



KARP W SOSIE CHRZANOWYM

Przepis Pani Anity Ciężkiej

Składniki:

1,5 kg karpia,
250 ml śmietany 12%
0,5 szkl. mleka
1 słoiczek chrzanu tartego,
sól, pieprz, 1 łyżeczka cukru

Przygotowanie potrawy:

Oczyszczonego karpia pokroić w dzwonki. Usmażyć i włożyć do garnka. Śmietanę, mleko, chrzan tarty, sól, pieprz, oraz cukier, wymieszać. Następnie zalać usmażoną rybę i na małym ogniu gotować do czasu zgęstnienia sosu.



KARP PIECZONY W ŚMIETANIE Z CEBULKĄ I Z PIECZARKAMI

Przepis Pani Marty

Miller

Składniki:

1 karp (ok. 2kg), sól, pieprz, cytryna, mąka, masło klarowane do smażenia, masło w kostce około 100g, 1 cebula duża, pieczarki 0,5 kg, bulion 200ml, śmietanka 30% - 300ml, natka pietruszki, żółty ser- 150g

Przygotowanie potrawy:

Karpia sprawić, podzielić na dzwonki, skropić cytryną, następnie przyprawić solą i pieprzem, obtoczyć w mące. Usmażyć z obu stron na mocno rozgrzanym masle. Przełożyć do naczynia żaroodpornego.

Cebulę pokroić w plastry, zeszklić na masle, następnie posypać nią karpia. Podobnie należy postąpić z pieczarkami.

W rondelku rozpuścić ok. 100g masła, dodać płaską łyżkę mąki i przygotować zasmażkę. Dodać wywar i dokładnie wymieszać. Całość zagotować. Dolać śmietanę i wymieszać wszystko, aż do uzyskania jednolitej masy. Podgrzewać sos do momentu wrzenia. Doprawić do smaku. Przygotowanym sosem zalać karpia, posypać natką pietruszki.

Przykryć i zapiec w piekarniku (15 minut w temp. 180-200 stopni), następnie posypać startym żółtym serem i zapiekać kolejne 15 minut).

Karp jest najlepszy, gdy podczas pieczenia utworzy się gęsty sos.

PSTRĄG W ZIOŁACH Z
PIECZONYMI
ZIEMNIAKAMI

Przepis Pana Macieja
Chudzickiego

Składniki:

Pstrąg świeży, oliwa z oliwek, masło, sól, pieprz, przyprawa do ryb, cytryna, świeża włoszczyzna, ziemniaki, przyprawa do ziemniaków, cebula, czosnek, koperek

Przygotowanie potrawy:

Pstrąga oczyścić, posolić i przyprawić. W szklance przygotować oliwę z oliwek (dwie łyżki), ząbek czosnku, sól i pieprz (szczypta), świeży koperek. Rybę ułożyć na foli, wykonać trzy nacięcia poprzeczne. Pstrąga posmarować oliwą z dodatkiem przypraw, do środka dodać łyżeczkę masła oraz umieścić plastry cytryny. Tak przygotowanego pstrąga umieścić na grillu (może być grill elektryczny). Piec na wolnym dymie z dodatkiem gałęzi drzewa owocowego. Kiedy pstrąg nabiera smaku przygotowujemy dodatek w postaci polskiego ziemniaka. Ziemniaki ok. 6 sztuk obrać, pokroić w plastry, ułożyć na blasze (wyłożoną wcześniej papierem do pieczenia), całość przyprawić solą oraz przyprawą do ziemniaków. Piec ok. 30 minut w temp. 180 stopni.



ZUPA RYBNA Z KLUSKAMI

Przepis Pani Iwony Kruszki

Składniki:

1,5 l wody, marchewka, papryka, duża pietruszka, kawałek selera, biała część pora, duża cebula, gałązka świeżego lubczyku (ewentualnie mrożonego lub suszonego), 2 oczyszczone głowy karpi i 2 ogony, ok. 0,5 kg fileta z okonia lub sandacza, liść laurowy, 3 ziarenka ziela angielskiego, sól morską, pieprz cytrynowy. Kluski lane: 2 jajka, 2 czubate łyżki mąki pszennej, szczypta soli, gałka muszkatołowa.

