**RYBNE PRZEKĄSKI**

1. **TOSTY Z QUACAMOLE I WĘDZONYM ŁOSOSIEM**
2. **RYBKA Z RODZYNKĄ**
3. **RYBA „PO JAPOŃSKU”**
4. **KASZUBSKA SAŁATKA ŚLEDZIOWA**
5. **ZALANY ŚLEDŹ**
6. **SIELAWA W OCCIE**
7. **KASZUBSKI ŚLEDŹ W ŚWIĄTECZNEJ ODSŁONIE**
8. **ŁOSOŚ W ŁUSKACH**
9. **ŚLEDZIE W OCCIE Z RODZYNKAMI I ORZECHAMI**
10. **RYBA W OCCIE**
11. **RYBKA W MUSZLI**
12. **CHWILKA Z DZIECIŃSTWA**
13. **WIOSENNE ROLADKI**
14. **ŚLEDZIE SMAŻONE W OCCIE**
15. **SZCZUPAK W ZALEWIE OCTOWEJ**
16. **ŚLEDŹ W SAŁATCE**
17. **KASZUBSKI KARAŚ W OCCIE**
18. **SZCZUPAK FASZEROWANY W GALARECIE**
19. **NASZA RYBKA Z KASZUB**
20. **PSTRĄG RZECZNY W GALARECIE**
21. **ŁOSOŚ W ŁUSKACH**
22. **NADZIANE KULECZKI MACZANE W SOSIE**
23. **KLOPSIKI RYBNE**
24. **FASZEROWANY SZCZUPAK W GALARECIE**



1. **TOSTY Z QUACAMOLE I WĘDZONYM ŁOSOSIEM**

**AUTOR: KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W LISICH JAMACH, AGNIESZKA MERONK**



**Składniki:**

pół bagietki

100 g wędzonego łososia

1 awokado

ząbek czosnku

sok z cytryny

oliwa

koperek

2 łyżki majonezu

1 łyżka gęstej śmietany

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Bagietkę kroimy na plastry i opiekamy

Czosnek dzielimy na pół, jedną połową nacieramy grzanki, następnie trzemy na tarce i dodajemy do quacamole, drugą startą połowę czosnku odkładamy do sosu

Awokado kroimy na pół, wyjmujemy pestkę i miąższ. Miąższ kroimy w kostkę, dodajemy sok z cytryny, łyżkę oliwy, starty czosnek, sól i pieprz do smaku. Wszystko zcieramy i dokładnie mieszamy do powstania kremowej pasty quacamole.

Pastę wykładamy na grzanki, układamy plastry wędzonego łososia i dodajemy odrobinę pieprzu.

Mieszamy: majonez, śmietanę, sok z cytryny, startą połowę czosnku, pokrojony koperek - doprawiamy solą i pieprzem do smaku, a następnie przygotowanym sosem zalewamy grzanki i dekorujemy koperkiem.

1. **RYBKA Z RODZYNKĄ**

**AUTOR: BOGUSŁAW KORZENIEWSKI**



**Składniki:**

30 dkg ryby

20 dkg cebuli

10 dkg rodzynek

200 ml ketchupu

przyprawa do ryb

olej

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Rybkę oczyszczamy, suszymy, doprawiamy solą, pieprzem i szczyptą przyprawy do ryb, a następnie smażymy.

Rodzynki zalewamy wrzątkiem i studzimy.

Cebulę pokrojoną w krążki podsmażamy na złoty kolor, dodajemy rodzynki, a następnie ketchup i całość dusimy na małym ogniu.

Usmażoną rybkę układamy na półmisku i polewamy przygotowaną zalewą.

Dekorujemy wg uznania.

