**RYBNE DANIA GŁÓWNE**

1. **KARP W ŚMIETANIE**
2. **SZCZUPAK W MUNDURKU**
3. **ROLADA RYBNA NADZIEWANA PIECZARKAMI**
4. **PSTRĄG W ŚMIETANIE**
5. **FILET W SOSIE CHRZANOWYM**
6. **LIN W SOSIE KURKOWYM**
7. **POTRAWKA Z SIELAWĄ**
8. **RYBA W SOSIE CHRZANOWYM**
9. **KASZUBSKI PSTRĄG FASZEROWANY WARZYWAMI**
10. **SANDACZ W CHRZANIE**
11. **ROLADKI RYBNE Z GRZYBAMI**
12. **RYBA W WINNYM SOSIE**
13. **KROKIETY Z SEROWYM NADZIENIEM**
14. **SANDACZ W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM**
15. **ROLADA W GALARECIE**
16. **LIN W ŚMIETANIE**
17. **ŚMIETANOWY PSTRĄG W WARZYWACH**
18. **SZCZUPAK FASZEROWANY ZE SZPINAKIEM**
19. **CHIPS PARMEZANOWY Z PŁOTKĄ**
20. **RYBA W CIEŚCIE PIWNYM**
21. **PSTRĄG NADZIEWANY WIOSENNYM FARSZEM**
22. **RYBA W ŚMIETANIE PO PRZODKOWSKU**
23. **KARP W SOSIE ŚMIETANOWO - PIECZARKOWYM**
24. **LIN W SOSIE KOPERKOWYM**
25. ** JESIENNY RARYTAS**
    1. **KARP W ŚMIETANIE**

**AUTOR: KAROLINA POBŁOCKA**

**Składniki:**

2 filety z karpia

1 l śmietany 18 %

1 łyżka masła

pęczek koperku

mąka

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Rybę kroimy na mniejsze kawałki, doprawiamy solą i pieprzem, następnie obtaczamy w mące i smażymy.

Śmietanę doprowadzamy do wrzenia, dodajemy starty ząbek czosnku, łyżkę masła i pokrojony drobno koperek. Doprawiamy solą i pieprzem.

Usmażoną rybę układamy w naczyniu i polewamy przygotowanym sosem.

* 1. **SZCZUPAK W MUNDURKU**

**AUTOR: ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH W SOMONINIE**

**Składniki:**

szczupak

7 jajek

bułka tarta

3 cebule

0,5 k. masła

200 ml mleka

0,5 l śmietany 30%

3 pęczki koperku

**Przygotowanie potrawy:**

Oczyszczamy szczupaka, wyjmujemy skrzela i nacinamy na około głowy, tak aby głowa ryby nadal trzymała się pozostałej skóry, którą należy ściągnąć z ryby.

Cebulę kroimy w kostkę i dusimy na patelni.

Szczupaka filetujemy i mielimy w maszynce. Dodajemy przesmażona i zmieloną cebulę, 3 surowe jaka, mleko i odrobinę bułki tartej i połowę pokrojonego koperku. Doprawiamy solą, pieprzem i dokładnie wszystko mieszamy. Na koniec dodajemy ugotowane na twardo i pokrojone w kostkę 4 jajka, ponownie delikatnie mieszamy.

Przygotowanym farszem nadziewamy skórę i układamy w brytfannie, dodajemy masło. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200°C bez przykrycia i pieczemy około 1 godzinę. Następnie zalewamy śmietaną i posypujemy resztą posiekanego koperku. Odstawiamy do ciepłego piekarnika (bez pieczenia).

* 1. **ROLADA RYBNA NADZIEWANA PIECZARKAMI**

**AUTOR: KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH EKOBABKI Z CHMIELNA**

**Składniki:**

1 kg filetów z ryby

sok z cytryny

1 bułka namoczona w mleku

½ l wywaru z warzyw

2 jajka

2 cebule

liść laurowy

ziele angielskie

żelatyna

**Farsz:**

400 gr pieczarek

1 cebula

natka pietruszki

2 łyżki masła

papryka wędzona

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Filet z ryby myjemy i osuszamy, a następnie mielimy razem z odciśnięta bułką. Następnie dodajemy jajko, sok z cytryny i doprawiamy sola i pieprzem. Całość dokładnie mieszamy.