Przygotowanie potrawy:

Z warzyw, opieczonej cebuli i lubczyku ugotować bulion. Gotuj go, aż się stanie esencjonalny. Włóż do niego oczyszczone głowy karpi i ogony, oraz pokrojony filet. Dodaj ziele i listek-gotuj 30 min. na małym ogniu. Dopraw i odcedź. Białe mięso z głów i fileta oraz rozdrobnioną włoszczyznę dodaj do zupy. Z jajek, mąki, soli i gałki muszkatołowej zrób ciasto na lane kluski. Dodaj pokrojoną paprykę i zagotuj bulion. Zmniejsz ogień. Mieszając, wlewaj do niego cienką stróżką ciasto. Gotuj kilka minut. Przed podaniem posyp posiekaną natką pietruszki.



RYBA PO JAPONSKU

Przepis Pani Dominiki Adamskiej

Składniki:

Ciasto:

1/2 szkl. mleka
1/2 szkl. wody
1 szkl. mąki
2 łyżki vegety
2 jajka

Sos:

1 szkl. wody
3/4 szkl. oleju
6 łyżek octu, 2 duże cebule
4 łyżki cukru
5 łyżek ketchupu
1 mały przecier pomidorowy
sól, pieprz do smaku
5 dużych ogórków konserwowych
1 słoik papryki konserwowej
1 kg fileta z ryby np. sandacza

Przygotowanie potrawy:

Robimy ciasto naleśnikowe- mieszamy mleko, wodę, mąkę, jajka i vegetę. Rybę kroimy na kawałki, obtaczamy w cieście i smażymy na złoty kolor. Przygotowujemy zalewę- składniki na sos zagotowujemy w garnku, gotujemy przez 3 minuty. Warzywa kroimy w niewielkie paseczki. Układamy w naczyniu na przemian: rybę i warzywa. Na koniec zalewamy przygotowanym wcześniej sosem.



ŚLEDŹ W KAPUŚCIE KISZONEJ

Przepis Pani Moniki Kozłowskiej

Składniki:

Śledzie solone (np. matiasy)
kapusta kiszona
cebula, czosnek
pieprz, olej

Przygotowanie potrawy:

Śledzie filetujemy i moczymy w wodzie ok. 6 godzin. Następnie odlewamy wodę i lekko osuszamy. Cebulę kroimy w kostkę. W przygotowanym wcześniej naczyniu układamy kolejne warstwy: cebula, śledzie, pieprz, czosnek, kapusta kiszona, cebula, śledzie itd. do zużycia składników. Następnie całość zalewamy olejem. Śledzie należy przygotować 3-4 dni wcześniej "żeby się przegryzły".



ŁOSOŚ ZAPIEKANY W SOSIE ŚMIETANOWYM

Przepis Pani Anny Krenz – Przybysz

Składniki:

4-6 kawałków łososa
sok z 1/2 cytryny
300 ml słodkiej śmietany
natka pietruszki
2 ząbki czosnku
sól, pieprz

Przygotowanie potrawy:

Łososa należy skropić sokiem z cytryny, przyprawić solą i pieprzem. Natkę pietruszki posiekać. Śmietanę wymieszać z pietruszką oraz wyciśniętym przez praskę czosnkiem. Doprawić solą i pieprzem. Rybę ułożyć w niewielkim naczyniu żaroodpornym, zalać przygotowanym sosem śmietanowym i wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180°. Zapiekać przez ok. 35 min.



