

# JEDZMY RYBY

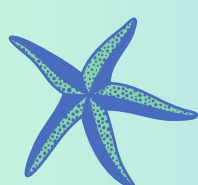
PRZEPISY KULINARNE

## PSTRĄG W MIGDAŁACH

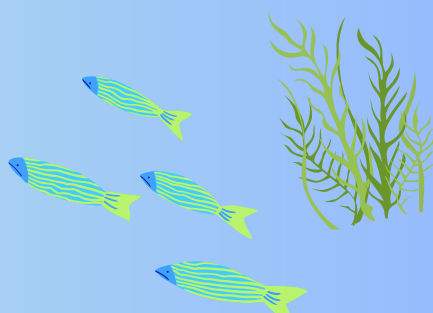
- 1 kg pstrąga
- 15 dag płatków migdałów
- 2 jajka
- cytryna
- po 5 łyżek mąki i masła
- 3 łyżki oleju
- sól
- szczypta estragonu
- koperek i cytryna do dekoracji

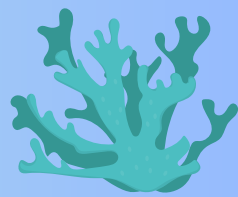


Pstrągi umyć i osuszyć. Skropić od środka i na zewnątrz sokiem cytrynowym, natrzeć solą i szczyptą estragonu. Tak przygotowane ryby obtoczyć w mące, rozmąconych jajkach, na koniec - w płatkach migdałowych. Na dużej patelni rozgrzać olej. Smażyć ryby na dużym ogniu z każdej strony tak, żeby się ładnie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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

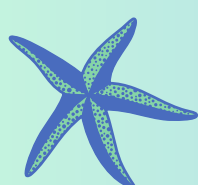
PRZEPISY KULINARNE

## ROSÓŁ Z PSTRĄGA - KLAROWNY

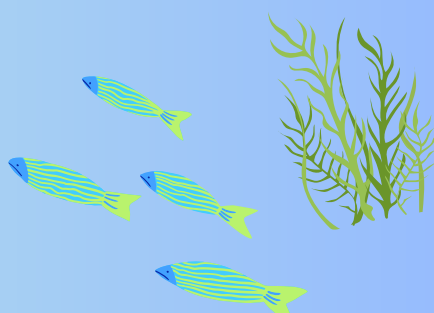
- 1 kg pstrąga
- 1 szt. węgorza
- sól
- pieprz
- ziele angielskie
- liść laurowy
- duża cebula
- włoszczyzna
- bulion warzywny lub warzywno-rybny

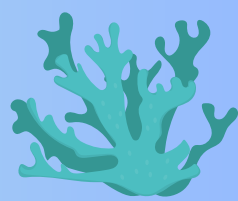


Pstrąga (ew. węgorza) umyć, pozbawić skrzeli i oczu, odciąć głowę i najlepiej wyfiletować, odcinając także wszystkie płetwy. Do dużego garnka wrzucamy wsad wywaru: włoszczyznę, cebulę, kilka ziaren ziela angielskiego i liścia laurowego, głowę z pstrąga i węgorza wraz z wszelkimi pozostałościami po filetowaniu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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

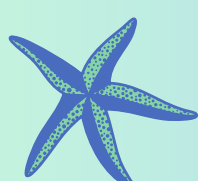
PRZEPISY KULINARNE

## PSTRĄG W CURRY

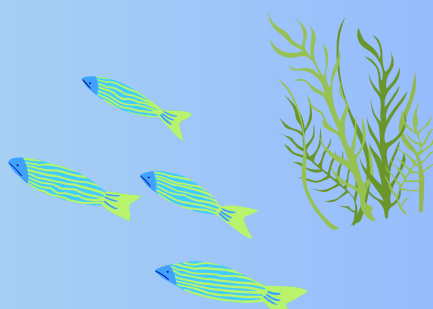
- 1 kg pstrąga
- cytryna lub sok cytrynowy
- łyżka drobno posiekanej natki pietruszki
- szklanka oliwy lub oleju
- ząbek czosnku,
- przyprawa curry
- sól



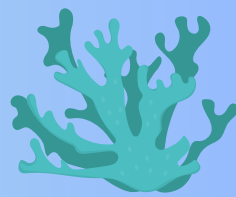
Rybę pokroić w dzwonka lub płaty, natrzeć solą, sokiem z cytryny i posypać zieloną pietruszką. Na głębokiej patelni rozgrzać mocno oliwę, włożyć do niej drobno pokrajany czosnek, potem rybę, obsmażyć ją po obu stronach. Oprószyć curry, dodatkowo lekko obsmażając rybę po obu stronach. Podawać z frytkami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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)







# JEDZMY RYBY

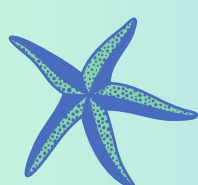
PRZEPISY KULINARNE

## PSTRĄG PO RYBACKU

- 1 kg pstrąga lub kilka gatunków ryb w tym karp, tołpyga, amur, szczupak
- sól
- mieszanka ziół
- pietruszka
- 3 duże cebule
- 4-5 ząbków czosnku
- olej
- mąka
- bułka tarta



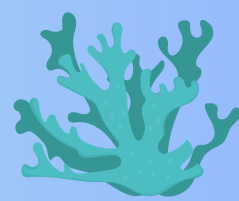
Pstrąga (ryby) w dzwoneczkach lub platach dokładnie natrzeć solą oraz posypać przyprawami. Cebulę pokroić w plastry, a czosnek w plasterki i odłożyć na bok. Rybę obtoczyć w zmieszanej mące z bułką tartą i smażyć na patelni na mocno rozgrzanym oleju, po obu stronach. Przygotować duże gliniane naczynie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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)







