



Lokalna Grupa
Rybacka
Bielska Kraina

RYBNE PRZYSMAKI
Książeczka Kulinarna
RYBÍ POCHOUTKY
Kulinářské Kniha

RYBNE PRYZYMAKI

KSIĄŻECZKA KULINARNA

Karp zapiekany	1
Karp w sosie pomidorowym	2
Jesiotr w sosie kaparowym	3
Karp duszony polany sosem chrzanowym	4
Karp po zatorsku	5
Rolada rybna	6
Ryba na cieście piwnym	7
Karp duszony w warzywach z papryką	8
Karp faszerowany	9
Ryba w zalewie	10
Śledzie na słodko	11
Śledzie z Ostrady	12
Pstrąg z kwiatami dziurawca	13
Pstrąg smażony podawany w chrupiącym chlebie	14
Pstrąg w prażonych orzechach włoskich	15
Pstrąg w ziołach i boczku	16
Bigos rybny	17
Makrela z grilla	18
Grilowany pstrąg	19
Ryba w zalewie pomidorowej	20
Kotleciki rybne	21
Pikantna zupa rybna	22
Pstrąg z jogurtową pianką	23
Pstrągi na cebuli i boczku	24
Ryba pod pierzynką	25
Doskonały łosoś w 10 minut	26
Pieczone filety rybne z jabłkami i migdałami	27
Naleśniki z koperkiem i wędzonym łososiem	28

RYBÍ POCHOUTKY

KULINÁŘSKÉ KNIHA

Zapečený kapr	1
Kapr v rajčatové omáče	2
Jeseter v kaparové omáče	3
Dušený kapr přelitý křenovou omáčkou	4
Kapr po zatorsku	5
Rybí roláda	6
Ryba v pivním těstíčku	7
Kapr dušený na zelenině s paprikou	8
Nadívaný kapr	9
Ryba v nálevu	10
Sledě na sladko	11
Ostrodské sledě	12
Pstruh s květy třezalky	13
Smažený pstruh v křupavém chlebu	14
Pstruh zdobený praženými vlaškými ořechy	15
Pstruh obalený v bylinkách a slanině	16
Rybí bigos	17
Makrela na grilu	18
Grilovaný pstruh	19
Ryba v rajčatovém nálevu	20
Rybí řízečky	21
Pikantní rybí polévka	22
Pstruh s jogurtovou pěnou	23
Pstruzi na cibuli a slanině	24
Ryba pod peřinou	25
Lahůdkový losos za 10 minut	26
Pečené rybí filé s jablky a mandlemi	27
Palačinky s koprem a uzeným lososem	28



KARP ZAPIEKANY

Kazimierz Rosner

Składniki:

1 karp o wadze 1-1,2 kg
80 dkg ziemniaków
15 dkg słoniny wędzonej
2 łyżki oleju lub smalcu
1 duża cebula
3 strąki zielonej papryki
25 dkg pomidorów obranych ze skórki
1-1,5 szklanki śmietany
5 dkg masła
1 łyżeczka słodkiej papryki mielonej
sól



ZAPEČENÝ KAPR

Kazimierz Rosner

Ingredience:

1 kapr o hmotnosti 1-1,2 kg
80 dkg brambor
15 dkg uzené slaniny
2 lžíce oleje nebo sádla
1 velká cibule
3 lusky zelené papriky
25 dkg zbavených slupky rajčat
1-1,5 sklenice smetany
5 dkg másla
1 lžička sladké mleté papriky
sůl

Rybę oczyścić, wypatroszyć, umyć, odciąć głowę oraz ogon. Tułów przekroić wzdłuż na połowę i wyfiletować. Ponacinać rybę co 2-3 cm i w nacięcia powkładać cienkie paski słoniny. Tak przygotowanego karpia lekko posolić i odłożyć na pół godziny. Ziemniaki ugotować w łupinach, po czym obrać, pokroić w plasterki i nałożyć na dno podłużnego naczynia żaroodpornego. Na warstwie ziemniaków położyć naszpikowane słoniną połówki karpia. Pozostałą słoninę zasmażyć, na tłuszczu zarumienić drobno posiekaną cebulę, dodać pół łyżeczki papryki mielonej i wymieszać.

Rybu očistíme, zbavíme vnitřností, opláchneme, odřízneme hlavu a ocas; trup podélně rozpůlíme a zbavíme skeletu, tedy vyfiletuje. Dále rybu nařízeme co 2-3 cm a protáhneme tenkými plátky slaniny. Takto prošpikovaného kapra slabě osolíme a necháme půl hodiny odležet. Brambory uvaříme ve slupce, pak oloupeme, nakrájíme na plátky a urovnáme na dno žáruvzdorného pekáče. Na vrstvu brambor pokládáme slaninou prošpikované půlky kapra. Zbylou slaninu osmažíme, necháme na tuku zrůžovět nejmeno nakrájenou cibuli, přidáme 0,5 lžičky mleté papriky, promícháme.



KARP W SOSIE POMIDOROWYM

Kazimierz Rosner

Składniki:

1 karp o wadze 1-1,2 kg
50 dkg pomidorów obranych ze skórki
0,5 łyżeczki tymianku
3-4 dkg mąki
15 oliwek
olej do smażenia
sól



KAPR V RAJČATOVÉ OMÁČCE

Kazimierz Rosner

Ingredience:

1 kapr o hmotnosti 1-1,2 kg
50 dkg zbavených slupky rajčat
0,5 lžičky tymiánu
3-4 dkg mouky
15 oliv
olej na smažení
sůl

Sprawioną rybę umyć, lekko posolić, odłożyć na pół godziny, po czym otoczyć w mące i obsmażyć z obu stron w dużej ilości oleju. Następnie zlać olej – tak, aby pozostało około 1-2 łyżki – dodać oczyszczone z gniazd nasiennych rozdrobnione pomidory, wypestkowane oliwki oraz tymianek. Całość przykryć i dusić na wolnym ogniu przez 10 minut, potrząsając kilkakrotnie naczyniem, po czym odkryć naczynie i odparować sok z pomidorów. Podduszoną rybę przełożyć przy pomocy dwóch łyżek cedzakowych na ogrzany talerz, polać sosem i od razu podawać z dodatkiem gotowanych ziemniaków lub ryżu na sypko. Udekorować potrawę drobno posiekaną natką pietruszki.