Przygotowanie farszu: pieczarki kroimy, doprawiamy solą i pieprzem i podsmażamy.

Na lnianej ściereczce rozkładamy masę rybną, posypujemy pokrojoną drobno pietruszką i podsmażone pieczarki. Zwijamy całość w roladę i przekładamy w gazę.

Gotujemy roladę w wywarze warzywnym przez ok. 40 minut.

Wystudzoną roladę kroimy w plastry i układamy w naczyniu.

Do przecedzonego wywaru warzywnego dodajemy żelatynę, a gdy lekko zgęstnieje, polewamy nią przygotowaną roladę. Dekorujemy wg uznania.

* 1. **PSTRĄG W ŚMIETANIE**

**AUTOR: LIDIA WIEDEMANN**

**Składniki:**

1 kg filetów z pstrąga

1 kg pieczarek

1,2 kg ziemniaków

0,5 kg cebuli

0,5 l śmietany 30 %

jarzynka

olej

mąka

sól, pieprz

garść suszonych grzybów leśnych - najlepiej borowików

**Przygotowanie potrawy:**

Filet dzielimy na mniejsze kawałki, solimy, obtaczamy w mące, obsmażamy krótko z obu stron na oleju.

Suszone grzyby kroimy drobno i namaczamy w małej ilości wody.

Cebulę kroimy w krążki i rumienimy na złoty kolor.

Pieczarki również kroimy w grube plastry i krótko smażymy.

Ziemniaki gotujemy w mundurkach, studzimy, obieramy, kroimy w plastry.

Przygotowane porcje układamy w naczyniu żaroodpornym, kolejno: ½ porcji ziemniaków, ½ porcji pieczarek, cała porcja ryby, cebula, pozostała porcja pieczarek i ziemniaki.

Śmietanę ubijamy na sztywno i dodajemy namoczone suszone grzyby razem z wodą - doprawiamy solą, pieprzem i jarzynką, a następnie wykładamy na ziemniaki.

Zapiekamy ok. 30 minut

* 1. **FILET W SOSIE CHRZANOWYM**

**AUTOR: LIDIA WIEDEMANN**

**Składniki:**

1 kg filetu z pstrąga

5 łyżek śmietany 30 %

5 łyżek majonezu

5 łyżek jogurtu naturalnego

mały słoik chrzanu

cebula

marchew

ziele angielskie

ocet

sól, pieprz, cukier

**Przygotowanie potrawy:**

Filet kroimy na mniejsze kawałki i gotujemy w wywarze składającym się z: wody z dodatkiem octu, kilku ziarenek ziela angielskiego, cebuli i marchwi - doprawiamy solą i pieprzem do smaku, w zależności od tego, czy ryba ma być bardziej na kwaśno lub bardziej słodka.

Gotujemy ok. 15 min. na wolnym ogniu.

Rybę wyjmujemy z wywaru, studzimy i układamy na półmisku.

Mieszamy: śmietanę, jogurt, majonez i chrzan - doprawiamy solą, cukrem i pieprzem do smaku, a następnie przygotowanym sosem zalewamy rybę.

* 1. **LIN W SOSIE KURKOWYM**

**AUTOR: KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH KAMIENICA KRÓLEWSKA**

****

**Składniki:**

1 kg lina

0,5 kg kurek

0,5 l śmietany 30 %

20 dkg mąki do panierowania

1 łyżka bułki tartej

sok z 1 cytryny

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Odpowiednio przygotowujemy rybę: oczyszczamy z łusek, patroszymy, myjemy i osuszamy. Tak przygotowaną skrapiamy sokiem z połowy cytryny – odstawiamy na 15 minut.

