po łowicku . . . . .	30	Karp wigilijny . . . . .	43
Flisaczki rybne . . . . .	30	Karp po staropolsku . . . . .	43
Sielawa giżycka . . . . .	30	Karp słowiński . . . . .	43
Śledź wędzony . . . . .	31	Tolpyga po chłopsku . . . . .	44
Łosoś wędzony . . . . .	31	Leszcz pieczony . . . . .	44
Węgorz wędzony . . . . .	31	Leszcz po poznańsku . . . . .	44
Połędwica krakowska . . . . .	32	Leszcz po bosmańsku . . . . .	44
Śledź à la bełszyk tatarski . . . . .	32	Lin w śmietanie . . . . .	45
Płocie, okonie, karpie – po gospo-		Lin à la flaczki . . . . .	45
darsku (weki) . . . . .	32	Pulpety wiślane . . . . .	45
Śledź pikantny . . . . .	33	Sielawa z wody . . . . .	45
Śledź darłowski . . . . .	33	Sielawa po mazursku . . . . .	46
Śledź po włosku . . . . .	33	Sielawa po polsku . . . . .	46
Śledź po japońsku . . . . .	33	Filety delikatesowe . . . . .	46
Śledź marynowany . . . . .	34	Miętus po polsku . . . . .	46
Śledzie w oliwie . . . . .	34	Kleń po warszawsku . . . . .	47
Śledzie w śmietanie . . . . .	34	Kotlety z klenia . . . . .	47
Vinaigrette ze śledziem . . . . .	34	Okonie po wędkarsku . . . . .	47
		Szczupak po polsku . . . . .	47
<b>ZUPY . . . . .</b>	<b>35</b>	Szczupak po indyjsku . . . . .	48
Barszcz czerwony „wigilijny” . . . . .	35	Szczupak w Maderze . . . . .	48
Bulion z filiżanek . . . . .	36	Flaczki ze szczupaka . . . . .	48
Zupa z krewetek . . . . .	36	Medalion ze szczupaka . . . . .	49
Zupa węgierska z ryby . . . . .	36	Sandacz „de Gaulle” . . . . .	49
Żur wędkarski . . . . .	36	Sandacz zapiekany z warzywami . . . . .	49
Zupa bosmańska . . . . .	37	Amur po litewsku . . . . .	50
Zupa rybna z tapioką . . . . .	37	Amur pieczony . . . . .	50
Zupa cebulowa z rybą i grzankami . . . . .	37	Ambasadriz . . . . .	50
Zupa neapolitańska . . . . .	37	Amur „krymski” . . . . .	50
Zupa ucha . . . . .	38	Węgorz z wody . . . . .	51
Zupa żeglarska . . . . .	38	Węgorz w sosie koperkowym . . . . .	51

Węgorz warmiński . . . . .	51	Błękitek po chłopsku . . . . .	63
Łosoś królewski . . . . .	52	Błękitek à la flaczki . . . . .	63
Łosoś w sosie cytrynowym . . . . .	52	Błękitek koszański . . . . .	63
Łosoś z pieczarkami . . . . .	52	Błękitek po białostocku . . . . .	64
Jesiotr po rosyjsku . . . . .	52	Zrazy Supraśl . . . . .	64
Jesiotr smażony à la bryzol . . . . .	53	Błękitek à la pieczeń rzymska . . . . .	64
Jesiotr w sosie koperkowym . . . . .	53	Borgacz z kerguleny . . . . .	64
Jesiotr w czerwonym winie . . . . .	53	Kergulena w sosie glogowym . . . . .	65
Pstrąg „meunier” . . . . .	53	Kergulena à la pstrąg . . . . .	65
Pstrąg pieczony . . . . .	53	Fasolka tyrolska z kerguleny . . . . .	65
Troć dietetyczna . . . . .	54	Paprykarz węgierski z kerguleny . . . . .	66
Troć nadwiślańska . . . . .	54	Buławik gotowany . . . . .	66
Troć w papilotach . . . . .	54	Buławik po portugalsku . . . . .	66