Vyčištěnou rybu opláchneme, slabě nasolíme, necháme půl hodiny odležet, poté obalíme v mouce a z obou stran osmažíme na velkém množství oleje. Pak slijeme olej (tak, aby zbyly 1-2 lžičky), přidáme prolisovaná rajčata zbavená jádřinců, vypeckované olivy, tymián. Vše přikryjeme a dusíme na malém plameni 10 minut, několikrát potřese-me nádobou, pak nádobu odkryjeme a necháme až se odpaří rajčatová šťáva. Podušenou rybu přeložíme na nahřátý talíř (pomocí dvou dírkovaných naběraček), přelijeme omáčkou a ihned podáváme. Jako přílohu můžeme použít vařené brambory nebo sypkou rýži. Můžeme ozdobit nejemno nasekanou petrželkou.



JESIOTR W SOSIE KAPAROWYM

Kazimierz Rosner

Składniki:

4 jesiotry (po 30-40 dkg)
sok z połowy cytryny
0,5 łyżeczki cynamonu
5 dkg masła
4 dkg mąki
1 pełna szklanka rosolu z kostki
1 żółtko
1 łyżka kaparów (ok. 25-30 sztuk)
sól



JESETER V KAPAROVÉ OMÁČCE

Kazimierz Rosner

Ingredience:

4 jesetery (po 30-40 dkg)
šťáva z půlky citronu
0,5 lžičky skořice
5 dkg másla
4 dkg mouky
1 plná sklenice vývaru z kostky
1 žloutek
1 lžička kaparů (cca 25-30 kusů)
sůl

Sprawioną rybę ugotować w osolonej wodzie z dodatkiem soku oraz skórki z cytryny (ok. 10 minut), po czym wyłożyć na talerz i odstawić w ciepłe miejsce. Masło roztopić w rondelku, przysmażyć mąkę na złoty kolor, stopniowo dodać rosół. Całość wymieszać na jednolitą masę i zagotować. Następnie zdjąć z ognia, wbić żółtko i wymieszać energicznymi ruchami trzepaczką do ubijania jaj, następnie dodać osączone kapary (jeśli są bardzo słone przepłukać je pod bieżącą wodą). Gotowym sosem polać rybę, przybrać liśćmi sałaty oraz plasterkami cytryny i od razu podawać.

Vyčištěnou rybu uvaříme ve slané vodě se šťávou a kůrou z citronu (cca 10 minut), poté vyjmeme na talíř a necháme uležet na teplém místě. Máslo rozehřejeme v kastrolku, mouku osmahneme dozlatova, postupně přidáváme vývar, vše rozmícháme aby vznikla celistvá směs a přivedeme k varu. Poté odstavíme, přidáme žloutek a směs rychle zašleháme metličkou na šlehání vajec, pak přidáme okapané kapary (pokud jsou hodně slané – propláchneme je pod tekoucí vodou). Připravenou omáčkou přelijeme rybu, ozdobíme salátovými listy a kolečky citronu a ihned podáváme.



KARP DUSZONY POLANY SOSEM CHRZANOWYM

Koło Gospodyń Wiejskich Stara Wieś

Składniki:

1,5 kg karpia sprawionego
2 łyżki mąki
3 łyżki oleju
natka pietruszki
sól
pieprz

Sos chrzanowy:

3 łyżki tartego chrzanu
1 szklanka kwaśnej śmietany
1 łyżeczka soku z cytryny 1 łyżeczka mąki
sól, cukier



DUŠENÝ KAPR PŘELITÝ KŘENOVOU OMÁČKOU

Sdružení Hospodyň z Vesnice Stará Ves

Ingredience:

1.5 kg vyčištěného kapra
2 lžíce mouky
3 lžíce oleje
petrželová nat'
sůl
pepř

Omáčka:

3 lžíce strouhaného křenu
1 sklenice zakysané smetany
1 lžička citrónové šťávy
1 lžička mouky
sůl, cukr

Wypatroszoną rybę osuszyć ręcznikiem papierowym, natrzeć solą i pieprzem, obtoczyć w mące i zarumienić na oleju z dwóch stron. Podsmażoną rybę ułożyć w podłużnym naczyniu, posypać posiekaną pietruszką, połączyć wcześniej przygotowanym sosem chrzanowym i dusić pod przykryciem 10 do 20 minut, na bardzo małym ogniu lub w piekarniku. Podawać w całości.

Sos chrzanowy: do chrzanu dodać śmietanę, mąkę i połączyć z sokiem z cytryny, doprawić cukrem i solą.

Vyčištěnou rybu osušíme papírovým ručníkem, natřeme solí, pepřem, obalíme v mouce a po obou stranách necháme zružovět na oleji. Rybu uložíme do podélné nádoby, posypeme nasekanou petrželkou, přelijeme křenovou omáčkou a dusíme pod pokličkou 10-20 minut, na velmi slabém ohni nebo v troubě. Podáváme v celku.

Křenovou omáčku smícháme se smetanou, citrónovou šťávou, moukou, cukrem a solí.



KARP PO ZATORSKU

Koło Gospodyń Wiejskich Stara Wieś

Składniki:

1 kg karpia sprawionego
2 szt. jajek (jajka ugotować na twardo, pokroić w plastry)
10 dag sera żółtego/ser twaróg
10 dag pieczarek (pokrojone i podduszone na maśle)
olej
mąka
masło
kwaśna śmietana
zielona pietruszka
papryka słodka
pieprz
sól



KAPR PO ZATORSKU

Sdružení Hospodyň z Vesnice Stará Ves

Ingredience:

1 kg vyčištěného kapra
2 ks vejce (natvrdo uvařená vejce, nakrájena na plátky).
10 dkg – tvrdého sýra / tvarohu
10 dkg žampionů (nakrájených a podušených na másle)
olej
mouka
máslo
zakysaná smetana
zelená petržel
sladká paprika
pepř
sůl

Karpia kroic̄ na kawałki, przyprawić solą i pieprzem. Następnie obtoczyć rybę w mące wymieszanej z papryką, po czym piec na gorącym oleju na złoty kolor. Upieczone kawałki ułoz̄yć w naczyniu żaroodpornym warstwami. Każdą warstwę posypać wcześniej ugotowanym i pokrojonym jajkiem, podduszonymi pieczarkami, tartym serem, zieloną pietruszką, a na wierzch położyć kawałki masła. Całość zapiec w piekarniku pod przykryciem około 30 do 40 minut. Na 10 minut przed końcem pieczenia zalać kwaśną śmietaną i ponownie zapiec.

