

Przepisy
zgłoszone do konkursu
na Potrawę Wigilijną z Ryby

PSIĄG TĘCZOWY W PŁATKACH MIĘDĄŁOWYCH.

2 pstrągi

5 dko płatków migdałowych

4 łyżki mąki

2 łyżki masła

1 łyżka soku z cytryny

sól, pieprz, olej do smażenia

kilka listków mięty.

Wykonanie

Ryby posypać solą i pieprzem skropić cytryną, odstawić na 30 min.

Następnie ryby obtoczyć w mące i smażyć po kilka minut z obu stron.

Płatki migdałowe zrumienić na maśle.

Ryby ułożyć na półmisku udekorować plasterkami cytryny i miętą.

Polać masłem z migdałami.

Smacznego!

Ryba w occie

1 kg ryby usmażonej w panierce (mąka + jajko)

Zalewa:

- 1 l wody
- $\frac{1}{2}$ szkl octu 10%
- łyżeczka soli
- szczypta pieprzu
- 2 liście laurowe
- 5 kulek ziela angielskiego
- łyżka cukru
- 1 duża cebula (pokrojona w piórka)

Ryby włożyć do słoika. Ugotować zalewę i jeszcze górną, zalać ryby. Odstawić do lodówki. Najlepiej smakuje po trzech dniach marynowania.

ROLADKI Z MORSZCZUKA Z SOSEM KOPERKOWYM

4 płaty morszczuka, 4 paski ugotowanej marchenki, 4 gałązki śnieżego koperku, 4 gałązki śnieżej matki pietruszki, sól, pieprz, olej do smażenia, bułka tarta, jajko;

sos:

śmietana 12% 250 ml

masło 2 łyżki

mąka 1 łyżka

koperek śnieży 1 pęczek

szklanka wody (gorącej)

1 kostka rosółowa, sól, pieprz;

Rybę rozmrozić, umyć i osuszyć, a następnie każdy płat natrzeć solą i pieprzem. Na każdym płacie ryby położyć po jednym kawałku marchenki, gałązkę pietruszki i gałązkę koperku.

Tak przygotowane płatki ryby zwinąć w roladki (w razie potrzeby spiąć rybałaczką). Jajko roztrzepać w misce. Na patelni rozgrzać olej. Każdą roladkę obtoczyć w jajku, następnie w bułce tartej i smażyć na wolnym ogniu z obu stron na złoty kolor.

sos: W małym garnku rozpuszczamy masło, dodajemy mąkę i mieszamy.

W wodzie rozpuszczamy kostkę rosółową, wlewamy do garnka z masłem i mąką. Mieszamy i doprowadzamy do wrzenia. Następnie wlewamy ponownie śmietanę i wstrząsamy drobno posiekany koperek. Przyprawiamy solą i pieprzem. Mieszamy.

SMACZNEGO! ♡

Ryba w Sosie pomidorowym

Składniki:

1 kg morszuka

2-3 sztuki cebuli

1 papryka czerwona

ziele angielskie

liść laurowy

cebier

pieprz

przyprawa kucharek

keczap (najlepiej WocTaud)

jajko

bułko tarta

olej

Rybe obkładamy na zgrabne kawałki, morymy w jajku, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na oleju.

Cebule kroimy w „piórka”, paprykę w paszki, smażymy na oleju do miękkości. Doprawiamy ziele angielskie, liść laurowy, cebier, pieprz i kucharek do smaku.

Na koniec dodajemy keczap, wszystko jeszcze chwile dusimy. Wybrany namylnię przewiadamy na zmianę sos ciepły i rybe, porostawiamy do ostygnięcia.

Smacznego!

Pstrąg łososiowy pieczony z sosem

$\frac{1}{2}$ kg pstrąga

$\frac{1}{2}$ cytryny

$\frac{1}{4}$ kostki masła

Filety z pstrąga posypać solą oraz pieprzem cytrynowym. Położyć na nim plasterki masła i sparzone plasterki cytryny. Piec przez 15 minut w temp. 180°C na papierze.

Sos

Koperkę drobno posiekać, dokładnie wymieszać z jogurtem naturalnym, solą, kolorowym pieprzem. Dodać kilka kropel soku z cytryny.
Podawać z bagietką czosnkową.

SMACZNEGO!

Słodka ryba Ani

Składniki:

- 0,5 kg filetu z morszczuka,
- Sól,
- Pieprz,
- Bułka tarta
- Jajka
- Olej do smażenia

Rybę kroimy w kawałki, doprawiamy solą i pieprzem. Następnie panierujemy w jajku i bułce tartej, smażymy na rozgrzanym oleju.

Przygotowanie zalewy:

- 3 średnie cebule,
- 1 puszka brzoskwiń w syropie,
- 1 mały słoiczek ketchupu,
- Olej,
- 0,5 szklanki wody

Cebulę kroimy w półksiężycy i podsmażamy na oleju. Następnie dodajemy pokrojoną w kostkę brzoskwinie i dalej smażymy. Całość podlewamy syropem pozostałym po brzoskwinianach z puszki, wlewamy wodę i dodajemy ketchup według uznania, jeszcze chwilę dusimy do momentu delikatnego zgęstnienia.