Sieja w klarze . . . . .	54	Eskalopy z buławika . . . . .	66
Tołpyga po szwajcarsku . . . . .	55	Buławik duszony . . . . .	67
Śledź helski . . . . .	55	Flaczki z buławika . . . . .	67
Dorsz z parmezanem . . . . .	55	Plastuga smażona . . . . .	67
Dorsz po myśliwsku . . . . .	56	Flądra na ostro . . . . .	67
Dorsz pieczony z chrzanem . . . . .	56	Halibut panierowany . . . . .	68
Sorgo . . . . .	56	Halibut na czerwono . . . . .	68
Karmazyn po szwedzku . . . . .	56	Filety po lwowsku . . . . .	68
Karmazyn w grzankach . . . . .	57	Filet po parysku . . . . .	68
Karmazyn po wiedeńsku . . . . .	57	Sznyceł góralski . . . . .	69
Medalion z morszczuka . . . . .	57	Makreła pucka . . . . .	69
Zapiełkanka „Cocktail” . . . . .	58	Makreła po rybacku . . . . .	69
Morszczuk z grzankami . . . . .	58	Placek „kosmos” . . . . .	70
Rolada z morszczuka na gorąco . . . . .	58	Georgianka po polsku . . . . .	70
Kielbaski nowosądeckie z morszczu- ka . . . . .	58	Georgianka z rusztu . . . . .	70
Zrazy z błękitka (do wszystkich sosów) . . . . .	59	Georgianka w jarzynach . . . . .	70
Kotlet piastowski . . . . .	59	Gulasz z mintaja . . . . .	71
Błękitek na niebiesko . . . . .	59	Mintaj po szwajcarsku . . . . .	71
Błękitek po dziennikarsku . . . . .	60	Stek sycylijski . . . . .	71
Błękitek w cieście . . . . .	60	Rolada burgundzka . . . . .	71
Sznycelki z błękitka z jajkiem . . . . .	60	Włócznik z pieczarkami . . . . .	72
Błękitek w kapuście . . . . .	60	Ryba z Budafokiem (koniak) . . . . .	72
Błękitek z grzybami (leśny) . . . . .	61	Włócznik z curry . . . . .	72
Błękitek po węgiersku . . . . .	61	Sznyceł w grzankach . . . . .	72
Potrąka z błękitka . . . . .	61	Roladki à la szuflada . . . . .	73
Błękitek „Batory” . . . . .	61	Ostrobok zapiekany z chrzanem . . . . .	73
Błękitek orli . . . . .	62	Ostrobok duszony w śmietanie . . . . .	73
Kotlet panierowany z błękitka . . . . .	62	Ostrobok piekarski . . . . .	74
Tournedo na grzance . . . . .	62	Ostrobok po mazursku . . . . .	74
Błękitek po wenecku . . . . .	62	Ostrobok z szarą renetą . . . . .	74
		Risotto z ostroboka . . . . .	74
		Flaczki z ostroboka . . . . .	75

Borel po nelsonsku . . . . .	75	Gołąbki morskie . . . . .	87
Rumszytk z borela . . . . .	75	Potrąwka marynarska z różnych ryb . . . . .	87
Borel pod beszamelem . . . . .	76	Bigos atlantycki . . . . .	88
Pelamida po krakowsku . . . . .	76	Kotlety saskie . . . . .	88
Pelamida z pieczarkami . . . . .	76	Pieczarki z farszem rybnym . . . . .	88
Pelamida w czerwonym winie . . . . .	76	Sałatka morska . . . . .	89
Tunek węgierski . . . . .	77	Filety islandzkie . . . . .	89
Zrazy z tunka w cebuli . . . . .	77	Kielbasa biała . . . . .	89
Pałasz Zagłoby . . . . .	77	Zapiekania z ryb wędzonych . . . . .	89
Pałasz po huzarsku . . . . .	77	Kolduny po pomorsku . . . . .	90
Miruna w cieście . . . . .	78	Uszka rybne . . . . .	90
