

Przepis na konkurs „ Danie z mazurskich ryb ”

15.Maj 2014.

Pełnowartościowy posiłek składa się z odpowiednio zbilansowanych składników tworząc w ten sposób pełne danie.

PRZYSTAWKA :

Pierogi (uszka) z nadzieniem rybnym na sosie z kurkami :

Farsz do pierogów – smażymy na patelni sielawę w całości, gotujemy filet sandacza. Po usmażeniu i ugotowaniu ryb układamy na talerz, dodajemy masło i wstawiamy do piekarnika – mocno nagrzanego na około 10 min. Wyciągamy upieczone ryby, pozbywamy się ości, rozdrabniamy i przyprawiamy odpowiednio chrzanem, solą i pieprzem. Dodajemy podsmażonego pora na maśle z czosnkiem oraz kopru i natki pietruszki.

Ciasto - mąka pszenna, letnia woda, sól i olej. Wyrabiamy ciasto aż będzie elastyczne, delikatne i sprężyste. Odstawiamy je na około 30 min. Przykryte czystą ściereczką.

Formujemy zgrabne pierogi z niewielką ilością farszu , a następnie gotujemy w osolonej wodzie.

Sos kurkowy – kurki smażymy na maśle z drobno posiekaną cebulą, zalewamy śmietaną i krótko dusimy do zagęszczenia. Dodajemy odrobinę miodu, pieprzu czarnego i soli.

Układamy na talerz sos a na sos ugotowane pierogi

ZUPA :

Zupa rybna ze smażonym sandaczem :

Gotujemy wywar warzywno, rybny. Po ugotowaniu dodajemy podsmażony na maśle seler naciowy, pokrojone w słupki – marchew, seler, korzeń pietruszki. Odrobina cytryny lub soku z cytryny. Sparzony pokrojony w kostkę świeży pomidor. Pod koniec gotowania dodajemy podsmażone kawałki fileta z sandacza.

Układamy na talerz i dekorujemy zielonym szczypiorkiem.

Danie główne : kwintesencja posiłku

Smażona płoć saute z rydzami :

Płatki o odpowiedniej wadze – około 220 g. sprawiamy, czyścimy, patroszymy i odcinamy głowy. Solimy i odstawiamy na pół godz. do lodówki.

Rydze obgotowujemy krótko w osolonej wodzie, kroimy w paski, dodajemy cebulę i smażymy na maśle z czosnkiem

Płatki obtaczamy w mące i smażymy na złoty kolor

Układamy na talerz wraz z rydzami dekorując częścią cytryny.

Autor i pomysłodawca – Wojciech Łukasiak – Hotelik Atelier

Restauracja Przystań Warmińska

Vital Barbara Łukawska

Autor przepisu: Małgorzata Mądzik

Konkurs pod tytułem „ Danie z Mazurskich Ryb ”

Filet Sandacza na placku ziemniaczanym w towarzystwie szpinaku.

Składniki:

Ryba:

200g fileta z Sandacza, mąka, cytryna do skroplenia, sól, pieprz. (filet przyprawiamy i skraplamy odrobiną cytryny oraz obtaczamy w mące)

Szpinak:

200g szpinaku, 4 ząbki czosnku, 2 łyżki słodkiej śmietany, sól pieprz do smaku. (szpinak podsmażamy z czosnkiem dodajemy śmietanę, doprawiamy solą i pieprzem)

Placek ziemniaczany:

3szt. Ziemniaka, 1szt cebuli, 1jajko, 2 łyżki mąki pszennej, sól pieprz do smaku. (ziemniaki tarkujemy, do masy dodajemy jajko i cebulę pokrojoną w drobną kostkę. Dodajemy mąki i doprawiamy solą i pieprzem)

Sposób przygotowania:

Sandacza obtoczonego w mące. Stronę ze skórą kładziemy na placku ziemniaczanym i smażymy na rozgrzanej oliwie lub oleju. Po usmażeniu kładziemy na talerz w towarzystwie szpinaku i dekorujemy cząstkami cytryny.

Smacznego.

Wyrażam zgodę na publikację mojego przepisu w ramach projektu „Ryby mają głos- Pasym 2014”.

Małgorzata Mądzik.

Mazurskie fileciki z okonia na ziołowej pierzynie.

200g fileta z okonia, Vegeta, mąka, olej do smażenia, 1 łyżka masła, 3 gałązki koperku

sos ziołowy – 1 cebula, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz, 100ml śmietany łaciatej 18%, ok 150g warzyw gotowanych (marchew, brokuł, kalafior), makaron spaghetti ok. 100g

Wykonanie:

Fileciki przyprawiamy Vegetą, obtaczamy w mące i smażymy na oleju, gdy będą już chrupiące odlewamy olej z patelni, wrzucamy łyżkę masła i koper. Gdy masło się rozpuści ściągamy z patelni.

Sos. Cebulkę kroimy w kostkę i smażymy, dodajemy wyciśnięty czosnek, sól i pieprz, dodajemy śmietanę, ściągamy z patelni jak już zgęstnieje.

Makaron gotowany nakładamy na łyżkę cedzakową i zanurzamy w rozgrzanym głębokim tłuszczu (we frytkownicy lub patelni) i smażymy aż się zarumieni.

Na talerz kładziemy smażony makaron, posypujemy chili, polewamy sosem śmietanowym, układamy chrupiące okonki i dekorujemy gotowanymi warzywami.

Sonia Chachuła

„EDEN-TOUR” Sp. z o.o.