1. **RYBA „PO JAPOŃSKU”**

**AUTOR: TERESA PUZDROWSKA**

**Składniki:**

1 kg filetów z ryb (np. mintaj, dorsz lub panga)

1 słoik papryki konserwowej

1 słoik ogórków konserwowych

4 średnie cebule

1 duży koncentrat pomidorowy

2 jajka

1 szkl. wody

½ szkl. oleju

6 łyżek octu

8 łyżek ketchupu

8 łyżek cukru

1 łyżka soli

bułka tarta

przyprawa do ryb

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Filety ryby doprawiamy solą i pieprzem, obtaczamy w jajku i bułce tartej, a następnie smażymy na złoty kolor.

Paprykę i ogórki konserwowe kroimy w drobną kostkę lub paski.

Przygotowujemy zalewę: mieszamy wodę, olej, ocet, ketchup, przecier pomidorowy, doprawiamy solą i pieprzem. Całość doprowadzamy do wrzenia.

Na spód naczynia układamy warstwę ryby, potem pokrojone ogórki i paprykę, następnie kolejną warstwę ryby i warstwę ogórków i papryki. Całość polewamy przygotowaną zalewą.

Danie można podawać na zimno lub na gorąco.

1. **KASZUBSKA SAŁATKA ŚLEDZIOWA**

**AUTOR: DOROTA SZLAS**

**Składniki:**

6 filetów śledzi solonych

6 marchewek

1 cebula

4 ogórki korniszone

majonez

pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Filety śledziowe moczymy w wodzie, a następnie osuszamy i kroimy w drobne paski.

Marchewkę gotujemy i studzimy.

Mieszamy sałatkę: pokrojone śledzie, pokrojoną w kostkę marchewkę, cebulę i ogórki korniszone. Dodajemy majonez i doprawiamy pieprzem.

1. **ZALANY ŚLEDŹ**

**AUTOR: KATARZYNA LEYK**

**Składniki:**

1 kg filetów śledzi solonych

5 cebuli

1 łyżka kolendry

2 łyżki cukru

1/3 szkl. octu

10 ziarenek ziela angielskiego

5 listków laurowych

majonez

150 ml wody

pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Filety śledziowe moczymy w wodzie, a następnie osuszamy i kroimy na mniejsze kawałki.

Przygotowanie marynaty: wodę, ocet, cukier i przyprawy gotujemy, a następnie wystudzamy.

Układamy warstwami w naczyniu do wykorzystania wszystkich składników: pokrojone śledzie, cebulę pokrojoną w piórka, majonez, doprawiamy pieprzem.

Całość zalewamy zimną marynatą. Odstawiamy do lodówki na min. 2 dni, codziennie mieszając.

1. **SIELAWA W OCCIE**

**AUTOR: KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W SŁAWKACH**

**Składniki:**

1 kg sielawy

3 cebule

0,7 l wody

¾ szkl. octu

kilka ziarenek ziela angielskiego

4 liście laurowe

2 łyżeczki ziół prowansalskich

masło

olej

cukier

sól, pieprz cytrynowy

**Przygotowanie potrawy:**

Wypatroszone i umyte sielawy smażymy na rozgrzanej patelni na 2 łyżkach masła i 2 łyżkach oleju. Sielawę doprawiamy solą i pieprzem podczas smażenia. Odstawiamy do ostygnięcia.

Przygotowujemy zalewę: na patelni podsmażamy posiekaną cebulę i zalewamy wodą. Doprawiamy cukrem, solą i pieprzem. Wrzucamy kilka ziarenek ziela angielskiego, 4 liście laurowe i 2 łyżeczki ziół prowansalskich. Doprawiamy octem i zagotowujemy.

Usmażoną sielawę przekładamy do naczynia i polewamy przygotowaną zalewą.

1. **KASZUBSKI ŚLEDŹ W ŚWIĄTECZNEJ ODSŁONIE**

**AUTOR: WERONIKA BLADOWSKA**

**Składniki:**

2 płaty śledzia

1 jabłko

1 czerwona cebula

garść suszonych owoców (rodzynki, śliwki, żurawina)

1 pomarańcza

1 łyżeczka cynamonu

½ łyżeczki kardamonu

kilka goździków

sok z cytryny

koperek

pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Cebulę obieramy, kroimy w piórka, a następnie podsmażamy w garnku.

