

RYBNE ABC

01

CO TO ZA RYBA? CO TO ZA OWOC?	16
PO CZYM POZNAĆ, ŻE RYBA JEST ŚWIEŻA?	27
JAK PRAWIDŁOWO PRZECHOWYWAĆ RYBY?	28

RYBY W LIDLU

02

NAJWAŻNIEJSZA JEST ŚWIEŻOŚĆ!	33
STAWY MILICKIE	34

RYBY PRAKTYCZNIE

03

JAK ZABRAĆ SIĘ DO RYBY?	40
TRIKI RYBNE	44
WRZUĆ NA RUSZT!	48
GRILLUJ RYBY!	50
JAK UWĘDZIĆ RYBĘ... W DOMU?	52

RYBA OD KUCHNI

04

FILET, PŁAT, TUSZKA, DZWONKO – CZYM SIĘ RÓŻNIĄ?	56
PRZYPRAWIAMY RYBĘ	59
SPOSOBY NA RYBĘ	60
JAK JEŚĆ RYBY?	64

PRZYSTAWKI

05

ŚLEDZIK Z SAŁATKĄ SELEROWO-JABŁKOWĄ	70
TARTINKI Z PASTĄ Z PIECZONEJ FLĄDRY, SUSZONYCH POMIDORÓW I PAPRYKI.	72
DORSZ W CIEŚCIE PIWNYM Z SOSEM TATARSKIM	75
KOŁACZKI RYBNE	76

ORZECHOWO-SEROWE FISH I SELEROWE CHIPS	80
RYBNE KULECZKI W KORZENNEJ ZALEWIE OCTOWEJ	82
ROLADKI RYBNE Z CZERWONYM PESTO I CUKINIĄ	84
SASHIMI Z MARYNOWANEGO TUŃCZYKA Z SAŁATKĄ Z CIECIERZYCY I KISZONEGO OGÓRKA	86
DOMOWA TORTILLA Z PIKANTNĄ PIECZONĄ FLĄDRĄ	89
KREWETKI TYGRYSIE W MAŚLANYM SOSIE Z BOTWINKI I CZOSNKU	90
TATAR ZE ŚLEDZIA Z MUSZTARDĄ FRANCUSKĄ	92
KUREK PIECZONY Z SZALWIĄ	95
SAŁATKA Z GRILLOWANEGO MIECZNIKA	96
TATAR Z MARYNOWANEGO ŁOSOSIA	98
CEVICHE Z ŁOSOSIA	103
WĘGORZ DUSZONY W KISZONEJ KAPUŚCIE.	104
PALONY ŁOSOŚ Z MIĘTOWYM SERKIEM	107

ZUPY

06

DWA BULIONY, DWIE BAZY	110
KREM ZIEMNIACZANY ZE SMAŻONYM LINEM	114
PRZECIERANA ZUPA RYBNA Z PAPRYKĄ I SOSEM ESTRAGONOWYM	117
ZUPA RYBNA Z PULPECIKAMI RYBNYMI.	118
GĘSTA ZUPA RYBNA KOKOSOWO-POMIDOROWA	121
POMIDOROWA ZUPA RYBNA ZE SZCZUPAKIEM I KWAŚNĄ ŚMIETANĄ	122
ZUPA RYBNA Z BOTWINKĄ I PIECZONĄ TOŁPYGĄ.	126
ZUPA RYBNA Z PSTRĄGIEM	129

DANIA GŁÓWNE

07

ŁUPACZ W KOKILKACH.	136
RYBNO-KREWETKOWE CURRY Z DYNIĄ	138
DORSZ W RAZOWEJ PANIERCE Z SAŁATKĄ Z BROKUŁÓW I PAPRYKOWĄ SALSA	143
FLĄDRA W SOSIE ORZECHOWYM	146
DORADA Z WARZYWNYM SPAGHETTI.	148
HALIBUTOWE KĄSKI W ZIOŁOWYM CIEŚCIE.	151
ŁOSOŚ GOTOWANY Z SOSEM POMIDOROWO-POMARAŃCZOWYM	154
FILET Z DORSZA Z BOBEM I PIECZARKAMI W SOSIE LIMONKOWYM	156