Następnie rybę panierujemy w mące w połączeniu z bułką tartą i smażymy na złoty kolor.

Podgrzewamy śmietanę, wrzucamy odgotowane i lekko podpieczone kurki, pokrojoną natkę pietruszki doprawiamy do smaku - zagotowujemy i odstawiamy.

Usmażonego lina układamy na półmisku, lekko polewamy sosem kurkowym - dekorujemy wg uznania.

* 1. **POTRAWKA Z SIELAWĄ**



**AUTOR: LUDWIKA MERONK**

**Składniki:**

1 kg filetu sielawy

1 kg ugotowanych ziemniaków (pulki)

2 serki wiejskie

tymianek, bazylia

śmietana wiejska

koperek

ser

**Przygotowanie potrawy:**

Ugotowane pulki kroimy w plasterki (dzielimy na porcje), na to układamy upieczoną uprzednio sielawę, potem polewamy serkami wymieszanymi z śmietaną i ziołami.

Następnie przekładamy drugą warstwę ziemniaków i powtarzamy warstwy do wyczerpania produktów. Całość posypujemy startym serem i koperkiem.

Naczynie żaroodporne z produktami wkładamy do piekarnika i zapiekamy w temp. 180° C ok. 0,5 godz.

* 1. **RYBA W SOSIE CHRZANOWYM**

**AUTOR: DANUTA DZWONKOWSKA**

**Składniki:**

50 dkg ryby

1,5 l wody

10 dkg włoszczyzny

1 liść laurowy

3-4 ziarna pieprzu, sól

zielona pietruszka

sałata

**Sos chrzanowy**: 8 dkg chrzanu, 3 dkg masła, 3 dkg mąki, 1,8 l śmietany, 2 jaja gotowane, sól, cukier, ocet (3%) lub cytryna

**Przygotowanie potrawy:**

Przygotowujemy wywar: warzywa i przyprawy zalewamy wrzącą wodą - wywar solimy.

Rybę dodajemy do gorącego, przecedzonego wywaru.

Ugotowaną rybę pozostawiamy w wywarze do ostygnięcia - następnie wyjmujemy i układamy na półmisku.

Chrzan trzemy na tarce i skrapiamy octem.

Przygotowujemy zasmażkę z masła i mąki - mieszamy z zimnym wywarem. Następnie dodajemy do smaku: chrzan, sól, cukier, ocet - gotujemy. Mieszamy ze śmietaną i drobno posiekanymi jajkami.

Rybę obkładamy gęstym, zimnym sosem chrzanowym - dekorujemy wg. uznania.

* 1. **KASZUBSKI PSTRĄG FASZEROWANY WARZYWAMI**

**AUTOR: RESTAURACJA POD ORŁEM**

****

**Składniki:**

pstrąg

marchew

seler

śmietana 30 %

sól, pieprz

serek śmietankowy topiony

**sos pomidorowy z warzywami:** pomidory pelati, marchewka, seler, por, cytryna, sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Ryba: pstrąga oczyszczamy z łuski i myjemy, usuwamy kręgosłup i głowę, przyprawiamy solą i pieprzem.

Farsz: marchewkę i seler obieramy i ścieramy na tarce na grube wiórki. Następnie podsmażamy w rondelku na maśle. Dodajemy śmietanę i serek, redukujemy do gęstej konsystencji.

Sos pomidorowy: marchewkę i seler obieramy, myjemy i ścieramy na tarce na grube wiórki. Podsmażamy w rondelku na maśle, następnie dodajemy pomidory pelati, sól i pieprz.

* 1. **SANDACZ W CHRZANIE**

**AUTOR: EWELINA POBŁOCKA**

**Składniki:**

3 filety z sandacza

przyprawy i warzywa

250 ml majonezu

100 gr chrzanu ze słoika

4 łyżki śmietany

**Przygotowanie potrawy:**

Filety gotujemy w wywarze, obieramy z ości i skóry. Układamy na półmisku.