Przygotowujemy sos: do cebuli dodajemy suszone owoce, sok z pomarańczy, a następnie przyprawiamy i gotujemy, aż cebula zmięknie. Redukujemy powstały sos i odstawiamy do ostygnięcia.

Śledzie kroimy na mniejsze kawałki.

Na talerzu układamy plasterki jabłka skropione sokiem z cytryny, kawałki śledzia, polewamy odrobiną sosu i dekorujemy gałązkami koperku.

1. **ŁOSOŚ W ŁUSKACH**

**AUTOR: BARBARA WĘSIERSKA**



**Składniki:**

0,5 kg łososia

250 ml majonezu

1 łyżka chrzanu

1 słoik ogórków konserwowych

1 słoik pieczarek konserwowych

jarzynka

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

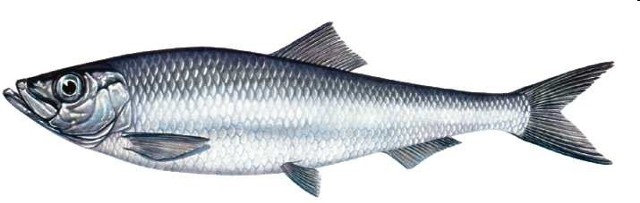
Pokrojonego na kawałki łososia gotujemy w wodzie z jarzynką - studzimy rybę i układamy na półmisku. Następnie przekładamy go sosem tatarskim, przygotowanym wcześniej z: majonezu, chrzanu, pokrojonych w kosteczkę ogórków konserwowych i pieczarek - doprawiamy solą i pieprzem.

Układamy świeży ogórek, pokrojony w plasterki i zalewamy galaretą - dekorujemy wg uznania.

1. **ŚLEDZIE W OCCIE Z RODZYNKAMI I ORZECHAMI**

**AUTOR: ANNA LEYK**

**Składniki:**

8 płatów śledzi

2 cebule

3 liście laurowe

15 dkg rodzynek

15 dkg orzechów

3 łyżki octu

1,5 l wody

mąka

olej

sól

**Przygotowanie potrawy:**

Płaty śledzia obtaczamy w mące i smażymy na złoty kolor.

Przygotowujemy zalewę: kroimy cebulę i podsmażamy na patelni, następnie zalewamy wodą i chwilę dusimy. Dodajemy pozostałe składniki do zalewy: ocet, liście laurowe, rodzynki i orzechy. Chwilę gotujemy.

Usmażone płaty śledziowe układamy w naczyniu i polewamy przygotowaną zalewą.

1. **RYBA W OCCIE**

**AUTOR: WIESŁAWA MEJNA**

**Składniki:**

1 kg dowolnej ryby, np. pstrąg

2 cebule

0,5 szkl. oleju

2,5 szkl. wody

0,5 szkl. octu

6 łyżeczek cukru

2 łyżeczki soli

2 liście laurowe

3 ziarenka ziela angielskiego

2 łyżki mąki

**Przygotowanie potrawy:**

Rybę patroszymy, myjemy i oczyszczamy z ości. Kroimy na mniejsze kawałki, solimy i odstawiamy na kilka godzin do lodówki. Następnie rybę obtaczamy w mące i smażymy na gorącym oleju na złoty kolor.

Pokrojoną w paski cebulę podsmażamy na patelni, zalewamy wodą, dodajemy ziele angielskie, liść laurowy, sól, cukier i gotujemy wszystko przez 10 minut. Na koniec dodajemy ocet i ponownie całość zagotowujemy.

Rybę układamy w naczyniu i zalewamy przygotowaną marynatą.

1. **RYBKA W MUSZLI**

**AUTOR: STOWARZYSZENIE KASZUBIANKI**



**Składniki:**

filet z sandacza lub okonia

białe wytrawne wino

czosnek

1 masło

przyprawa do ryb

oraz

naczynie w kształcie muszli

**Przygotowanie potrawy:**

Filet skropiony winem, posypany przyprawą wstawiamy do lodówki na ok. pół godziny.