Kapra nebo jinou rybu nakrájíme na kousky, osolíme, opepříme, kobláme v mouce s paprikou, pečeme na rozehřátém oleji dozlatova. Upečené kousky rozložíme na žáruvzdorný pekáč do vrstev, každou vrstvu posypeme vejcem, žampiony, strouhaným sýrem, zelenou petrželí, navrch pokládáme plátky másla. Vše zapečeme v troubě pod pokličkou cca 30-40 minut, na cca 10 minut zalijeme zakysanou smetanou a ještě jednou zapečeme.



ROLADA RYBNA

Koło Gospodyń Wiejskich Stara Wieś

Składniki:

3 szt. białek
1 sucha bułka
1 kg filetów rybnych
1 szklanka mleka
1 pęczek natki pietruszki
pieprz
wegeta
sól

Naleśnik:

0,5 szklanki mleka
0,5 szklanki mąki
1 jajko
sól
olej



RYBÍ ROLÁDA

Sdružení Hospodyň z Vesnice Stará Ves

Ingredience:

3 ks bílků
1 ks suché žemle
1 kg rybího filé
1 sklenice mléka
1 svazek petrželové nati
pepř
vegeta
sůl

Palačinky:

0,5 sklenice mléka
0,5 sklenice mouky
1 ks vejce
sůl
olej

Namoczyć bułkę w mleku i odcisnąć. Usmażyć na oleju grubszego naleśnika. Filety zmielić w maszynce po czym połączyć z bułką i przyprawami. Białka ubić na sztywną pianę, dodać do farszu, wymieszać i wsypać posiekaną natkę pietruszki. Na zwilżoną ściereczkę rozłożyć upieczonogo naleśnika, na którego nakłóżyć przygotowany farsz rybny. Następnie zwinąć w roladę i związać. Tak przygotowaną potrawę gotować 40 minut w wodzie lub na parze, po czym wyjąć i odsączyć. Można podawać schłodzone lub na gorąco jako danie.

Žemle namočíme v mléce, vymačkáme. Palačinkové těsto – smažit hrubší palačinku na oleji. Filé pomeleme na stroji. Spojíme se žemlí, okořeníme. Žemli ušleháme na tuhou pěnu, spojíme s nádivkou, přidáme nasekanou petržel. Na vlhké utěrce rozložíme palačinku, na ní dáme rybí nádivku, stočíme, svážeme. Vaříme 40 minut ve vodě nebo na páře, vyjmeme, necháme okapat. Podáváme ochlazené nebo jako teplý pokrm.



RYBA NA CIEŚCIE PIWNYM

Koło Gospodyń Wiejskich Stara Wieś

Składniki:

1 kg filetów rybnych świeżych lub mrożonych
30 dag mąki pszennej
2 jajka
0,75 szklanki piwa
2 łyżki soku z cytryny
2 łyżki oleju
olej do smażenia
sól
pieprz



Filety rozmrozić, osuszyć, pokroić, posolić i popieprzyć, następnie polać sokiem z cytryny. Przygotować ciasto piwne: mąkę, jajka, piwo, dwie łyżki oleju, pieprz i sól połączyć razem. Ciasto powinno mieć konsystencję kwaśnej śmietany. Kawałki ryby zanurzyć w cieście i smażyć na gorącym oleju, na złotobrązowy kolor. Podawać rybę na gorąco.

RYBA V PIVNÍM TĚSTÍČKU

Sdružení Hospodyň z Vesnice Stará Ves

Ingredience:

1 kg rybího filé
30 dkg pšeničné mouky
2 vejce
0,75 sklenice piva
2 lžíce citrónové šťávy
2 lžíce oleje
olej na smažení
sůl
pepř

Filé rozmrazíme, osušíme, nakrájíme, okořeníme solí a pepřem a pokapeme citrónovou šťávou. Připravíme si pивní těstíčko: smícháme mouku, vejce, pivo + 2 lžíce oleje, pepř, sůl. Těstíčko by mělo být tak husté jako zakysaná smetana. Kousky ryb namáčíme v těstíčku a smažíme na rozpáleném oleji, až získají zlatohnědou barvu. Rybu podáváme za tepla.



KARP DUSZONY W WARZYWACH Z PAPRYKĄ

Koło Gospodyń Wiejskich Stara Wieś

Składniki:

- 1 szt. sprawionego karpia (1,5 kg)
- 2 pietruszki
- 1 por
- 2 łodygi selera naciowego
- 1 marchewka
- 2 cebule
- 2 łyżki śmietany
- 3 papryki czerwone
- 2 łyżki słodkiej papryki w proszku
- 0,5 szklanki mąki
- 5 łyżek oleju
- natka pietruszki
- liść laurowy
- biały pieprz
- sól



KAPR DUŠENÝ NA ZELENINĚ S PAPRIKOU

Sdružení Hospodyň z Vesnice Stará Ves

Ingredience:

- 1 ks vyčištěného karpia (1,5 kg)
- 2 petržele
- 1 pór
- 2 lodyhy natového celeru
- 1 mrkev
- 2 cibule
- 2 lžíce smetany
- 3 červené papriky
- 2 lžíce sladké papriky v prášku
- 0,5 sklenice mouky
- 5 lžic oleje
- petrželová nať
- bobkový list
- bílý pepř
- sůl

Obrane, przemyte warzywa pokroić w paski. Rozgrzać na patelni dwie łyżki oleju, wrzucić pokrojoną cebulę i zeszklić. Dodać warzywa, jedną łyżkę papryki w proszku, liść laurowy, posolić, zalać dwoma szklankami wody i zagotować. Wypatroszoną rybę pokroić na kawałki, przyprawić solą i pieprzem, a następnie obtoczyć w mące, wymieszanej z resztą papryki. Rybę obsmażyć na oleju, następnie przełożyć do sosu warzywnego. Dusić na małym ogniu, pod przykryciem około 10 min. Pod koniec duszenia, śmietankę wymieszać z łyżeczką mąki i wlać do sosu, zagotować. Przed podaniem, posypać posiekaną natką pietruszki.