# JEDZMY RYBY

PRZEPISY KULINARNE

## KARP BOSMAŃSKI

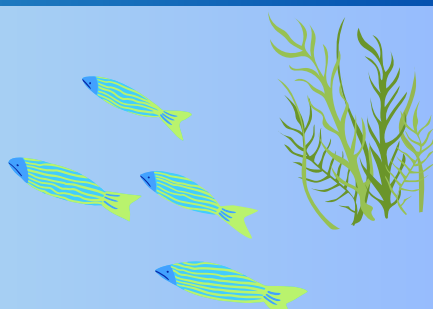
- 1 kg karpia
- oliwa
- mąka
- 200 ml śmietany
- 200 ml białego wytrawnego wina
- 4 dag rodzynek
- 5 dag tartego chrzanu
- sól
- pieprz
- sok z cytryny

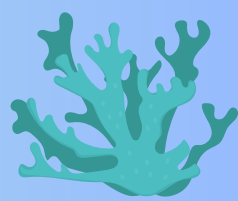


Oczyszczoną i wypatroszoną rybę umyć, pokroić wzdłuż na połówki, następnie na porcje, posypać przyprawami i mąką, usmażyć, usunąć ości, zalać winem i pozostawić w chłodziarce na 12 godzin. Śmietankę oziębic, ubić, wymieszać z chrzanem i opłukanymi rodzynkami, doprawić do smaku, polać wyjęte z wina ryby,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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

PRZEPISY KULINARNE

## KARP Z PIECZARKAMI

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

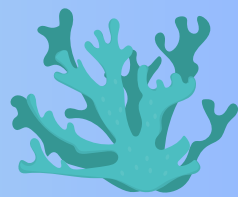


Karpia oczyścić, wypatroszyć, umyć. Odkroić głowę i ogon. Pokroić na dzwonki. Każdy posolić i obtoczyć w mące. Kawałki ryby usmażyć na maśle z jednej strony. Następnie przewrócić je na drugą stronę i wstawić do piekarnika nagrzanego do temp. 150 st. C. Piec 10-15 minut. Słoninę i obraną cebulę pokroić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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

PRZEPISY KULINARNE

## SUM W KWAŚNEJ KAPUŚCIE

- 1,2 kg suma
- 1,2 kg kwaśnej kapusty
- 120 g wędzonej słoniny
- 80 g cebuli
- 30 g smalcu domowego
- 80 g obranych pomidorów (mogą być mrożone lub obierane z puszki, ale nie koncentrat!)
- 160 g papryki świeżej w strąkach
- 20 g papryki mielonej
- pieprz
- sól
- 0,3 l kwaśnej śmietany

Na zasmażkę:

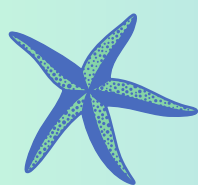
- 20 g smalcu domowego
- 50 g maki
- 1/2 paczka koperku

Do podlania na wydaniu:

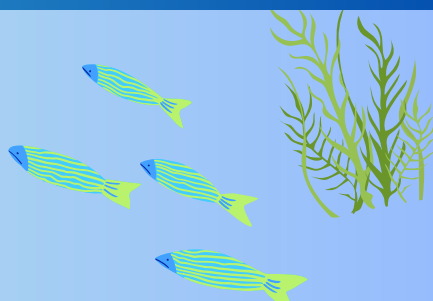
- 0,05 l śmietany
- 10 g roztopionego smalcu
- 2 g mielonej papryki



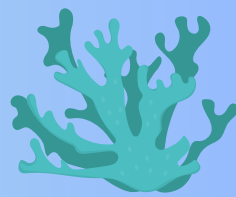
Rybę oprawić. Ostrożnie solić ze względu na sól zawartą w kapuście. Kapustę wyplukać, aby nie była zbyt kwaśna lub słona. Słoninę pokrojoną w kostki zeszklić, dodać posiekaną cebulę, trochę smalcu, paprykę pokrojoną w talarki, wsypać szybko paprykę mieloną, zamieszać i natychmiast dodać kapustę, popieprzyć i dusić na małym ogniu ok.1 godziny. Ze smalcu i mąki przyrządzić zasmażkę i dodać do niej drobno posiekany koperek. Zaciągnąć tym duszoną kapustę. Dodać do kapusty filety rybne i dusić pod przykryciem w piecyku ok. 20 min. Na koniec dodać śmietanę i raz zagotować. Podawać na półmisku, na który najpierw wyklada się kapustę, na nią filety. Polewa się to śmietaną i stopionym smalcem z papryką. Z reszty suma można zrobić galaretę, zwykłym sposobem robienia rybnej galarety.



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)







# JEDZMY RYBY

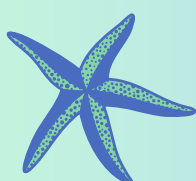
PRZEPISY KULINARNE

## SUM PIECZONY PO KREOLSKU

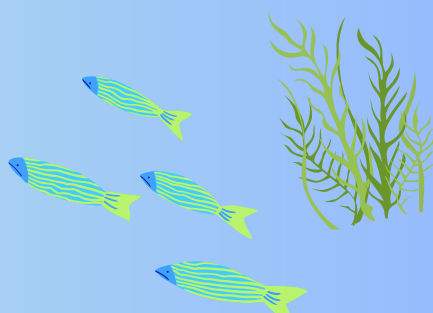
- 60 dag suma (filet)
- 3 ząbki czosnku
- 2 szklanki soku pomidorowego
- 5 dag ogórków
- 10 dag papryki
- 15 dag cebuli
- 15 dag selera
- sól
- pieprz