Tak przygotowaną rybę obtaczamy w mące i smażymy na złoty kolor.

Masło roztapiamy i dodajemy posiekany czosnek.

Porcje ryby rozkładamy do muszli i polewamy obficie masłem czosnkowym.

Zapiekamy w piekarniku ok. 10-15 min. w temperaturze 200 °C.

Podajemy na gorąco z dobrym chlebem lub bułką paryską oraz lampką białego wina.

1. **CHWILKA Z DZIECIŃSTWA**

**AUTOR: ELŻBIETA MARCIŃSKA**



**Składniki:**

10 szt. sielaw

0,5 kg żółtych pomidorów

20 listków świeżej bazylii

oliwa

ząbek czosnku

2 łyżki masła

½ cebuli dymki

5 kromek chleba pszennego

mąka

sól, pieprz

sos winegret: oliwa, ocet, olej, sól i pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Chleb opiekamy z obu stron (w tosterze). Oczyszczone i posolone ryby, obtaczamy w mące i smażymy na oliwie i maśle.

Pomidory obieramy ze skóry, siekamy i odsączamy sok, dodajemy do nich cebulę i czosnek zeszklone na oliwie.

Bazylię siekamy i łączymy z pomidorami, czosnkiem i cebulą – przyprawiamy do smaku solą, pieprzem.

Sielawy układamy na tostach, polewamy sosem winegret i układamy obok wcześniej przygotowanych pomidorów - dekorujemy wg uznania.

1. **WIOSENNE ROLADKI**

**AUTOR: ELŻBIETA MARCIŃSKA**



**Składniki:**

1 filet z dowolnej ryby

60 g kapusty pekińskiej

25 g szalotki

60 g czerwonej papryki

mąka

mleko

jajka

sól

¼ łyżeczki przypraw

**Przygotowanie potrawy:**

Z mąki, jajek, mleka i soli pieczemy tradycyjne naleśniki (niezbyt grube).

Ugotowaną rybę mielimy, dodajemy: drobno poszatkowaną kapustę pekińską, pokrojoną drobno paprykę, szalotkę i przyprawy.

Wymieszaną masę zawijamy w naleśniki - dekorujemy wg uznania

1. **ŚLEDZIE SMAŻONE W OCCIE**



**AUTOR: DANUTA DZWONKOWSKA**

**Składniki:**

1 kg śledzi

cukier

sól, pieprz

ocet lub cytryna

woda

**Przygotowanie potrawy:**

Śledzie doprawiamy solą i pieprzem, następnie smażymy na patelni.

Gotujemy wywar: przysmażona na patelni cebulę zalewamy wodą, dodajemy liść laurowy, ziele angielskie, sól. Gorącym wywarem zalewamy usmażone śledzie - odstawiamy do wystygnięcia.

Potrawę spożywamy na zimno.

1. **SZCZUPAK W ZALEWIE OCTOWEJ**

**AUTOR: RESTAURACJA WODNY ŚWIAT**

**Składniki:**

**składniki na 1 porcje:**

15 dkg szczupaka (dzwonek)

10 dkg włoszczyzny

1 l wody

6 dkg octu

cukier do smaku

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Gotujemy wywar z warzyw. Do wrzątku dodajemy ocet i dzwonek ze szczupaka.

Doprawiamy i utrzymujemy garnek na niewielkim ogniu tak długo, aż ryba będzie miękka.

Wykładamy rybę do głębokiego naczynia i przykrywamy zalewą octową.

1. **ŚLEDŹ W SAŁATCE**

**AUTOR: ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH W PRZODKOWIE**

**Składniki:**

kilka filetów śledziowych

1 cebula

4 ugotowane marchewki

4 korniszony

½ szkl. oleju

kwasek cytrynowy lub ocet

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Filety śledziowe kroimy w paseczki, skrapiamy olejem i kwaskiem cytrynowym rozpuszczonym w odrobinie wody lub octem.