Zeleninu oloupeme, umyjeme a nakrájíme na proužky, nakrájíme cibuli. Na pánvi rozehejeme 2 lžíce oleje, přidáme cibuli, zesklaváme, přidáme nakrájenou papriku + 1 lžici papriky v prášku a zeleninu + bobkový list, trochu soli, zalijeme 2 sklenicemi vody, přivedeme k varu. Vykuchanou rybu nakrájíme na kousky, okořeníme solí, pepřem a následně obalíme v mouce smíchané se zbylou paprikou. Rybu osmažíme na oleji, a pak přeložíme do zeleninové omáčky. Dusíme na mírném plameni, pod pokličkou cca 10 min. Ke konci dušení, do omáčky nalijeme smetanu smíchanou se lžičkou mouky, přivedeme k varu. Před podáním jídlo ozdobíme petrželovou natí.

KARP FASZEROWANY

Koło Gospodyń Wiejskich Stara Wieś

Składniki:

około 1,5 kg karpia (1 szt.)
sól

Nadzienie:

1 łyżka margaryny lub masła
1 kajzerka
2 jajka
0,5 szklanki mleka
15 dkg pieczarek
2,5 łyżki masła
1 łyżka siekanej natki pietruszki
pieprz
sól



Karpia opłukać, natrzeć solą, odłożyć na pół godziny. Pieczarki drobno pokroić i udusić na margarynie. Żółtka utrzeć z łyżką masła, bułkę namoczyć w mleku i wycisnąć, po czym dodać ją do utartej masy wraz z ostudzonymi pieczarkami, zieleniną, solą i pieprzem. Ubić białka na sztywno z odrobiną soli. Wszystkie składniki wymieszać. Farszem napęścić wnętrze karpia, spiąć wykałaczkami lub zaszyć nitką. Nagrzać naczynie żaroodporne, dno posmarować masłem, włożyć rybę, kilkakrotnie naciąć ją w poprzek i polać resztą masła. Wstawić do gorącego piekarnika, piec około 50 minut ciągle polewając powstałym sosem. Podawać z surówkami warzywnymi lub na zimno.

NADÍVANÝ KAPR

Sdružení Hospodyň z Vesnice Stará Ves

Ingredience:

cca 1,5 kg kapra (1 ks)
sůl

Nádivka:

1 lžice margarínu nebo másla
1 žemle
2 vejce
0,5 sklenice mléka
15 dkg žampionů
2,5 lžice másla
1 lžice sekané petrželové nati
pepř
sůl

Kapra opláchneme, posypeme solí, necháme uležet 0,5 hodiny. Žampiony nakrájíme nadrobno a podusíme na margarínu. Žloutky ušleháme se lžící másla, přidáme namočenou a vymačkanou žemli v mléku, ochlazené žampiony, petržel, sůl a pepř. Přidáme dotuha ušlehané bílky se špetkou soli. Vše vymícháme. Kapra naplníme nádivkou, sepneme párátkem nebo sešijeme nití. Nahřejeme žáruvzdorný pekáč, dno vymažeme maslem, vložíme rybu, uděláme několik příčných řezů, polijeme zbylým maslem. Vložíme do předehřáté trouby, pečeme cca 50 minut za stálého podlévání vypečenou šťávou. Podáváme se zeleninovým salátem nebo na studeno.



RYBA W ZALEWIE

Koło Gospodyń Wiejskich Stara Wieś

Składniki:

60 dkg filetów rybnych (usmażyć na oleju)
2 cebule
2 ogórki kiszone
2 papryki czerwone

Zalewa:

1 mały słoik przecieru pomidorowego
1 mały ketchup
2 szklanki wody
6 łyżek octu
0,5 szklanki oleju
2 łyżki cukru
0,5 łyżeczki soli
pieprz



Cebulę pokroić w piórka. Sparzyć paprykę, a ogórki pokroić w paski. Wszystko razem połączyć. Z podanych składników przygotować zalewę, którą należy zagotować. Przekładać usmażone ryby warzywami, a na końcu zalać gorącą zalewą.

RYBA V NÁLEVU

Sdružení Hospodyň z Vesnice Stará Ves

Ingredience:

60 dkg rybiho filé (usmažit na oleji)
2 cibule
2 kyselé okurky
2 červené papriky

Nálev:

1 mały rajčatový protlak
1 mały kečup
2 sklenice vody
6 lžic octu
0,5 sklenice oleje
2 lžice cukru
0,5 lžičky soli, pepř.
Vše společně provařit

Cibuli nakrájíme nahrubo. Spaříme papriku a okurky nakrájíme na proužky. Vše spojíme. Usmažené ryby proložíme zeleninou, na konci zalijeme horkým nálevem.



ŚLEDZIE NA SŁODKO

Koło Gospodyń Wiejskich Stara Wieś

Składniki:

50 dkg filetów śledziowych słonych
2 łyżki cukru
0,25 szklanki oleju
4 łyżki octu winnego
4 łyżki koncentratu pomidorowego
30 dkg cebuli
15 dkg rodzynek
liść laurowy
kilka ziarenek gorczycy
ziele angielskie
natka pietruszki



SLEDĚ NA SLADKO

Sdružení Hospodyň z Vesnice Stará Ves

Ingredience:

50 dkg slaných sledových filet
2 lžíce cukru
0,25 sklenice oleje
4 lžíce vinného octa
4 lžíce rajčatového protlaku
30 dkg cibule
15 dkg rozinek
bobkový list
několik hořčičných semínek
nové koření
petrželová nať

Filety śledziowe namoczyć, pokroić w kawałki. W rondlu rozgrzać olej, zeszklić na nim pokrojoną w piórka cebulę, dodać cukier, przyprawy, koncentrat pomidorowy, wlać ocet, a następnie dusić kilkanaście minut. Rondel zdjęć z ognia dodać gorczycę i $\frac{3}{4}$ rodzynek – wystudzić. Śledzie układać warstwami w słoju, każdą warstwę przekładać ostudzonym sosem. Słoik zakręcić, wstawić do lodówki na 2-3 dni. Śledzie w lodówce można przechowywać nawet 2 tygodnie. Przed podaniem, wyłożyć na półmisek, posypać zieleniną i resztą rodzynek.