Majonez łączymy z chrzanem i śmietaną - polewamy tym sosem ryby.

Ozdabiamy potrawę ogórkiem i posypujemy koperkiem.

* 1. **ROLADKI RYBNE Z GRZYBAMI**

**AUTOR: DOROTA WOLSKA**

**Składniki:**

7 filetów dowolnej ryby

7 plastrów szynki dojrzewającej (parmeńskiej)

0,5 kg pieczarek

cebula

papryka

olej

śmietana 36%

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Na plastrach szynki układamy filety usmażone z cebulą, pieczarki - posypujemy przyprawami. Szynkę zwijamy i spinamy wykałaczkami - obsmażamy na oleju.

Roladki podlewamy wodą.

Dodajemy resztę pieczarek i dusimy ok. 10 min.

Dolewamy śmietanę, sosem zalewamy roladki.

* 1. **RYBA W WINNYM SOSIE**

**AUTOR: KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH „MARZEBIONCI”**

****

**Składniki:**

1 kg filetu z pstrąga

8 dkg masła

10 dkg szpinaku

1,5 szkl. białego wina wytrawnego

3 żółtka

sok z cytryny

tymianek

bazylia

2-3 łyżki śmietanki 36 %

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Odpowiednio przygotowujemy rybę: oczyszczamy z łusek, patroszymy, myjemy i osuszamy. Kroimy w dzwonki i solimy. Na stopionym maśle ryby smażymy, dodajemy szpinak i przyprawy - chwilę dusimy.

Następnie wlewamy wino i gotujemy ok. 10-15 min.

Żółtka mieszamy z sokiem z cytryny - wlewamy na ryby i dodajemy śmietanę.

* 1. **KROKIETY Z SEROWYM NADZIENIEM**

**AUTOR: KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH „MARZEBIONCI”**

****

**Składniki:**

ok. 1 kg dowolnej ryby

1 cebula

2 bułki

10 dkg sera żółtego pleśniowego

20 dkg sera żółtego tartego

serek topiony

koperek

2 jajka

gotowa panierka, bułka tarta

olej, sól, pieprz, przyprawa do ryb

**Przygotowanie potrawy:**

Filety mielimy z cebulą i namoczonymi bułkami (odciśniętymi). Dodajemy jajka, połowę startego żółtego sera, koperek, ewentualnie bułkę tartą.

Ucieramy na serową masę: ser pleśniowy i resztę startego żółtego sera oraz serek topiony.

Ze zmielonych filetów formujemy krokiety, które nadziewamy masą serową.

Obtaczamy krokiety w bułce zmieszanej z panierką, smażymy na oleju.

* 1. **SANDACZ W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM**

**AUTOR: EWELINA POBŁOCKA**

**Składniki:**

3 filety z sandacza

**ciasto:**

1 szkl. mleka, 1 jajko, mąka, szczypta soli

**farsz:**

½ puszki ananasa

1 słoik papryki

½ słoika ogórków konserwowych

koperek

2 łyżki keczupu, 2 łyżki przecieru pomidorowego

przyprawy do smaku

**Przygotowanie potrawy:**

Przyprawiamy sandacza, maczamy go w cieście naleśnikowym i smażymy.

Przygotowujemy farsz: wszystkie składniki kroimy i wrzucamy na patelnię - dusimy ok. 10 min.

Dodajemy do farszu keczup i przecier, wlewamy 5 łyżek soku z ananasa i dodajmy paprykę - przyprawiamy. Polewamy rybę farszem.

* 1. **ROLADA W GALARECIE**

**AUTOR: KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH „MARZEBIONCI”**

****

**Składniki:**

1,5 kg ryby (różne gatunki)

włoszczyzna

2 bułki

1 szkl. mleka

1,5 łyżki masła

1,5 łyżki oleju

6 jajek

2 cebule

ziele angielskie

liść laurowy

natka pietruszki

cytryna

2 marchewki

groszek konserwowy

sól, pieprz

**zalewa:** 1 l. wody z 6 łyżeczkami żelatyny, solą, cytryną, odrobiną wina

**Przygotowanie potrawy:**

Bułki moczymy w mleku.