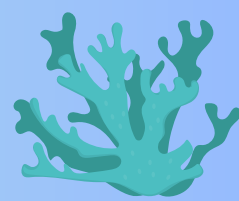


Warzywa umyć. Ogórki obrać. Paprykę przekroić, oczyścić z nasion. Seler i cebulę obrać, optukać. Wszystkie warzywa drobno pokroić, włożyć do wrzącej wody (1/2 szklanki). Gotować pod przykryciem. Gdy zmiękną, dodać sok pomidorowy, gotować do zagęszczenia, odstawić, przyprawić solą i pieprzem. Rybę umyć,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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

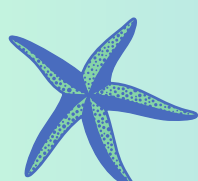
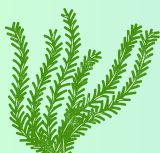
PRZEPISY KULINARNE

## KARP ZE ŚLIWKAMI

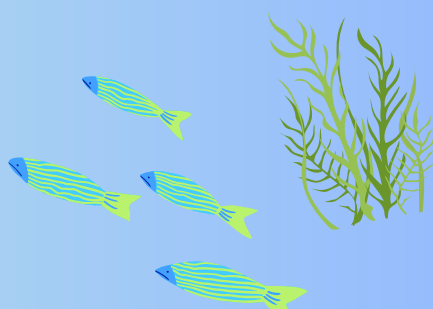
- 1 kg karpia
- 25 dag mrożonych śliwek
- 3 - 4 łyżki oliwy
- łyżka mąki
- pół szklanki czerwonego wytrawnego wina
- cynamon
- goździki
- imbir
- sok z cytryny
- sól
- pieprz

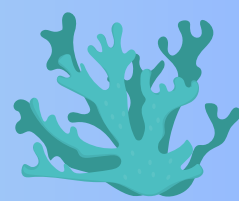


Oczyszczzonego i sprawionego karpia umyć, pokroić na dzwonka, posolić, odstawić na pół godziny w chłodne miejsce. Śliwki optukać, wydrylować i zmiksować z winem i przyprawami. Rybę obtoczyć w mące, zrumienić na oliwie z obu stron. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu, polać sosem i zapiec. Podawać z ziemniakami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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

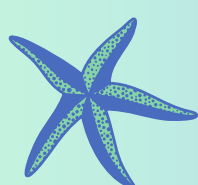
PRZEPISY KULINARNE

## LESZCZ PO SUWALSKU

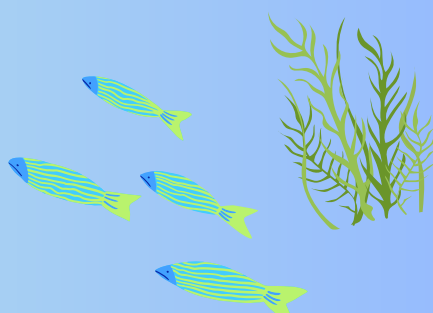
- 100 dag leszcza
- 1 dag mąki
- 6 dag tłuszczu
- 10 dag cebuli
- 7 dag marchwi
- 5 dag selera
- 6 dag pietruszki
- 25 dag ziemniaków
- 3 dag ketchupu
- sól
- pieprz



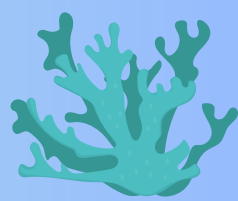
Rybę filetować, wyporcjować, oprószyć solą, pieprzem, mąką i lekko obsmażyć. Drobno pokrojoną cebulę poddusić na tłuszczu. Dodać pozostałe, pokrojone w kostkę warzywa, podlać i dusić na półmiękkko. Włożyć ziemniaki pokrojone w kostkę. Gdy ziemniaki będą miękkie, dodać ketchup, przyprawić do smaku. Włożyć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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)







# JEDZMY RYBY

PRZEPISY KULINARNE

## LIN A LA MONATOWA

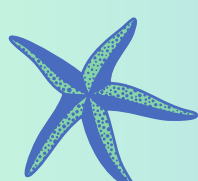
- 1 kg lina
- sól
- mąka
- tłuszcz do obsmażenia
- 8 młodych ziemniaków

Sos:

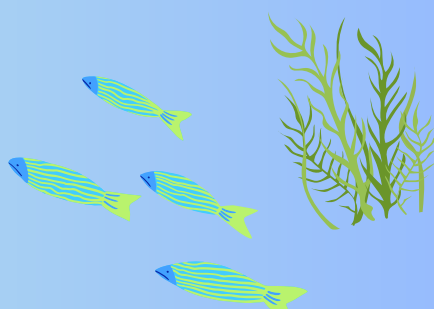
- 1 cebula
- 10 dag pieczarek
- 1 łyżka mąki
- 1 łyżka masła
- 1 szklanka wywaru z włoszczyzny lub bulionu z kostki
- 1 kieliszek wytrawnego wina

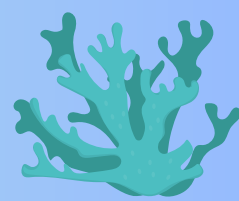


Rybę oczyścić, posolić, pokroić na porcje, obtoczyć w mące i obsmażyć ładnie rumieniąc. Przygotować sos: drobno posiekaną cebulę udusić w maśle razem z pieczarkami pokrojonymi w paseczki. Gdy lekko zrumienią się, posypać mąką, rozprowadzić wywarem i zagotować mieszając. Następnie przelać sos do większego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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

