

Waldemar Sulisz

Karp w śmietanie

Razem z linem w śmietanie królował w menu eleganckich restauracji przed wojną. Na lina przyjeżdżała do Kazimierza Dolnego Hanka Ordonówna.

Składniki:

1 karp (1-1,5 kg), sól, pieprz, 2 łyżki mąki, 50 ml oleju, 4 łyżki masła, 1 cebula, 1/2 l śmietany 22%.

Wykonanie:

Karpia sprawiamy i kroimy na dzwonka. Oprószamy solą oraz pieprzem i odkładamy na godzinę w chłodne miejsce. Następnie obtaczamy dzwonka w mące i smażymy na oleju oraz trzech łyżkach masła. Gdy ryba się zezłoci, przekładamy ją do naczynia żaroodpornego wysmarowanego resztą masła. Na tłuszczu pozostałym ze smażenia karpia dusimy obraną i posiekaną cebulę, a gdy się zeszkli, posypujemy nią rybę. Polewamy całość śmietaną doprawioną solą i pieprzem. Zapiekamy 15-20 min w temp. 180°C.



Karp z pieca

Składniki:

1 karp, 3 łyżki masła, sok z cytryny, sól, biały pieprz.

Wykonanie:

Sprawionego karpia dokładnie nacieramy grubą solą i pieprzem – na zewnątrz i w środku. Skrapiamy cytryną, smarujemy masłem, układamy w brytfance. Podlewamy 3 łyżkami wody i wstawiamy do gorącego piekarnika. Kiedy karp pięknie się zarumieni, obracamy go na drugą stronę. Gdy będzie złocisty, zmniejszamy ogień i podlewamy powstałym sosem z pieczenia.

Sandacz po polsku

Jadali go polscy królowie i biskupi. Smakosze mówią, że jego mięso ma królewski smak. Choć sandacza można podać na wiele sposobów, ten przepis polecamy najbardziej.

Składniki:

1 kg sandacza, 3 marchewki, 1 pietruszka, ćwierć selera, listek laurowy, pieprz, ziele angielskie, 3 jaja na twardo.

Wykonanie:

Oczyszczanego sandacza solimy i wkładamy do specjalnej wanienki do gotowania ryb. Koniecznie grzbietem do góry. Układamy wokół ryby warzywa, przyprawy i gotujemy na wolnym ogniu. Wykładamy na półmisek. Obkładamy plasterkami jajek. Można go skropić olejem. Podajemy z warzywami z wody. Rybę można podać sosem śmietanowym lub koperkowym.



Pstrąg na niebiesko

Im prościej, tym lepiej – to idea pstrąga na niebiesko. To malarskie danie rodem z obrazów Chagalla zachwyca smakiem.

Składniki:

1 pstrąg, 2 szklanki wody, 1 łyżka octu, włoszczyzna, 1 łyżka masła, sól.

Wykonanie:

Do głębokiego garnka wlewamy wodę z octem, dodajemy sól i obraną, umytą i pokrojoną włoszczyznę. Gotujemy 10 minut. Zdejmujemy garnek z ognia i wkładamy oczyszczoną pstrąga, który stanie się błękitny. Stawiamy garnek na ogniu i gotujemy 30 minut. Nie wolno dopuścić do wrzenia. Wyjmujemy pstrąga i smarujemy masłem. Podajemy z ziemniakami z wody ozdobionymi świeżym koperkiem.

Pstrąg pieczony w folii

Składniki:

4 pstrągi, 8 dag masła, sok z cytryny, 1 pęczek koperku, sól, pieprz.

Wykonanie:

Wypatroszone pstrągi skrapiamy cytryną, nacieramy w środku i z wierzchu solą i pieprzem. Odstawiamy do lodówki. Do każdego pstrąga wkładamy po łyżeczce masła i gałązkę koperku. Zawijamy w folię aluminiową i układamy na ruszcie piekarnika. Pieczemy 25 minut w temperaturze 200 stopni.



Zupa rybna z papryką

Choć zupą rybną na ostro chwalą się Węgrzy, to w polskiej kuchni obecna była od zawsze.

Składniki:

0,5 kg oczyszczonych ryb słodkowodnych, 1 cebula, 1 zielona papryka, 2 pomidory, pół strączka ostrej papryczki, 1 łyżka słodkiej papryki w proszku, sól.

Wykonanie:

Najpierw przez 30 minut gotujemy drobno pokrojoną cebulę, dodajemy ryby, paprykę pokrojoną w kostkę. Na pięć minut przed końcem gotowania dodajemy obrane ze skórki pomidory, ostrą paprykę i sól. Gotowe!

REKLAMA

nowość



Zdrovit PROTECT

Na drogi moczowe

suplement diety

Jedyny produkt w postaci tabletek musujących zawierający ekstrakt z żurawiny wielkoowocowej!

Zawarte w żurawinie wielkoowocowej składniki czynne proantocyjany (PAC):*

- zmniejszają przyleganie bakterii (w tym E. coli) do ścian układu moczowego
- korzystnie wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego



Dzienna dawka zawiera 36 mg PAC.



*Marucci Center for Blueberry and Cranberry Research and Extension, Rutgers, The State University of New Jersey, Chatsworth 08019, USA