Z włoszczyzny, ziela i liścia gotujemy wywar. Cebulę kroimy i dusimy na maśle.

Filety z ryb mielimy wraz z bułkami, cebulą i ugotowaną 1 marchewką (drugą też gotujemy i studzimy), dodajemy groszek, 2 jajka, pieprz i sól.

Masę wykładamy na posmarowane masłem płótno lub gazę, układamy obrane pozostałe jajka i marchewkę -formujemy wałek. Zwijamy końce płótna i gotujemy w wywarze ok. 45 min.

Roladę studzimy, kroimy i układamy na półmisku - dowolnie dekorujemy i zalewamy na pół stężałą zalewą.

* 1. **LIN W ŚMIETANIE**

**AUTOR: PENSJONAT U STOLEMA**

****

**Składniki:**

1 szt. lina

masło

0,5 szkl. oleju

0,5 l śmietany 18%

1 cytryna

30 dkg mąki

koperek

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Rybę kroimy w dzwonki, skrapiamy sokiem z cytryny i solimy.

Masło roztapiamy, dodajemy śmietanę, koperek- przyprawiamy do smaku i gotujemy do gęstej konsystencji.

Na osobnej patelni smażymy rybę doprawioną przyprawami w otoczce z mąki.

Rybę zalewamy sosem przygotowanym wcześniej i dusimy ok. 10 min.

* 1. **ŚMIETANOWY PSTRĄG W WARZYWACH**

**AUTOR: LIDIA WIEDEMANN**

****

**Składniki:**

1 kg pstrąga

25-30 dkg korzenia pietruszki

30 dkg selera

30 dkg marchwi

1 średni por

0,5 l śmietany 30% lub 36%

olej do smażenia

mąka

jarzynka

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Marchew, pietruszkę i seler trzemy na tarce na grubych oczkach lub kroimy w słupki, por kroimy w pół-talarki. Wszystkie warzywa gotujemy w małej ilości wody przez ok. 5 min.

Pstrąga filetujemy i kroimy na mniejsze kawałki, solimy i obtaczamy w mące - opiekamy krótko z obu stron na złoty kolor.

Wkładamy kawałki ryby do warzyw, zalewamy śmietaną, doprawiamy pieprzem, solą i jarzynką.

Wszystkie składniki dusimy na małym ogniu, często mieszając. Podajemy z białym pieczywem.

* 1. **SZCZUPAK FASZEROWANY ZE SZPINAKIEM**

**Z FILETAMI OWOCÓW, SOSEM TATARSKIM, UŁOŻONE NA SAŁACIE Z PIECZYWEM CZOSNKOWYM, ZUPA RYBNA Z PULPECIKAMI**

**AUTOR: ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH W SOMONINIE**

**Składniki:**

1 szczupak

ryby jeziorne (okoń, płoć)

0,5 kg szpinaku

0,5 kg filetu z płoci

**owoce:** pomarańcza, grejpfrut

1 pieczarka marynowana

1 ogórek konserwowy

masło

czosnek

1 majonez

1 l śmietany

białe wino

koperek

przyprawy

włoszczyzna

pieczywo

**Przygotowanie potrawy:**

Filetujemy szczupaka, następnie mięso ze szczupaka oraz płoci mielimy.

Szczupaka przyprawiamy i dusimy na maśle z czosnkiem.

Farszem nadziewamy skórę szczupaka i formujemy roladę, którą gotujemy na wolnym ogniu ok. 1,5 godz. dodając przyprawy i włoszczyznę.

Po ugotowaniu studzimy i porcjujemy - podajemy z sosem tatarskim.

Owoce filetujemy i układamy na sałatach (różne rodzaje) razem z pieczywem czosnkowym.

Następnie przygotowujemy zupę rybną na wywarze z ryb (okoń, płoć) i warzyw.