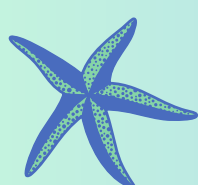
PRZEPISY KULINARNE

## LESZCZ PO FRANCUSKU

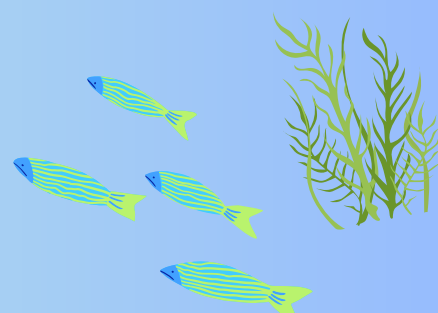
- 1 kg leszcza
- sól
- pieprz
- 10 dag masła lub margaryny
- natka pietruszki

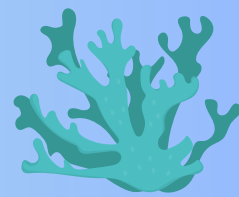


Leszcza posolić, posypać pieprzem, odstawić na 2 godziny w chłodne miejsce. Folię aluminiową wysmarować grubo masłem, włożyć rybę i zawinąć, wstawić na 20 minut do piekarnika. Wyjąć, ostudzić, zdjąć folię, wyłożyć na żaroodporny półmisek, wstawić na 5 minut do piekarnika. Posypać posiekaną natką pietruszki.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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

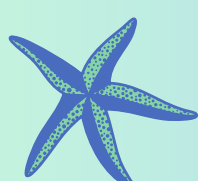
PRZEPISY KULINARNE

## PASZTET Z RYBY

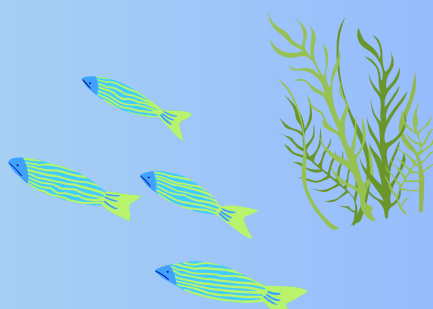
- 60 dag ryby /filety/
- 1/2 szklanki śmietany
- 4 jaja
- 2 małe bułeczki namoczone w mleku
- 1/2 szklanki groszku
- masło
- sól
- pieprz



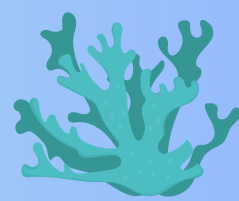
Groszek ugotować. Filety zmiksować w mikserze razem z bułką namoczoną w mleku. Dodać sól, pieprz, jaja, śmietanę i dokładnie wymieszać. Połączyć z groszkiem. Formę do keksu wysmarować masłem i przełożyć do niej masę, po czym wstawić do brytfanny z wodą. Naczynia przenieść do gorącego piekarnika na 45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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)







# JEDZMY RYBY

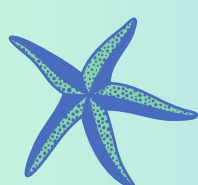
PRZEPISY KULINARNE

## ROLADKI MAZURSKIE Z RYB

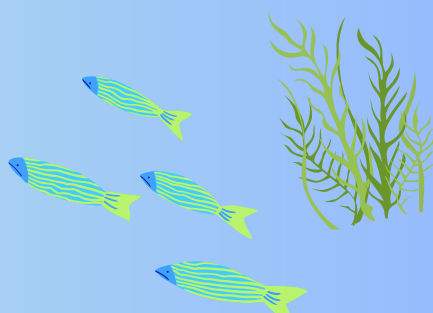
- 100 dag sandacza (lub innej ryby)
- 5 dag bułki
- mleko
- 1 jajko
- 10 dag cebuli
- 4 dag smalcu
- 6 dag masła
- 2 dag tartej bułki
- sól
- pieprz
- natka pietruszki

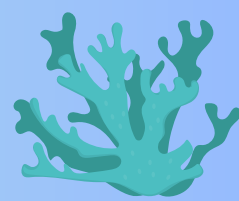


Z sandacza zdjąć skórę, wyjąć ości, zemleć. Dodać namoczoną w mleku i odcisniętą bułkę, przesmażoną na smalcu, drobno pokrojoną cebulę, sól, pieprz, jajko. Masę dobrze wyrobić. Formować na desce posypanej bułką tartą prostokąty z masy rybnej grubości 1 cm, ułożyć na środku masło obtoczone w posiekanej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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

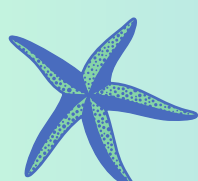
PRZEPISY KULINARNE

## WIGILIJNA ZUPA RYBNA

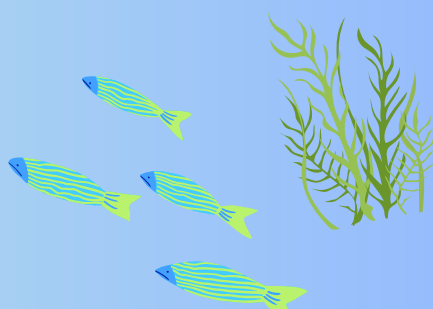
- 1,5 kg różnych ryb słodkowodnych
- 1 szklanka oleju
- 2 szklanki białego wina
- 1 porcja włoszczyzny
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- szczypta szafranu
- 1 pomidor
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku
- 1 listek laurowy
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 5 ziaren czarnego pieprzu
- sól
- 5 dag startego parmezanu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

