

ŚLEDŹ

SAŁATKA ŚLEDZIOWA

4 os.

30 min

4 płaty śledziowe
1 czerwona papryka
1 mała czerwona cebula
1 średnie kwaśne jabłko
1 mała marchewka
2 ogórki kiszone
kawałek białej części pora
(ok. 5 cm)
1/2 szklanki odsączonego
grozdku z puszki
1 łyżeczka posiekanego ko-
perku
SOS:
1 łyżka musztardy
1 łyżka majonezu
1 jogurt naturalny (ok. 200 g)
1 łyżka posiekanej natki pie-
truszki
pieprz

Umyte płaty śledziowe suszymy i kroimy na kawałki. Cebulę, jabłko, marchewkę i ogórki kiszone myjemy i obieramy. Cebulę, ogórki oraz umytą paprykę kroimy w kostkę, a jabłko i marchewkę trzemy na tarce o grubych oczkach. Por rozkrawamy wzdłuż, myjemy i kroimy w półkrażki. W salaterce mieszamy kawałki płatów śledziowych z pozostałymi pokrojonymi składnikami, dodajemy groszek i koperek. Musztardę, majonez, jogurt i natkę pietruszki łączymy i tak przygotowany sos dodajemy do sałatki. Całość mieszamy i doprawiamy pieprzem. Sałatka smakuje najlepiej, jeśli przed podaniem włożymy ją na ok. 30 min do lodówki.

KORZENNE KORECZKI ŚLEDZIOWE

3 os.

15 min
+ 12 h

3 filety matiasów
3 śliwki w occie
1 gruszka w occie
po 2 łyżki octu ze śliwek
i z gruszki
1 łyżeczka przyprawy korzen-
nej do piernika

Śledzie moczymy w zimnej wodzie ok. 2 godz. Następnie osuszamy i przekrawamy wzdłuż na połowy. Skrapiamy octem i posypujemy przyprawą do piernika, po czym odstawiamy do lodówki na ok. 10 godz. Śliwki przekrawamy na połówki, a gruszkę na 6 części. Układamy je na filetach (po jednym kawałku gruszki i po połowce śliwki), po czym filety zawijamy i spinamy wykałaczką.

ŚLEDŹ W SOSIE KOPERKOWYM

2 os.

15 min
+ 3 h

2 filety śledziowe
1 cebula
1 ząbek czosnku
2 łyżki śmietany
2 łyżki majonezu
1 płaska łyżeczka musztardy
2 łyżki posiekanego koperku
sól, pieprz

Filety zalewamy zimną wodą i moczymy ok. 2-3 godz. Po tym czasie kroimy je na kawałki. Śmietanę, majonez, musztardę, przeciśnięty przez praskę czosnek, posiekaną cebulę oraz koperek dokładnie mieszamy. Doprawiamy solą i pieprzem. Tak przygotowanym sosem polewamy osuszone i ułożone na talerzu śledzie.



RÓŻNE RYBY

PASTA Z WĘDZONEJ RYBY

2 os.

30 min

200 g filetów z wędzonej ryby (najlepiej makreli lub pstrąga)

2 jajka ugotowane na twardo

150 g naturalnego twarożku homogenizowanego

1 łyżeczka musztardy

2 łyżki majonezu

100 ml jogurtu naturalnego

1 łyżka posiekanego koperku

sól, pieprz

Kawałki filetów rozcieramy w misie (najlepiej w mikutrze). Dodajemy pokrojone w kostkę jajka, twarożek, musztardę, majonez i jogurt. Wszystkie składniki ucieramy na gładką masę. Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Dodajemy koperk i mieszamy. Pastę można podawać z różnymi rodzajami pieczywa.

RYBA PO GRECKU

5 os.

75 min
+ noc

750 g filetów z karpia lub pstrąga

3 łyżki koncentratu pomidorowego

8 marchewek

2 małe cebule

1 jajko

1 mała pietruszka

kawałek selera

kawałek pora

oliwa

bulka tarta

pieprz

sól

Filety kroimy na kawałki, następnie oprószamy je solą i pieprzem. Na jednym talerzu roztrzepujemy jajko, a na drugi wysypujemy bułkę tartą. Kawałki ryby maczamy w jajku, otaczamy w bułce i smażyemy na patelni. Do wrzącej wody wrzucamy 2 obrane marchewki, pietruszkę, por i seler. Gotujemy do miękkości, a następnie odcedzamy. Cebule drobno siekamy, a pozostałe marchewki kroimy w talarki. Cebule wraz z marchewkami krótko podsmażamy. Gdy marchewki będą miękkie, dodajemy część ugotowanego wcześniej bulionu warzywnego, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, ugotowane i pokrojone na małe kawałki marchewki, pietruszkę i seler. Całość mieszamy i doprawiamy solą oraz pieprzem. Na półmisku układamy kawałki usmażonej ryby i zalewamy ją otrzymanym sosem pomidorowym z warzywami.

RYBA DUSZONA W MLEKU

4 os.

40 min
+ 1 h

600 g filetów z ryby morskiej

2 ząbki czosnku

2 łyżki cząbrku z majerankiem

3/4 szklanki mleka

2 cebule

3 łyżki szczypiorku

2 łyżki natki pietruszki

sól, pieprz

Obranym i przepuszczonym przez praskę czosnkiem oraz cząbrem z majerankiem nacieramy filety. Przykrywamy je i odstawiamy do lodówki na ok. 1 godz. Obrane cebule kroimy w piórka. Po wyjęciu z lodówki ryby oprószamy solą i pieprzem i układamy naprzemiennie z cebulą. Całość zalewamy wrzącym mlekiem i dusimy pod przykryciem ok. 20 min. Ryby podajemy posypane szczypiorkiem i pietruszką.