Doprawiamy białym winem oraz śmietaną.

Na koniec dodajemy przyprawy i koperek.

Do zupy przygotowujemy pulpeciki z ryb.

* 1. **CHIPS PARMEZANOWY Z PŁOTKĄ**

**UŁOŻONY NA SZPARAGACH Z SOSEM WARZYWNYM ORAZ OKOŃ Z PIECZARKOWYM FARSZEM PODANY Z KASZĄ PĘCZAK, PUREE Z MARCHWI UDEKOROWANY BUKIETEM JARZYN POLANY SOSEM HOLENDERSKIM**

**AUTOR: ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH W SOMONINIE**

**Składniki:**

6 okoni

6 płotek

1 parmezan

mąka

0,5 kg szparagów

warzywa (marchew, pietruszka, seler)

bukiet jarzyn

0,5 kg pieczarek

0,5 kg marchwi

masło

masło klarowane

jajka

cytryna

pieprz biały

przyprawy

kasza pęczak

buraki

białe wino

**Przygotowanie potrawy:**

Przygotowujemy chipsy z parmezanu.

Gotujemy szparagi i przygotowujemy sos warzywny: włoszczyznę kroimy w paski, dusimy z winem, zagęścić śmietaną.

Okonia filetujemy, napełniamy farszem pieczarkowym i zwijamy w roladkę.

Gotujemy kaszę pęczak w zalewie burakowej oraz gotujemy jarzyny na parze.

Sporządzamy sos holenderski.

Z ugotowanej marchwi przygotowujemy puree - układamy na talerzu i dekorujemy.

* 1. **RYBA W CIEŚCIE PIWNYM**

**AUTOR: URSZULA MEJER**

**Składniki:**

filety z dorsza

sok z cytryny

ząbki czosnku

imbir

jajka

mąka

curry

piwo jasne

olej

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Przygotowujemy filety: myjemy i osuszamy.

Sok z cytryny mieszamy ze zmiażdżonym czosnkiem, imbirem, solą i pieprzem - przygotowaną marynatą smarujemy filety z dorsza z obu stron i kroimy na paski ok. 3 cm.

Odstawiamy pod przykryciem do lodówki na ok. 30 minut.

Miksujemy piwo z jajkami i przesianą mąką na gładkie ciasto (powinno być dość gęste) i dodajemy curry.

Ciasto odstawiamy na 30 minut.

Ryby smażymy na głębokim oleju ok. 3-4 minuty.

Podajemy na ciepło lub zimno z pieczywem lub surówką.

* 1. **PSTRĄG NADZIEWANY WIOSENNYM FARSZEM**

**AUTOR: ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH W PRZODKOWIE**

**Składniki:**

4 pstrągi

4 cytryny

0,5 kg sera żółtego

1 pęczek szczypiorku, 1 pęczek świeżego tymianku, 1 pęczek koperku

2 łyżki masła

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Oczyszczone ryby nacieramy solą i pieprzem, skrapiamy sokiem z cytryny - odstawiamy.

Ryby faszerujemy utartym żółtym serem wymieszanym z ziołami, skrapiamy sokiem z cytryny.

Ryby obkładamy wiórkami masła i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200 °C przez 25 minut.

Podajemy z sałatą i pieczonymi ziemniakami.

* 1. **RYBA W ŚMIETANIE PO PRZODKOWSKU**

**AUTOR: ZESPÓŁ SZKÓŁ PONADGIMNAZJALNYCH W PRZODKOWIE**

**Składniki:**

4 pstrągi

1 cytryna

przyprawy

kilka ząbków czosnku

śmietana 18%

**Przygotowanie potrawy:**

Odpowiednio przygotowujemy ryby: oczyszczamy z łusek, patroszymy, myjemy i osuszamy (łba i płetw nie należy odcinać). Oczyszczonego pstrąga skrapiamy sokiem z cytryny, zarówno z zewnątrz, jak i wewnątrz. Obtaczamy w mące wymieszanej z przyprawami i smażymy na gorącym oleju.