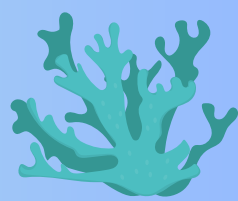


Ryby sprawić, oczyścić, opłukać, pokroić na dzwonka. W rondlu rozgrzać olej, wrzucić obraną, pokrojoną cebulę oraz obrany i zmiążdżony czosnek. Podsmażyć nie rumieniąc, dodać ryby i dusić 15 minut, mieszając drewnianą łyżką. Włoszczyznę obrać, umyć, rozdrobnić, zalać 2 litrami wody i ugotować wywar.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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

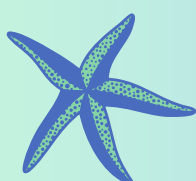
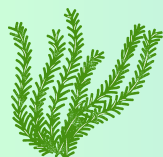
PRZEPISY KULINARNE

## KARP PO POLSKU

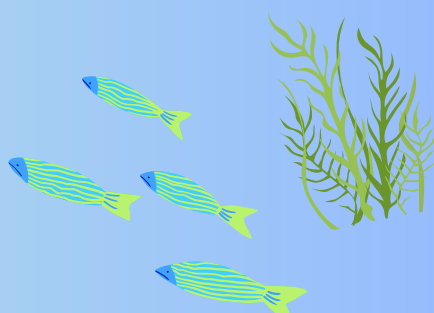
- 1 kg karpia
- 20 dag włoszczyzny bez kapusty
- 1 szklanka wody
- 1 szklanka piwa jasnego
- 3 dag masła
- 3 dag mąki
- 4 dag rodzynek
- 4 dag migdałów
- 5 dag powideł śliwkowych
- 8 dag piernika
- sól
- cukier
- imbir
- ziele angielskie
- liść laurowy
- sok z cytryny



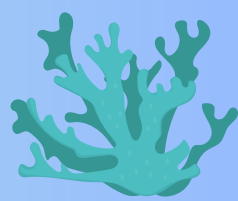
Warzywa umyć, obrać, opłukać, rozdrobnić, zalać wodą, ugotować. Oczyszczonego i wypatroszonego karpia umyć, pokroić w poprzek, włożyć do wywaru, wlać piwo, dodać przyprawy, ugotować na małym ogniu. Miękką rybę wyjąć, wywar precedzić. Migdały sparzyć, obrać ze skórki. Masło rozgrzać, wymieszać z mąką,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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)







# JEDZMY RYBY

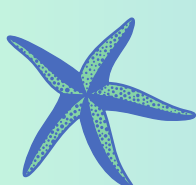
PRZEPISY KULINARNE

## PAPRYKARZ Z RYBY

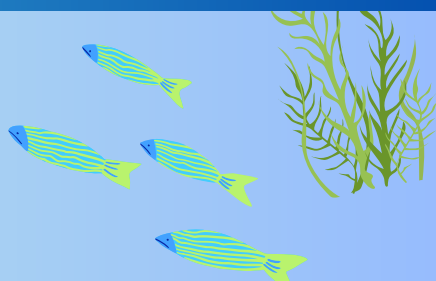
- 3/4 kg ryby (karpia, szczupaka, okonia lub sandacza)
- 80 g wędzonej słoniny
- 1 mała cebula
- 1-2 słodkie papryki
- 1 pomidor
- pół łyżeczki mąki
- 100 ml śmietany
- 1 łyżeczka mielonej papryki
- sól

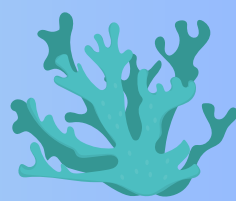


Ryby umyć, oskrobać, oprawić, przeciąć wzdłuż kręgosłupa, wyjąć ości, pokroić na plastry i posolić (paprykarz zrobiony z różnych gatunków ryby jest smaczniejszy niż z jednego). Cebulę obrać, umyć i drobno posiekać. Paprykę oczyścić z nasion. Umyć i pokroić w plasterki. Pomidor pokroić w ćwiartki. Słoninę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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

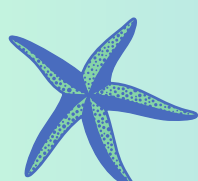
PRZEPISY KULINARNE

## PSTRĄG NA GRILA

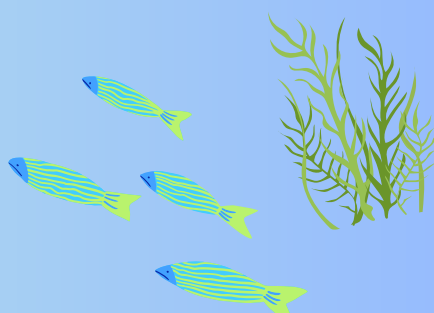
- 1 szt. pstrąga
- dwie szczypty mieszanki ziół (estragon, bazylia, pieprz ziołowy, cząber, tymianek, papryka słodka, czosnek)
- łyżka drobno posiekanej natki pietruszki
- 1 średnia cebula
- 2 pieczarki
- 1/3 szklanki piwa (nie mocnego)
- sól
- 70 cm folii aluminiowej

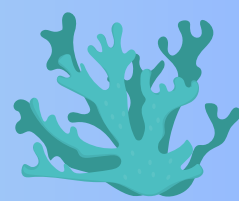


Rybę umyć, pozbawić skrzeli, dokładnie natrzeć solą. Środek ryby obficie nafaszerować pokrojoną w pół plastry cebulą i pieczarkami i poszatkowaną pietruszką. Skórę ryby po obu stronach obficie oprószyć mieszanką ziół, po czym zawinąć dokładnie w podwójną folię aluminiową, zawijając jeden jej koniec.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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