Następnie posypujemy drobno posiekaną cebulką, marchewką i ogórkiem.

Wszystko mieszamy - dodajemy trochę oleju jeśli trzeba (olej można zastąpić majonezem). Doprawiamy solą i pieprzem

Jeśli lubimy eksperymenty, to możemy dodać do majonezu łyżeczkę koncentratu pomidorowego.

1. **KASZUBSKI KARAŚ W OCCIE**

**AUTOR: KATARZYNA LIS**

**Składniki:**

1 kg karasi

6 szkl. wody

½ szkl. octu 10%

5 łyżeczek cukru

5 ziarenek ziela angielskiego

3 liście laurowe

1 cebula

mąka

olej

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Odpowiednio przygotowujemy ryby: oczyszczamy z łusek, patroszymy, myjemy i osuszamy - solimy i pozostawiamy na 30 min. w chłodnym miejscu.

Po 30 min. ryby panierujemy w mące i smażymy na złoty kolor.

W trakcie pieczenia przygotowujemy zalewę: pozostałe składniki gotujemy.

Usmażone, ciepłe ryby przekładamy do naczynia żaroodpornego i zalewamy zalewą.

1. **SZCZUPAK FASZEROWANY W GALARECIE**

**AUTOR: KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH KAMIENICA KRÓLEWSKA**

**Składniki:**

1,5 kg szczupaka

1opak. włoszczyzny

2 czerstwe bułki

2 szkl. mleka

2 łyżki masła

0,5 szkl. oleju

2 jajka

2 cebule średnie

0,5 łyżeczki gałki muszkatołowej

4 ziarna ziela angielskiego

8 łyżeczek żelatyny na 1 l wywaru

natka pietruszki

bulion

gaza lekarska

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Odpowiednio przygotowujemy szczupaka: oczyszczamy z łusek, patroszymy - zostawiając ogon i głowę, myjemy i osuszamy. Następnie mięso ryby oddzielamy od ości (zostawiając skórę) i mielimy, dodając namoczoną bułkę, jajka, gałkę, sól, pieprz, podpieczoną na maśle cebulę i pokrojoną natkę.

Całość mieszamy, a następnie faszerujemy skórę szczupaka, ładnie formując kształt.

Gazę smarujemy olejem, zawijamy szczupaka i wkładamy do brytfanki, zalewamy bulionem i gotujemy na małym ogniu 40-50 minut – wyjmujemy i studzimy rybę.

Wywar przecedzamy i dodajemy żelatynę. Zalewamy całość przygotowana galaretą - dekorujemy wg uznania.

1. **NASZA RYBKA Z KASZUB**

**AUTOR: KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH LISIE JAMY**

****

**Składniki:**

1 kg ryby

1 słoik groszku z marchewką

1 żelatyna

1 mały majonez

warzywa

1 cebula

ocet do smaku

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Przygotowaną rybę kroimy w cienkie wstążki, wrzucamy do wcześniej ugotowanego wywaru, gotujemy i odstawiamy na 5 godz.

Wyjmujemy rybę , a oczyszczony z warzyw wywar, wykorzystujemy na galaretę - rozrabiamy żelatynę i odstawiamy.

Naczynie smarujemy majonezem i wykładamy groszek z marchewką.

Następnie na to rozkładamy ugotowaną i wystudzoną rybę – dekorujemy i zalewamy galaretą.

1. **PSTRĄG RZECZNY W GALARECIE**

**AUTOR: GENOWEFA PRANCZK**

**Składniki:**

3 pstrągi rzeczne

marchew

por

seler

liść laurowy

ziele angielskie

cytryna

nać pietruszki

żelatyna

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

W 3 l wody gotujemy pokrojone i przyprawione warzywa. Pokrojoną w dzwonki rybę dodajemy do wrzątku i gotujemy ok. 5-6 min.

Wyjmujemy kawałki ryby i układamy na głębokim półmisku - dekorujemy ugotowanymi warzywami.

Do wywaru dodajemy żelatynę i kiedy będzie gęstniała zalewamy nią rybę.