Sledové filety namočíme, nakrájime na kousky. V kastrolu rozpálíme olej, na něm zesklivatíme nahrubo nakrájenou cibuli, přidáme cukr, vlijeme ocet, přidáme koření, rajčatový protlak, a pak dusíme několik minut. Kastrol odstavíme, přidáme hořčičná semínka a $\frac{3}{4}$ rozinek – necháme vystydnout. Sledě vrstvíme ve sklenici, jednotlivé vrstvy prokládáme vychlazenou omáčkou, sklenici zavřeme, a na 2-3 dny dáme do lednice. Sledě můžeme uchovávat v lednici až 2 týdny. Před podáním, vyložíme na mísu, ozdobíme zeleninou a zbylými rozinkami.



ŚLEDZIE Z OSTRADY

Koło Gospodyń Wiejskich Stara Wieś

Składniki:

30 dkg solnych płatów śledziowych
– wymoczonych
1 papryka świeża lub marynowana
20 dkg śliwek suszonych (namoczyć)
1 łyżka rodzynek (namoczyć ze śliwkami)
1 cebula pokrojona w cienkie paski
1 łyżeczka vegety
cukier
pieprz
sok z 1 cytryny
1 słoik koncentratu pomidorowego
4 ziarenka jałowca
szczypta majeranku
olej



Śledzie, paprykę i śliwki pokroić w paski. Wszystkie składniki razem wymieszać, przełożyć do słoja – zalać olejem. Słoik wstawić do lodówki na 2 dni.

OSTRODSKÉ SLEDĚ

Sdružení Hospodyň z Vesnice Stará Ves

Ingredience:

30 dkg slaných sledových platů
– namočených
1 čerstvá nebo marinovaná paprika
20 dkg sušených švestek (namočených)
1 lžice rozinek (namočených se švestkami)
1 cibule nakrájená na tenké proužky
1 lžička vegety
cukr
pepř
šťáva z 1 citronu
1 sklenička rajčatového protlaku
4 jalovcové bobule
špetka majoránky
olej

Sledě, paprika a švestky nakrájíme na proužky. Všechny ingredience vymícháme, přeložíme do sklenice – horní část sklenice zalijeme olejem. Sklenici dáme na 2 dny do lednice.



PSTRĄG Z KWIATAMI DZIURAWCA

Restauracja „Dwór Świętoszówka”

Składniki:

1 szt. pstrąga
masło
kwiaty dziurawca
cytryna
sól
pieprz



Wypatroszoną rybę umyć i osuszyć, natrzeć solą i pieprzem. Do środka włożyć kwiaty dziurawca. Tak przygotowaną rybę kładziemy na rozgrzaną patelnię. Smażyc na klarowanym maśle. Pstrąga serwować z cytryną w towarzystwie podpiekanych ziemniaków oraz sałaty z pomidorami w sosie musztardowo-miodowym.

PSTRUH S KVĚTY TŘEZALKY

Restaurace „Dvůr Świętoszówka”

Ingredience:

pstruh 1 ks
máslo
květy třezalky
citrón
sůl
pepř

Vykuchanou rybu omyjeme a osušíme, okořeníme solí a pepřem. Dovnitř vložíme květy třezalky. Takto připravenou rybu pokládáme na rozehřátou pánev. Smažíme na přepuštěném másle. Pstruha podáváme s citrónem s opékanými brambory a s rajčatovým salátem v hořčično-medové omáčce.



PSTRAŃ SMAŻONY PODAWANY W CHRUPIĄCYM CHLEBIE

Restauracja „Karczma pod Błatnią” Jaworze

Składniki:

1 szt. patroszonego pstrąga
zielona pietruszka
koperek
lubczyk
pieprz cytrynowy
wegeta
sól
pieprz
olej



Pstrąga zabejcować przyprawami, pozostawić w chłodnym miejscu przez 2 godziny. Następnie wypełnić wnętrze pstrąga zielonymi łodygami ziół i usmażyć na rozgrzanym oleju. Pod koniec dodać masło. Pstrąga podaje się w przekrojonym wcześniej ciepłym chlebie, w towarzystwie duszonych warzyw.

SMAŽENÝ PSTRUH V KŘUPAVÉM CHLEBU

Restaurace „Karčma pod Błatnią” Jaworze

Ingredience:

pstruh 1 ks (vykuchaný)
zelená petržel
kopř
libeček
citronový pepř
vegeta
sůl
pepř
olej

Pstruha naložíme do koření, a dáme na 2 hodiny do chladu. Následně pstruha naplníme zelenou zeleninou. Smažíme na rozehřátém oleji. Na konec přidáme máslo. Pstruha podáváme v teplém chlebu s dušenou zeleninou.



PSTRĄG W PRAŻONYCH ORZECHACH WŁOSKICH

Restauracja „Karczma pod Błatnią” Jaworze

Składniki:

4 szt. pstrąga
200 g mąki wrocławskiej
200 g orzechów włoskich
pęczek zielonej pietruszki
olej
sól
pieprz



Pstrągi zabejcować w marynacie przygotowanej z oleju i przypraw. Do brzusków włożyć zieloną pietruszkę i opanierować ryby w mące, po czym smażyć na rozgrzanym, głębokim oleju. Orzechy włoskie uprażyć na gorącej patelni. Usmażone pstrągi posypać prażonymi orzechami. Podawać na półmiskach i udekorować.