PRZEPISY KULINARNE

## PSTRĄG NA GRILA 2

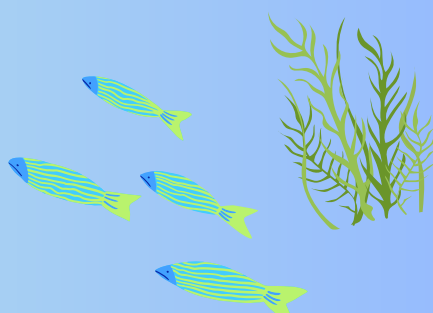
- 1 szt. pstrąga
- 1 średnia cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 pieczarka
- masło
- sól
- pęczek koperku
- 70 cm folii aluminiowej



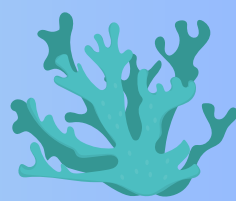
Rybę umyć, pozbawić skrzeli, dokładnie natrzeć solą. Środek ryby obficie nafaszerować farszem: cebulą pokrojoną w kostkę, czosnkiem, pół - plasterkami pieczarki i grubo pokrojonym koperkiem. Skórę ryby po obu stronach obficie oprószyć drobno pokrojonym koperkiem, po czym zawinąć dokładnie w podwójną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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)







# JEDZMY RYBY

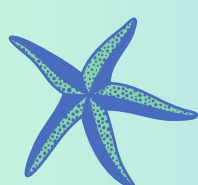
PRZEPISY KULINARNE

## KARP W SZARYM SOSIE

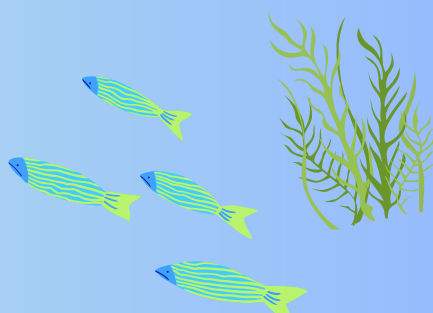
- 1 karp (2,5 kg)
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 20 dag selera
- 3-4 cebule
- 1/2 łyżeczki imbiru
- 10 ziaren pieprzu
- gałązki natki pietruszki do przybrania

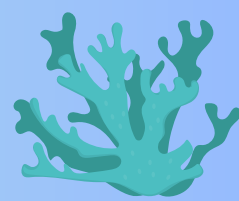


Rybę umyć, pozbawić skrzeli, dokładnie natrzeć solą. Środek ryby obficie nafaszerować farszem: cebulą pokrojoną w kostkę, czosnkiem, pół - plasterkami pieczarki i grubo pokrojonym koperkiem. Skórę ryby po obu stronach obficie oprószyć drobno pokrojonym koperkiem, po czym zawinąć dokładnie w podwójną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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

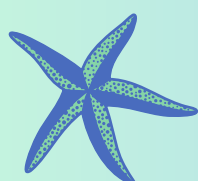
PRZEPISY KULINARNE

## KARP Z GRZYBAMI PO CYSTERSKU

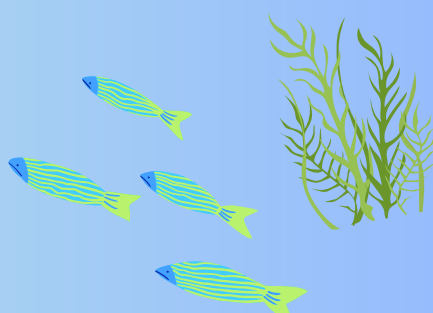
- 1 kg karpia
- 5 dag cebuli
- pietruszka
- 30 dag borowików lub pieczarek
- 5 dag masła lub margaryny
- szklanka śmietany
- łyżka mąki
- sól
- pieprz

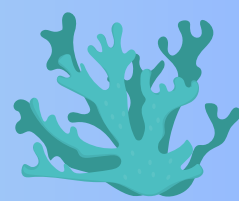


Przepis oryginalny z XVII wieku, dostosowany do współczesnej kuchni. Karpia pokroić na dzwonka, posolić i odstawić na godzinę w chłodne miejsce. Pokroić w drobną kostkę pietruszkę, cebulę, a grzyby w plasterki. Włożyć rybę do rondla o grubym dnie, dodać jarzyny i grzyby, podlać wodą i gotować 20 minut.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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

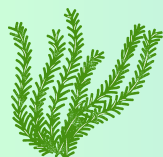
PRZEPISY KULINARNE

## GULASZ Z WĘGORZA

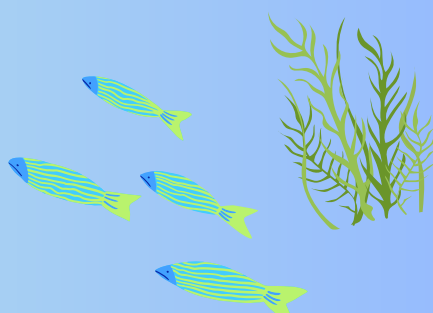
- 1 kg węgorza
- tłuszcz
- 10 dag cebuli
- 150 ml śmietany
- 2 dag mąki
- 20 dag pieczarek
- sól
- pieprz
- sok z cytryny
- zielenina



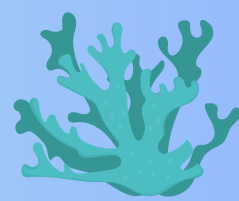
Węgorza uśpić zanurzając głowę w wodzie z solą i octem. Następnie naciąć skórę dookoła głowy, oddzielić ją od mięsa ściągając aż do ogona. Rybę wypatroszyć, dokładnie umyć pod bieżącą wodą, pokroić na kawałki 3-4 cm. Cebulę i pieczarki oczyścić, opłukać, drobno pokroić, podsmażyć, dodać węgorza, dusić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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)