Usmażonego pstrąga odkładamy w ciepłe miejsce i przygotowujemy sos.

Na ten sam tłuszcz, na którym smażyła się ryba, wkładamy kilka zmiażdżonych ząbków czosnku - krótko je obsmażamy, a następnie zalewamy wszystko śmietaną.

Sos należy zagotować, a następnie polewamy nim rybę - resztę podajemy w sosjerce.

Podajemy z ziemniakami, smażonymi pieczarkami i zieloną sałatą.

* 1. **KARP W SOSIE ŚMIETANOWO - PIECZARKOWYM**

**AUTOR: ALDONA WICHERT, IWONA ŚLESZYŃSKA**

**Składniki:**

2 kg karpia

1 kg pieczarek

10 dkg rodzynek

2 kostki masła

śmietana 36 %

sól, pieprz

**Przygotowanie potrawy:**

Karpia pieczemy na masełku, wykładamy na półmis żaroodporny, zasypujemy go rodzynkami wcześniej namoczonymi w wodzie.

Pieczarki podsmażamy na tłuszczu pozostałym po karpiu i wykładamy na rybę.

Całość zalewamy śmietaną 36 %.

Przyprawiamy solą i pieprzem.

Na 1 godz. przed podaniem wstawiamy do piekarnika.

* 1. **LIN W SOSIE KOPERKOWYM**

**AUTOR: EWELINA POBŁOCKA**

**Składniki:**

1 kg filetu z lina

½ l śmietany 18%

1 łyżka masła

koperek

wegeta

olej do pieczenia ryby

mąka

**Przygotowanie potrawy:**

Filet z lina przyprawiamy wegetą, panierujemy w mące i pieczemy.

Przygotowujemy sos: do garnka wlewamy śmietanę, dodajemy masło, przyprawy i gotujemy ok. 7-8 minut. Wsypujemy pokrojony koperek.

Sosem polewamy upieczoną rybę. Podajemy na ciepło.

* 1. **JESIENNY RARYTAS**

**AUTOR: ELŻBIETA MARCIŃSKA**

**Składniki:**

Ryba:

0,5 kg sandacza

4 łyżki mąki

½ szkl. oliwy

sól

Sos:

½ dymki

3 łyżeczki kaparów

½ słoiczka suszonych pomidorów (ok. 8 sztuk)

2 łyżki śmietany 18%

3 łyżki oliwy z zalewy pomidorów

1 ząbek czosnku

sól, pieprz

Puree:

8 ziemniaków

5 selerów

½ gruszki

garść orzechów włoskich

100 ml gęstego jogurtu połączonego ze śmietaną w proporcji 1:1

sok z cytryny, cytryna

gałka muszkatołowa

2 łyżki masła

sól, pieprz

****

**Przygotowanie potrawy:**

**Puree:**

Oczyszczone ziemniaki i seler gotujemy do miękkości, dodajemy odrobinę soli, cytryny, wodę. Po odsączeniu i ugotowaniu dodajemy gruszkę i ugniatamy na rozgrzanej patelni. Prażymy orzechy, które po ostudzeniu kroimy i dodajemy do puree, dodajemy jogurt i śmietanę, sól i pieprz, gałkę muszkatołową do smaku i masło.

**Sos:**

Oliwę, sól i oliwę z pomidorów podgrzewamy. Dodajemy czosnek do zeszklenia. Podgrzewamy i dodajemy cebulę, aż się „przyzłoci”, następnie pokrojone pomidory i kapary. Na koniec dodajemy śmietanę i doprawiamy do smaku. Czas gotowania ok. 15 min.

**Ryba:**

Oczyszczoną rybę solimy, obtaczamy w mące. Na rozgrzanej patelni z oliwą i solą smażymy rybę z obu stron do miękkości.

Wszystkie składniki, tj. puree, sos i rybę układamy na talerzu i dekorujemy cytryną. Jesienny rarytas jest gotowy do spożycia.