PSTRUH ZDOBENÝ PRAŽENÝMI VLAŠKÝMI OŘECHY

Restaurace „Karčma pod Błatnią” Jaworze

Ingredience:

4 ks pstruhů
200 g mouky
200 g vlašských ořechů
svazek zelené petržele
olej
sůl
pepř

Pstruhy naložíme do marinády (olej, koření). Dovnitř vložíme zelenou petržel, pstruhy obalíme v mouce, smažíme v rozpálené vyšší vrstvě oleje. Vlašské ořechy opražíme na rozehřáté pánvi. Usmážené pstruhy posypeme praženými ořechy. Podáváme na míse, přizdobíme.



PSTRĄG W ZIOŁACH I BOCZKU

Restauracja „Zdrojowa” Jaworze

Składniki:

4 szt. pstrąga
8 plastrów boczku wędzonego
natka pietruszki
ćwiartki cytryny
zioła prowansalskie
sól
pieprz



Natkę pietruszki posiekać i włożyć do wcześniej umytego i osuszonego pstrąga. Obsypać ziołami, solą i pieprzem. Owinąć rybę plastrami boczku. Grillować w siatce na ryby ok 20 minut, często obracając. Podawać z sałatą, pomidorkami i ćwiartkami cytryny.

PSTRUH OBALENÝ V BYLINKÁCH A SLANINĚ

Restaurace „Zdrojova” Jaworze

Ingredience:

4 pstruhy
8 plátků uzené slaniny
petrželová nať
čtvrtky citrónu
provensálské byliny
sůl
pepř

Nasekáme petrželovou nať a vložíme do dřívě umytého a osušeného pstruha. Posypeme bylinkami, solí a pepřem. Rybu obalíme plátky slaniny. Grilujeme v síti na roštu cca 20 minut, často otáčíme. Podáváme se salátem, rajčaty a čtvrtkami citrónu.



BIGOS RYBNY

Remigiusz Rączka

Składniki:

1,5 kg białej kapusty kiszonej
1 szt. cebuli
0,6 kg fileta z dorsza lub pstrąga
1 łyżka majeranku
sól
pieprz
2 łyżki musztardy
1 łyżka przecieru pomidorowego
2 łyżki słodkiej sypkiej papryki
1 szklanka oleju
200 g mąki pszennej



Cebulę pokroić w piórka i przesmażyć na oleju. Kiedy cebula będzie zeszkłona, wrzucić do niej kapustę (nieugotowaną) i smażyć przez około 5 minut. Następnie podlać szklanką wody i dusić około 20 minut. Rybę pokroić w kostkę wielkości 2x2 cm i opanierować ją w mące pszennej z dodatkiem papryki i soli. Smażyć na oleju na złoty kolor. Kiedy kapusta będzie w miarę miękka, a ryba usmażona połączyć składniki i dokładnie wymieszać. Następnie przyprawić solą, pieprzem, majerankiem, papryką sypką i musztardą. Poddusić wszystko razem jeszcze parę minut.

RYBÍ BIGOS

Remigiusz Rączka

Ingredience:

bílé kysané zelí 1,5 kg
cibule 1 ks
filé z tresky nebo pstruha 0,6 kg
majoránka 1 lžíce
sůl
pepř
hořčice 2 lžíce
rajčatový protlak 1 lžíce
sладká paprika 2 lžíce
olej 1 sklenice
pšeničná mouka 200 g

Cibuli nakrájíme nahrubo a osmažíme na oleji. Až cibule zeskloutí, přidáme k ní zelí (neuvařené) a smažíme cca 5 minut. Pak podlijeme sklenicí vody a necháme dusit cca 20 minut. Rybu nakrájíme na kostky o velikosti 2cm/ 2cm, a ty obalíme v pšeničné mouce s paprikou a solí. Smažíme na oleji dozlatova. Jakmile bude zelí poměrně měkké a ryba usmažená, spojíme ingredience a důkladně promícháme. Okořeníme solí, pepřem, majoránkou, mletou paprikou a hořčicí. Vše ještě několik minut podusíme.



MAKRELA Z GRILLA

Remigiusz Rączka

Składniki:

4 szt. makreli
sól
1 pęczek rozmarynu
100 ml oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku



MAKRELA NA GRILU

Remigiusz Rączka

Ingredience:

makrele 4 ks
sůl
rozmarýn 1 svazek
olivový olej 100 ml
česnek 2 stručky

Makrele dokładnie oczyścić i natrzeć solą. Pozostawić je na około godzinę. Następnie ryby ponacinać ukośnie z obu stron co spowoduje, że w trakcie grillowania smak rozmarynu z oliwą lepiej przejdzie do ryb, a makrele szybciej się ugrilluje. Gałązki rozmarynu związać i zamoczyć w oliwie z oliwek. Makrele położyć na ruszt, zaś w trakcie grillowania smarować rozmarynem. Grillowanych ryb nie należy przewracać więcej niż dwa razy, gdyż grozi to rozpadnięciem tuszy. Po grillowaniu ryby można polać oliwą z oliwek z dodatkiem czosnku.

Makrely důkladně očistíme a natřeme solí. Necháme cca 1 h odležet. Na každé straně ryby uděláme několik šikmých řezů (tím se urychlí grilování a makrele lépe nasákne rozmarýn a olivový olej). Větvičky rozmarýnu svážeme a namočíme do olivového oleje. Ryby položíme na rošt, a během grilování mažeme rozmarýnem. Ryby otočíme maximálně 2krát. Jelikož při častějším obrácení se ryba může rozpadnout. Po grilování můžeme ryby polít olivovým olejem obohným česnekem.

GRILLOWANY PSTRĄG (4 PORCJE)

Remigiusz Rączka

Składniki:

4 szt. pstrąga
0,5 pęczka natki pietruszki
2 szt. cytryny
50 ml oleju
sól
1 łyżeczka tymianku lub rozmarynu



Pstrągi dobrze wypłukać i lekko osuszyć. Natrzeć solą wewnątrz i zewnątrz, po czym skropić sokiem z cytryny. Natkę pietruszki posiekać i włożyć do środka ryb. Na koniec pstrągi posypać tymiankiem lub rozmarynem. Tak pozostawić w chłodnym miejscu najlepiej na kilka godzin. Grillować najlepiej w specjalnych siatkach do ryb. Aby uniknąć przywierania tuszy do siatek, należy przed grillowaniem posmarować je olejem.