# JEDZMY RYBY

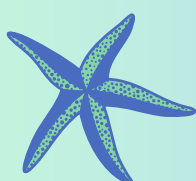
PRZEPISY KULINARNE

## PSTRĄG PO GRECKU A'LA L. PIRTAŃ

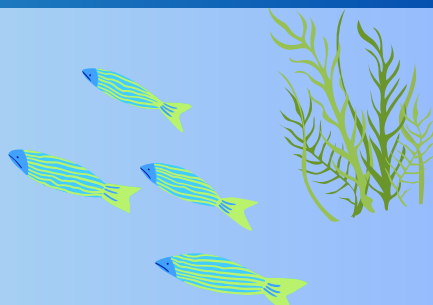
- 1 kg pstrąga
- sól
- mieszanka ziół
- ziele angielskie
- liść laurowy
- cztery duże cebule
- 2 ząbki czosnku
- przecier pomidorowy
- miód
- olej
- mąka
- bułka tarta

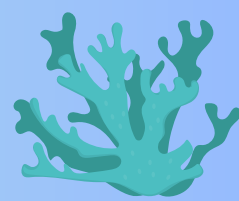


Pstrąga w dzwoneczkach lub płatach dokładnie natrzeć solą oraz posypać przyprawami. Cebulę pokroić w pół - plastry, a czosnek w plasterki i odłożyć na bok. Rybę obtoczyć w zmieszanej mące z bułką tartą i smażyć na średnio rozgrzanym oleju, ok. 2 min na każdej stronie. Przygotować duże naczynie żaroodporne lub głęboki półmisek. Rybę po usmażeniu odstawić. Na patelni, na tym samym oleju podsmażyć cebulę i czosnek, po czym dodać przecier pomidorowy, trochę wody, kilka ziaren ziela angielskiego i liścia laurowego. Po wymieszaniu i zwarzeniu sosu doprawić do smaku solą i pieprzem i dodać 3-4 łyżeczki miodu rozpuszczonego w ¼ szklanki ciepłej wody. Sos można zagęścić śmietaną lub mąką. Po przygotowaniu sosu wlać cienką warstwę sosu do naczynia, układając partię usmażonej ryby, po czym obficie zalać ją resztą sosu. Rybę odstawić na 24 h do lodówki. Danie spożywać na zimno.



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

PRZEPISY KULINARNE

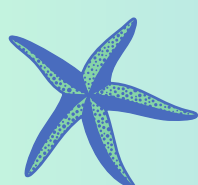
## PSTRĄG W MIODZIE ZAPIEKANY

- 3 pstrągi (jeden pstrąg na osobę)
- mąka (do obtoczenia pstrąga)
- sól
- oliwa
- masło
- miód (najlepiej płynny)
- migdały
- orzechy włoskie, laskowe itp.

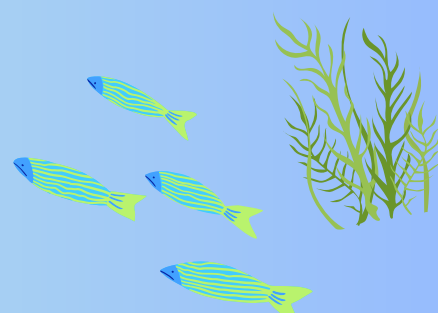


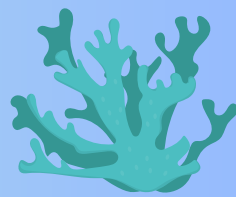
Pstrągi najpierw patroszymy, myjemy, suszymy, solimy, obtaczamy w mące i smażyjemy na oleju. Następnie układamy w brytfannie lub szklanym naczyniu jeden obok drugiego. Polewamy płynnym miodem i posypujemy pokruszonymi orzechami. Zapiiekamy w temp. ok. 180-190 st. C przez 10-15 min. W tym czasie na patelni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

1 łyżka masła,  
sok z 1 pomarańcza,  
sok z 1/2 cytryny,  
2-3 łyżki miodu,  
wszystkie składniki podgrzewamy i mieszamy do połączenia ze sobą. Po wyjęciu pstrągów z piekarnika polewamy je sosem. Ozdobić można plasterkami cytryny i pomarańcza oraz czymś zielonym.



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

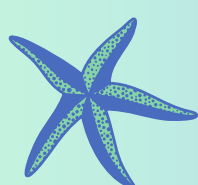
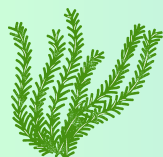
PRZEPISY KULINARNE

## SZCZUPAK PO STAROPOLSKU

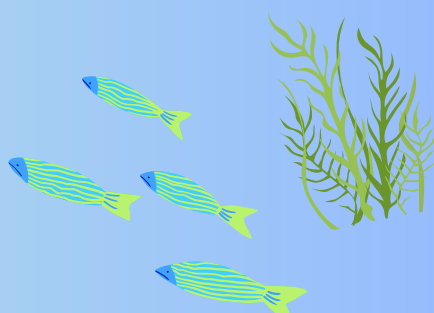
- 1 kg szczupaka
- wywar z warzyw
- 1 szklanka białego wytrawnego wina
- 8 dag cytryny
- 15 dag jabłek
- 3 dag miękiszu z razowego chleba
- 5 dag rodzynek
- sól
- pieprz
- sok z cytryny do smaku