Miruna z pieczarkami . . . . .	78	Pierogi postne . . . . .	90
Stek atlantycki . . . . .	78	Pyzy sopockie . . . . .	91
Kulbin sycylijski . . . . .	78	Kulebiak z rybką . . . . .	91
Kulbin na kwaśno . . . . .	79	Kergulena zapiekana z makaronem . . . . .	91
Zrazy zawijane . . . . .	79	Naleśniki bałtyckie . . . . .	92
Kalmary po wiedeńsku . . . . .	79	Sardynki z nadzieniem . . . . .	92
Kalmary faszerowane . . . . .	80	Śledź w cieście . . . . .	92
Flaczki z kalmara . . . . .	80	Sardynela w cieście . . . . .	93
Frykas z pulpetami . . . . .	80	Pizza à la Roberto . . . . .	93
Flaczki po polsku (na widelec) . . . . .	80	Kielbaski po myśliwsku . . . . .	93
Tuńczyk wigilijny . . . . .	81	Raczki gotowane . . . . .	94
Forszmak z tuńczyka . . . . .	81	Szyjki rakowe . . . . .	94
Szazyk à la „Tawerna” . . . . .	81	Homary na gorąco . . . . .	94
Strogonow z tuńczyka . . . . .	82	Ślimaki po francusku . . . . .	94
Tuńczyk „soubise” . . . . .	82	Ślimaczki à la „maślaczki” . . . . .	94
Tuńczyk po góralsku . . . . .	82	Ślimaki po wiedeńsku . . . . .	95
Gulasz z tesergala . . . . .	82	Ślimaki w marynacie . . . . .	95
Kochinowa w potrawce . . . . .	83	„Obiad nad stawem” . . . . .	95
Kochinowa po amatorsku . . . . .	83	Udka delikatesowe . . . . .	95
Minogi z koperkiem . . . . .	83	Żabki panierowane . . . . .	95
Nototenia w „papiłotach” . . . . .	83	Żabki wędzone . . . . .	96
Filety z chrzanem . . . . .	84		
Filety w sosie greckim . . . . .	84	<b>POTRAWY RYBNE DIETETYCZ-</b>	
Filety w sosie koperkowym . . . . .	84	<b>NE</b> . . . . .	97
Filety w sosie cytrynowym . . . . .	84		
Hamburgery szybkościowe . . . . .	85	Ryba w galarecie . . . . .	97
Hamburgery po myśliwsku . . . . .	85	Ryba z wody . . . . .	98
Hamburgery rybne po śląsku . . . . .	85	Dorsz z wody z masłem i jajkiem . . . . .	98
Rumcajs po parysku . . . . .	85	Karp z wody z masłem . . . . .	98
Rekin z kluseczkami . . . . .	86	Pulpety z dorsza lub szczupaka . . . . .	99
Rozbójnik morski na grzance . . . . .	86	Paszтет z dorsza . . . . .	99
Paszteciki morskie . . . . .	86	Szczupak po polsku . . . . .	99
Krokiety z rybką . . . . .	87	Zupa rybna . . . . .	100
Farsz na szycełki lub kotleciki . . . . .	87	Ryba w jarzynach . . . . .	100



Ryba w pomidorach . . . . .	100	Ptyś . . . . .	104
Ryba pieczona . . . . .	101	Ania i Kasia . . . . .	104
Ryba faszerowana . . . . .	101	Huckleberry z jajkiem . . . . .	104
Budyń ze szczupaka . . . . .	101	Jacek i Agatka . . . . .	104
Rolada z dorsza . . . . .	101	Cypisek . . . . .	105
Sandacz z wody z masłem . . . . .	102	Koziołek Matolek . . . . .	105
<b>DANIA DLA DZIECI . . . . .</b>	<b>103</b>	Gąska Balbinka . . . . .	105
Bolek i Lolek . . . . .	103	Rybka przedszkolanka . . . . .	105
Rumcajs . . . . .	103	Kaczor Donald . . . . .	106
		Czerwony Kapturek . . . . .	106
		Leśny Dziadek . . . . .	106
		Pasztet dla dzieci . . . . .	106