Pstruhy důkladně opláchneme a lehce osušíme. Pstruhy ze všech stran natřeme solí, pokapeme citrónovou šťávou. Dovnitř pstruhů vložíme nasekanou petrželovou nať. Nakonec pstruhy posypeme tymiánem nebo rozmarýnem. A necháme odležet několik hodin na chladném místě. Grilujeme nejlépe na speciálním grilovacím roštu na ryby. Před grilováním se doporučuje jej potřít olejem, aby se ryby nepřilepovaly.

GRILOVANÝ PSTRUH (4 PORCE)

Remigiusz Rączka

Ingredience:

pstruh 4 ks
petrželová nať 0,5 svazku
citrón 2 ks
olej 50 ml
sůl
tymián nebo rozmarýn 1 lžička



RYBA W ZALEWIE POMIDOROWEJ

Remigiusz Rączka

Składniki:

1 kg fileta z mintaja
3 szklanki wody
0,5 szklanki octu
1 łyżka cukru
1 łyżka soli
6 kulek pieprzu
3-4 szt. liści laurowych
3-4 kulki ziela angielskiego
1 szklanka oleju
1 średni (100 g) przecier pomidorowy
3-4 szt. jajka
100 g mąki pszennej
3 szt. cebuli
200 g bułki tartej



Filet dobrze odsączyć i pokroić w paski o szerokości 2 cm. Rybę panierować w masie przygotowanej z roztrzepanych jaj i mąki pszennej, a następnie w bułce tartej. Usmażyć na oleju na złoty kolor po czym odsączyć z tłuszczu. Wodę zagotować z dodatkiem soli, cukru, octu i przypraw. Cebulę pokroić w piórka i dodać do zalewy. Gotować kilka minut po czym wlać przecier pomidorowy. Zdjąć z ognia i dodać olej do zalewy – wymieszać. Tak przygotowaną zalewę zalać ryby. Potrawę sporządzić przynajmniej na 24 godziny przed podaniem.

RYBA V RAJČATOVÉM NÁLEVU

Remigiusz Rączka

Ingredience:

filé z aljašské tresky 1 kg
voda 3 sklenice
ocet 0,5 sklenice
cukr 1 lžíce
sůl 1 lžíce
pepř 6 kuliček
bobkový list 3-4 ks
nové koření 3-4 kuličky
olej 1 sklenice
rajčatový protlak 1 střední (100 g)
vejce 3-4 ks
pšeničná mouka 100 g
cibule 3 ks
strouhanka 200 g

Filé necháme pořádně okapat a nakrájíme na plátky o šířce 2 cm. Pak je obalíme ve směsi připravené z rozšlehaných vajec a pšeničné mouky a ve strouhance. Smažíme na oleji dozlatova. Necháme odkapat tuk. Vodu (3 sklenice) se solí, cukrem, octem a kořením přivedeme k varu. Cibuli nakrájíme nahrubo a přidáme do nálevu. Několik minut povaříme. Nakonec přidáme rajčatový protlak. Odstavíme, a pak do nálevu vlijeme olej. Promícháme. Takto připraveným nálevem přelijeme ryby. Pokrm připravujeme nejméně 24 hodin před servírováním.



KOTLECICKI RYBNE

Remigiusz Rączka

Składniki:

1 kg filetów śledziowych a la matias
2 szt. jajek
0,75 szklanki mąki pszennej
6 łyżek kwaśnej śmietany
1 szklanka oleju
sól
pieprz



RYBÍ ŘÍZEČKY

Remigiusz Rączka

Ingredience:

sledřové filety a la matias 1 kg
vejce 2 ks
pšeničná mouka 0,75 sklenice
zakysaná smetana 6 lžic
olej 1 sklenice
sůl, pepř

Filety śledziowe namoczyć, osączyć na papierowym ręczniku i zwinąć w ruloniki za pomocą wykałaczek. Żółtka utrzeć z dwoma łyżkami oleju, śmietaną i połową ilości mąki. Z białek ubić na sztywno pianę, wymieszać z pozostałymi składnikami i dodać resztę mąki, lekko posolić. Ciasto powinno być gęściejsze niż na naleśniki. Śledziowe ruloniki najpierw opanierować w mące – wtedy lepiej ciasto trzyma się śledzi – następnie zanurzać w cieście i smażyć na rozgrzanym oleju z dwóch stron na jasnożłoty kolor.

Sledřové filety namočíme, necháme okapat na papírovém ručníku a stočíme do ruličky pomocí párátěk. Žloutky ušleháme s olejem (2 lžíce), smetanou a polovinou mouky. Z bílků ušleháme tuhý sníh, smícháme se zbytkem ingrediencí a přidáme zbylou mouku, lehce osolíme. Vzniklé těsto by mělo být hustší než na palačinky. Sledřové ruličky nejdříve obalíme v mouce (těsto pak bude lépe držet), pak ponořujeme do těstíčka a smažíme na rozpáleném oleji z obou stran dozlatova.



PIKANTNA ZUPA RYBNA

Remigiusz Rączka

Składniki:

1 szt. marchewki, pietruszki, cebuli
0,5 szt. selera, por
2 ząbki czosnku
skóra z 1 fileta łososa
0,5 kg ryby morskiej (np. dorsz, antar, halibut, itp.)
2-3 łyżki mąki pszennej
3 szt. krewetki typu langustynka
2 szt. pomidorów
2 łyżeczki przecieru pomidorowego
1 gałązka lubczyku
1 łyżeczka papryki sypkiej ostrej
6 szt. jajek
1 łyżka masła, sól



Do garnka wrzucić wszystkie warzywa poza pomidorami. Cebulę należy przepołowić i przypalić. Następnie dodać wszystkie ryby poza krewetkami. Gotować na lekkim ogniu przez około godzinę w celu uzyskania wywaru. Dziesięć minut przed końcem dodać pomidory i sypką paprykę, zaś trzy minuty przed zdjęciem z ognia krewetki. Wyłowić łyżką cedzakową ryby, które należy później dokładnie obrać z ości. Resztę przecedzić, przecierając przez sito pomidory. Do wywaru dodać przecier pomidorowy, wymieszać i połączyć z mięsem z obranych ryb. Z jaj i mąki pszennej z dodatkiem soli sporządzić omlet, który należy smażyć na masle. Omlet pokroić na paski o szerokości około 3 cm, które następnie podzielić na drobne paseczki. Zupę podawać z natką pietruszki i pokrojonym omletem.