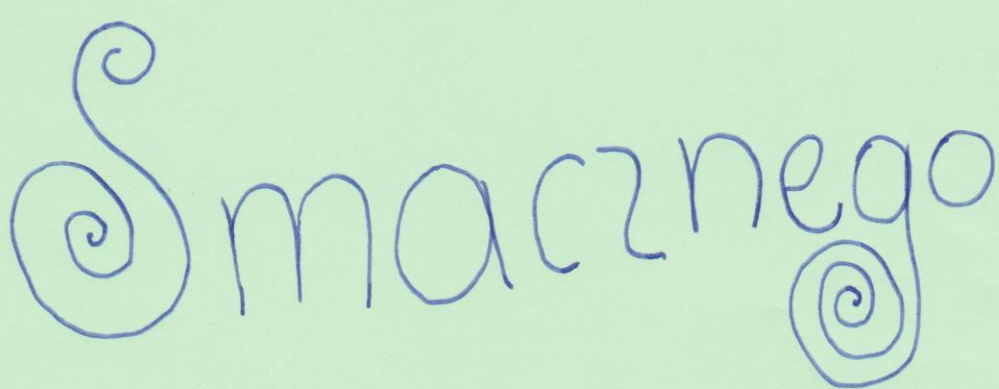

Usmażoną rybę układamy na półmisku i zalewamy przygotowaną zalewą.

Śledź w occie

Śledź świeży, przyprawiamy i smażymy na oleju. Gotujemy zalewę.

1 litr wody, 2 szklanki octu 10%

3 cebule, marchewkę, zagotować, przestudzić, zalać usmażone śledzie.

Smacznego!  

Ryba z warzywami

1 kg filetów

1 szkl morki

1 jajko

0,5 szklanki wody

1 czubata łyżka węgry

ulożić rybę
usmażyć w
ciężkiej

2 ~~duże~~ cebule

1 stoik komiszonów 0,5L

1 stoik papryki konserwowej 0,5L

Porwać w drobna kostkę.

Układać warstwami

rybą i warzywa.

Zebrać.

4 szkl wody 0,5 szkl oleju,

mały przedziar 4 łyżki ketchupu,

2 łyżki cukru 4 łyżki octu trochę

soli. Wodę zagotować, dodać

wszystkie składniki ob zalewy.

Pstrąg w galarecie na wigilijny stół

Składniki:

- 4 płaty pstrąga lub 1 kg wypatroszonych pstrągów,
- 15 dag obranej, pokrojonej w kawałki włoszczyzny
- 4 liście laurowe
- po 5 ziaren ziela angielskiego i pieprzu
- sól
- żelatyna na litr wody
- 3-4 białka jajek
- łyżka soku z cytryny lub octu winnego
- do przybrania: natka pietruszki lub koperek, cytryna lub inne cytrusy

•Rybę pokrój na plastry.

•Umytą włoszczyznę włóż do garnka, dodaj przyprawy i zalej litrem wody. Gotuj wolno pod przykryciem 30 minut. Posól i gotuj jeszcze 10 minut.

•Włóż plastry pstrąga i gotuj około 10 minut na bardzo małym ogniu. Wyjmij rybę.

•Wywar sklaruj - dodaj pianę ubitą z 3-4 białek i łyżkę soku z cytryny lub octu winnego, gotuj na małym ogniu, cały czas mieszając.

•Odstaw garnek i poczekaj, aż wywar się sklaruje. Potem zbierz szum i przecedź przez płótno lub podwójnie złożoną gazę (możesz też użyć papierowego filtra do kawy). Dodaj żelatynę zgodnie z przepisem na opakowaniu. Odstaw do ostudzenia.

• ułóż kawałki pstrąga, udekoruj plasterkami cytryny i jarzynami wedle uznania. Zalej galaretką i odstaw, żeby stężała.

•Jeśli masz całe wypatroszone pstrągi, a nie filety, włóż je w całości do wywaru i gotuj na małym ogniu ok. 25 minut. Następnie delikatnie wyjmij ryby, zdejmij z nich skórę, ułóż na półmisku, udekoruj tak jak w wersji z filetami i zalej sklarowanym wywarem.

Smacznego!!!

Ryba w sosie greckim

Składniki

desińska leokadia

6 kostek ryby normorici,
szczypta soli i pieprz.
małka do opruszenia ryby
olej do smażenia.

Sos grecki:

30 dkg wamyw (marchew 5 szt,
pietruszka 3 szt, seler-1, cebula lub por.
1/2 szkl. oleju. 1 przecier pomidorowy, sól i pieprz.
Wamywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach,
olej rozgrzać i wsypać wamywa, dusić
na wolnym ogniu. Po chwili dodać
trochę wody i dalej dusić do miękkości.
Pod koniec dodać przecier pomidorowy oraz
trochę soku z cytryny.
Zależnie od gustu można dodać na
początku duszenia wamyw 2 listki laurowe i
2-3 ziarna ziela angielskiego.

Smacznego!