RYBA PO JAPONSKU

Przepis Pani Barbary Piskulskiej

Składniki:

Składniki na ciasto:

1,5 szkl. mąki

2 jajka

1 szkl. wody

Zalewa:

1 szkl. wody

1 szkl. oleju

1 mały koncentrat pomidorowy

8 łyżek ketchup

6 – 7 łyżek octu

6 łyżek cukru

Składniki na farsz:

4 cebule (talarki)

1 słoik ogórków w occie (talarki)

1 słoik papryki czerwonej (plastry)

1 kg fileta z morszczuka

Przygotowanie potrawy:

Rybę wymoczyć, osuszyć doprawić solą, majerankiem i cebulą. Pozostawić na kilka godzin. Ciasto: wymieszać składniki razem i obtoczyć w nim rybę i podsmażyć. Układać na przemian: Ryba, Ogórek, Cebula, Papryka, Ryba, Ogórek, Cebula, Papryka. Zalewę zagotować i zalać rybę.



ŚWIATECZNA ZUPA
RYBNA Z PIERNIKAMI I
RODZYNKAMI

Przepis Pani Danuty
Piaseckiej

Składniki:

4 litry wody, trochę mąki
1,5 kg karpia w kawałkach
warzywa na bulion (marchew, seler, por,
pietruszką, cebula, czosnek)
rodzynki (pół paczki), piernik, migdały, trochę
soku z cytryny, pieprz, sól, cukier, 2 żółtka, łyżka
masła, śmietana 12%

Przygotowanie potrawy:

Rybę oczyścić i pokroić w kawałki, włożyć do garnka i zalać wodą, gotować ok. 10-15 minut. Następnie odcedzić rybę, do wody włożyć wszystkie warzywa i przyprawić do smaku, zagotować bulion warzywny. Cebulkę oraz czosnek pokroić w kostkę i dodać do bulionu, wyciągnąć warzywa, dodać pół paczki rodzynek. Wszystko zaciągnąć wodą z mąką w celu zagęszczenia zupy, przyprawić do smaku cukrem, solą, pieprzem, sokiem z cytryny, śmietaną i masłem, dodać roztrzepane żółtka. Na koniec gotowania zetrzeć piernika na tarce. Podawać z gotowanymi ziemniakami, udekorować rodzynekami i migdałami.



K A R P P O W I A T R O W S K U

Przepis Koło Gospodyń Wiejskich Wiatrowo

Składniki:

1 sztuka karpia, seler, marchew, pietruszka, cytryna, por, sól,
pieprz, sałata, masło, pieczarki

Przygotowanie potrawy:

Rybę oskrobać, oczyścić. Marchew, seler, pietruszkę, por, zetrzeć na tarce na grubych oczkach, doprawić solą, pieprzem i wymieszać. Rybkę umytą i osuszoną posolić i popieprzyć, skropić sokiem z cytryny. Wypełnić warzywami. Piec na maśle w temp. 180 stopni ok. 1,5 godziny. Od czasu do czasu podlać wodą. Rybę układamy na sałacie, obsypujemy pieczarką usmażoną na maśle.



KULEBIAK WIELKOPOLSKI Z RYBA

Przepis Pani Heleny Paliszewskiej

Składniki:

Na ciasto:

30 dag mąki
15 dag masła
3 żółtka
1 jajko
sól

Na farsz:

60 dag filetu z sandacza
1 cebula
10 dag pieczarek
2 jajka
1 szklanka ugotowanego ryżu
olej, pieprz, sól, natka pietruszki

Przygotowanie potrawy:

Z mąki, masła, żółtek i soli zagnieść ciasto, uformować kulę, zawinąć w folię spożywczą, włożyć na 30 minut do lodówki. Rybę pokroić, udusić na oleju z posiekaną cebulą i pieczarkami, dodać ugotowane posiekane jajka, natkę pietruszki oraz ryż. Na końcu przyprawić. Ciasto rozwałkować i wyciąć dwie ryby, na jednej ułożyć farsz i przykryć drugą rybką z ciasta, brzegi obu skleić, posmarować roztrzepanym jajkiem, wstawić do piekarnika na 200 stopni i piec na rumiano.