1. **ŁOSOŚ W ŁUSKACH**

**AUTOR: BARBARA WĘSIERSKA**

**Składniki:**

0,5 kg łososia

250 ml majonezu

1 łyżka chrzanu

1 słoik ogórków konserwowych

1 słoik pieczarek konserwowych

jarzynka

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Pokrojonego na kawałki łososia gotujemy w wodzie z jarzynką - studzimy rybę i układamy na półmisku. Następnie przekładamy go sosem tatarskim, przygotowanym wcześniej z: majonezu, chrzanu, pokrojonych w kosteczkę ogórków konserwowych i pieczarek - doprawiamy solą i pieprzem.

Układamy świeży ogórek, pokrojony w plasterki i zalewamy galaretą - dekorujemy wg uznania.

1. **NADZIANE KULECZKI MACZANE W SOSIE**

**AUTOR: DOROTA WOLSKA**

**Składniki:**

ok. 1 kg ryby

marchewka

ziemniak

cebula

2 jajka

2 bułki

koperek

przyprawa do ryb

keczup

bułka tarta lub gotowa panierka

olej

marynowane pieczarki

majonez

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Ryby, marchewkę i ziemniaka gotujemy i mielimy.

Cebulę smażymy i dodajemy do ryb. Następnie dodajemy: jajka, sól, pieprz, namoczone i odciśnięte bułki, koperek, przyprawy, łyżkę keczupu. Wszystkie składniki mieszamy i formujemy kulki - do środka wciskamy pieczarkę. Kulki obtaczamy w panierce i smażymy w głębokim oleju.

Podajemy z sosem majonezowo-keczupowym (lub innym).

1. **KLOPSIKI RYBNE**

**AUTOR: HALINA BOBROWSKA**

**Składniki:**

filet z dowolnej ryby

jajko

ugotowane ziemniaki

zielona pietruszka

płatki owsiane (do panierki)

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Świeże mięso z ryby mielimy.

Mieszamy rybę i ugotowane, ostudzone i zgniecione ziemniaki. Do masy dodajemy jajko, przyprawy i posiekaną zieleninę, np. pietruszkę (można też koperek lub inne świeże zioła).

Formujemy dowolnej wielkości kotleciki panierując je w płatkach owsianych (lub bułce tartej lub płatkach kukurydzianych) i smażyć je w oleju. Podajemy na ciepło lub zimno (np. z sosem jogurtowym o smaku koperkowym).

1. **FASZEROWANY SZCZUPAK W GALARECIE**

**AUTOR: JANINA KREFTA, ZRZESZENIE KASZUBSKO-POMORSKIE O/SULĘCZYNO**

****

**Składniki:**

2 kg szczupaka

3 marchewki

natka i korzeń pietruszki

seler, por, cebula

masło

2 jajka

liść laurowy, ziele angielskie

ocet

cytryna

żelatyna

gałka muszkatołowa

cukier, sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Odpowiednio przygotowujemy rybę: oczyszczamy z łusek, patroszymy, myjemy i osuszamy.

Następnie mięso ryby oddzielamy od ości (zostawiając skórę) i mielmy.

Przygotowujemy farsz: do zmielonej ryby dodajemy pokrojoną w drobną kosteczkę marchew, natkę pietruszki, 2 łyżki masła, 2 żółtka, sól, pieprz, utartą gałkę muszkatołową, ubitą pianę z białek.

Skórę ryby nadziewamy farszem i zszywamy otwór.

Tak przygotowaną rybę gotujemy w wywarze z warzyw. Następnie wyjmujemy rybę z wywaru studzimy, kroimy w plastry i dekorujemy na półmisku.

Do przygotowania zalewy wykorzystujemy wywar, który doprawiamy, dodajemy przygotowaną żelatynę (6-8 łyżeczek) na 1 l wywaru i łyżeczkę cukru, octu do smaku, cytrynę- całość gotujemy.

Gdy zalewa będzie tężała zalać nią szczupaka.