ŚLEDŹ W BOCZKU Z PRAŻONĄ CEBULKĄ Z RODZYNKAMI	158
FILET Z ŁOSOSIA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ	
I PURÉE Z KALAFIORA	161
PSTRĄG PIECZONY W SOLI Z SOSEM MUSZTARDOWYM	164
SANDACZ W MAJERANKU Z KISZONĄ KAPUSTĄ CURRY	168
FILET Z ŁOSOSIA W PEPERONACIE	173
JESIOTR PIECZONY W NISKIEJ TEMPERATURZE	176
ZIEMNIACZANA ZAPIEKANKA Z DORSZEM, KAPUSTĄ	
I MARYNOWANYMI KARCZOCHAMI	179
DOMOWE TANDOORI Z ŁUPACZĄ Z PIECA	
Z SAŁATKĄ Z CUKINII	182
DORSZ Z PESTO PIETRUSZKOWYM	185
DORADA PIECZONA W SOLI Z ROZMARYNEM	188
PIECZONY SUM Z POMIDORAMI	190

ŚWIĘTA

08

SANDACZ W SUSZONYCH GRZYBACH	196
LIN W MIGDAŁACH Z SOSEM RODZYNKOWYM	198
SUM NA LEŚNYCH GRZYBACH	200
KARMAZYN Z SAŁATKĄ Z CZERWONYCH BURACZKÓW	203
SUM AFRYKAŃSKI W SOSIE WINNO-RODZYNKOWYM	204
SANDACZ SMAŻONY	205
HALIBUT PIECZONY W SOSIE	
CHRYZANOWO-ORZECZOWYM	208
HALIBUT OPIECZONY OGNIEM	211
KLOPSIKI Z KARPIA Z SUSZONYMI OWOCAMI	212
ŚLEDZIE Z SUSZONYMI GRZYBAMI	214
ŚLEDZIE W CZOSNKU, MAJERANKU,	
KAPARACH I OLIWIE	215
ŚLEDZIE Z SUSZONYMI GRZYBAMI	
I SAŁATKĄ ZIEMNIACZANĄ	218
KARP DUSZONY W KISZONEJ KAPUŚCIE	221
KULEBIAK Z KARPIEM I KAPUSTĄ	223
ŚLEDŹ MARYNOWANY PO MAZURSKU	226

GRILL

09

WITLINEK Z GRILLA Z MASŁEM	
PAPRYKOWO-ZIOŁOWYM	230
CHRUPIĄCE KANAPKI Z GRILLA	234
DORADA PO GRECKU Z SOSEM TZATZIKI	237

GRILLOWANY LABRAKS Z SOSEM	
Z CZERWONEJ PAPRYKI	238
ŁOSOŚ W PAPILOTACH Z MŁODĄ KAPUSTĄ Z KAPARAMI	
I SUSZONYMI POMIDORAMI	243
WĘDZONY FILET Z ŁOSOSIA NA GRILLU Z SALSA	
Z RUKOLI I PIECZONYM SELEREM	246
GRILLOWANY LABRAKS Z MUSEM Z BOBU	249
GRILLOWANY ŁOSOŚ Z PRAŻONYM KALAFIOREM	
I SALSA Z OGÓRKA I SUSZONYCH POMIDORÓW	251
OKOŃ MORSKI Z GRILLA	252
PIKANTNE SZASZŁYCHKI Z ŁOSOSIA W AJWARZE	
Z GRILLOWANĄ KAPUSTĄ I SOSEM CZOSNKOWYM	255

OWOCE MORZA

10

SPAGHETTI Z MULAMI	263
MULE W SOSIE WINNYM	264
GRILLOWANY HOMAR Z ZIELONYMI SAŁATAMI	266
TORTILLA Z KREWETKAMI	268
SZASZŁYKI Z KREWETEK Z GRILLOWANYMI SZPARAGAMI	271
SOS HOMAROWY	272
SAŁATKA Z HOMARA Z ARBUZEM	274
KOKTAJL Z KREWETEK Z GRANATEM	277
PSTRĄG ŁOSOSIOWY Z SOSEM SZAFRANOWYM I MULAMI	280
KOKTAJL Z HOMARA	282
KREWETKI W CZERWONYM CURRY	285
RISOTTO Z KREWETKAMI I SZAFRANEM	286



Zamieszczone w niniejszej książce zdjęcia dań stanowią jedynie propozycję ich podania.



POZIOM



LICZBA PORCJI



CZAS PRZYGOTOWANIA