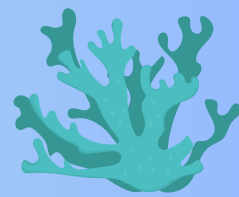
Oczyszczonego i wypatroszonego szczupaka umyć, przekroić wzdłuż na połówki usuwając kość grzbietową, pokroić ukośnie na porcje, posypać przyprawami i pozostawić w chłodnym miejscu na 30 min. Następnie zalać wywarem i winem, ugotować na małym ogniu. Cytrynę umyć, sparzyć, obrać ze skórki, pokroić w półplasterki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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)







# JEDZMY RYBY

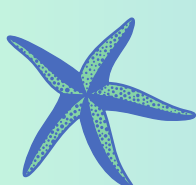
PRZEPISY KULINARNE

## SUM NA SŁODKO

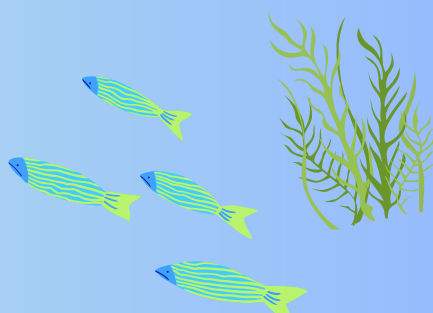
- 1 kg suma
- 10 dag piernika
- 1/2 szklanki soku wiśniowego
- łyżka octu
- szklanka ciemnego piwa
- łyżeczka cukru
- sól
- szczypta pieprzu i cynamonu
- 5 goździków

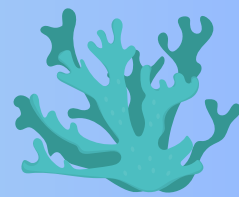


Rybę podzielić na porcje, włożyć do rondla, dodać tarty piernik, sok wiśniowy, ocet, piwo, cukier, sól oraz przyprawy. Ugotować rybę do miękkości. Podawać jako polewkę z grzankami.



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

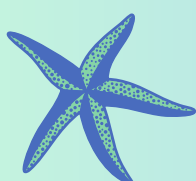
PRZEPISY KULINARNE

## RYBA PO KAPUCYŃSKU

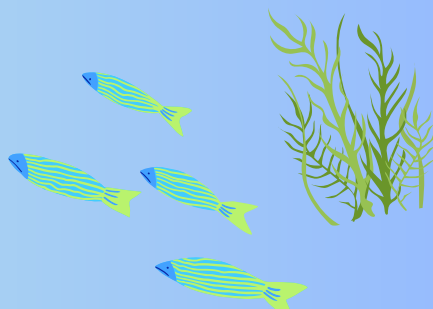
- 1 kg ryby (karp, lin, amur, tołpyga)
- tłuszcz do smażenia
- 4 dag mąki,
- 60 dag kwaszonej kapusty
- 4 dag suszonych grzybów
- 15 dag cebuli
- 100 ml śmietany
- 8 dag żółtego sera
- sól
- pieprz
- sok z cytryny do smaku

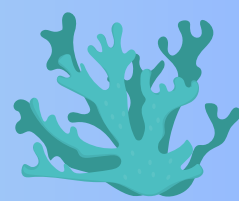


Oczyszczoną rybę odfiletować, zdjąć skórę, umyć, pokroić na porcje, posypać solą, skropić sokiem z cytryny i pozostawić w chłodnym miejscu na 30 min. Grzyby umyć, namoczyć, ugotować. Kapustę pokroić, zalać wywarem z grzybów ugotować. Rybę posypać mąką, usmażyć, wyjąć na talerz. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokroić, usmażyć, wymieszać z kapustą i posiekanymi grzybami, doprawić, ułożyć w naczyniu, przykryć rybami, polać śmietaną, posypać startym serem i przyprawami, zapiec.



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)





# JEDZMY RYBY

PRZEPISY KULINARNE

## SZCZUPAK FASZEROWANY PO POLSKU

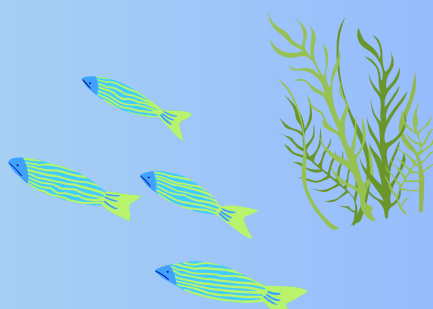
- 1 kg szczupaka
- 15 dag cebuli
- 3 dag masła lub margaryny
- 8 dag bułki czerstwej
- 5 dag rodzynek
- 5 dag tartego chrzanu
- 2 jaja
- mleko
- 1 dag żelatyny
- 30 dag włoszczyzny bez kapusty
- 2 dag ketchupu
- sól
- pieprz
- liść laurowy
- ziele angielskie
- ocet



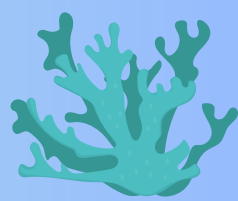
Oczyszczonego i wypatroszonego szczupaka umyć, oddzielić mięso od ości i skóry. Cebulę obrać, opłukać, drobno pokroić, usmażyć nie rumieniąc, zemleć razem z częścią mięsa z ryby oraz namoczoną w mleku i odcisniętą bułką. Następnie wymieszać z pozostałym pokrojonym w paseczki mięsem z ryby, opłukanymi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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)







# JEDZMY RYBY

PRZEPISY KULINARNE

## KARP Z TBILISI

- 1 kg karpia
- mąka
- olej
- szklanka śmietany
- sól
- sproszkowana papryka
- 2 strąki czerwonej papryki



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



[www.ngr.pila.pl](http://www.ngr.pila.pl)