PIKANTNÍ RYBÍ POLÉVKA

Remigiusz Rączka

Ingredience:

mrkev 1 ks, petržel 1 ks, celer 0,5 ks,
pór 0,5 ks, cibule 1 ks, česnek 2 stroužky
kůže z lososa z 1 filé
mořské ryby (např. treska, halibut,) 0,5 kg
Krevety (langustýnky) 3 ks
rajčata 2 ks
rajčatový protlak 2 lžičky
libeček 1 větvička
ostrá mletá paprika 1 lžička
vejce 6 ks
pšeničná mouka 2- 3 lžíce
sůl
másl 1 lžíce

Do hrnce dáme veškerou zeleninu kromě rajčat. Cibuli rozpůlíme a připečeme. Pak přidáme všechny ryby kromě krevet. Vaříme na mírném plameni cca 1 hodinu, abychom získali vývar. 10 minut před dovařením přidáme rajčata a mletou papriku, a 3 minuty před odstavěním krevety. Dírkovanou naběračkou vylovíme ryby, které později důkladně vykostíme. Zbytek přecedíme, rajčata přepasírujeme přes sítko. Do vývaru přidáme rajčatový protlak a důkladně promícháme. Nakonec přidáme obrané maso z ryb. Z vajec, pšeničné mouky a špetky soli připravíme omeletu, kterou usmažíme na masle. Pak omeletu nakrájíme na proužky o šířce 3 cm, a ty následně nakrájíme na kratší proužky. Polévku podáváme s petrželovou natí a nakrájenou omeletou.

PSTRĄG Z JOGURTOWĄ PIANKĄ

mamincinyrecepty.cz

Składniki:

4 pstrągi
2 łyżki mąki
2 jajka
1 łyżeczka musztardy Dijon
1 łyżeczka soku z cytryny
40 g masła
150 g jogurtu naturalnego
kilka listków świeżej bazylii
sól
pieprz
olej
ćwiartki cytryny do dekoracji



PSTRUH S JOGURTOVOU PĚNOU

mamincinyrecepty.cz

Ingredience:

4 pstruzi
2 lžíce hladké mouky
2 vejce
1 lžička dijonské hořčice
1 lžička citronové šťávy
40 g másla
150 g bílého jogurtu
několik listků čerstvé bazalky
sůl
pepř
olej
citron na ozdobu

Wypatroszone pstrągi umyć i osuszyć. Posolić, popieprzyć z zewnątrz i w środku, a następnie obtoczyć mąką. Na patelni rozgrzać olej. Przy średniej temperaturze smażyć pstrągi z każdej strony po 6 minut – do chwili, aż skórka stanie się brązowa i chrupiąca. Po usmażeniu, ryby wyciągnąć z patelni i przechowywać w piekarniku nagrzanym do temperatury 100°C. W małym garnku należy rozbełtać całe jajka z musztardą, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Garnuszek należy włożyć do większego garnka z gorącą wodą (nie wrzącą), dodać rozpuszczone masło i jogurt. Następnie ręczną trzepaczką ubijać do chwili, aż powstanie gęsta, kremowa, puszysta pianka. Na zakończenie piankę należy udekorować pokrojonymi listkami bazylii. Pstrągi podawać z pianką jogurtową, ćwiartkami cytryny i gotowanymi ziemniakami.

Pstruhy omyjeme a osušíme. Zvenku i uvnitř osolíme a opepříme. Obalíme v mouce. Na pánvi rozehrějem olej. Při střední teplotě pstruhy usmažíme z každé strany 6 minut (až je kůže hnědá a křupavá). Ryby vyndané z pánve skladujeme v troubě vyhřáté na 100°C. V malém hrnci rozmícháme celá vejce s hořčicí, citronovou šťávou, solí a pepřem. Hrnc vložíme do většího hrnce s horkou (ne vařící) vodou, přidáme rozpuštěné maslo a jogurt. Ručním šlehačem šleháme, dokud nevznikne hustá krémová nadýchaná pěna. Nakonec do ní vmícháme na jemné proužky pokrájené bazalkové listy. Pstruhy podáváme s pěnou, čtvrtkou citronu a vařenými bramborami.



PSTRAŹI NA CEBULI I BOCZKU

mamincinyrecepty.cz

Składniki:

4 pstrągi
2-3 cebule
100 g boczku
sól
pieprz mielony
zielona pietruszka
masło



PSTRUZI NA CIBULI A SLANINĚ

mamincinyrecepty.cz

Ingredience:

4 pstruzi
2-3 cibule
100 g anglické slaniny
sůl
drcený pepř
zelená petrželka
máslo

Cebulę obrać i pokroić na grubsze talarki lub półtalarki, rozłożyć na formie do pieczenia wysmarowanej masłem. Na warstwie cebuli ułożyć pokrojone plastry boczku. Wypatroszone, umyte i osuszone pstrągi należy posolić i posypać kminkiem z zewnątrz i wewnątrz. Do wnętrza ryb należy włożyć po małym pęczku pietruszki i ułożyć w formie. Podlać odrobiną wody i włożyć do piekarnika (nie przykrywać folią aluminiową). Piec do uzyskania miękkości około 25 minut. Podawać z puree ziemniaczanym lub sałatką warzywną.

Cibuli oloupeme a pokrájíme na silnější kolečka nebo půlkolečka a rozložíme do pekáče vytřeného máslem. Poklademe kousky slaniny. Omyté a osušené pstruhy zevnitř i zvenku osolíme a okmínujeme. Do břišní dutiny vložíme po snítce petržele a naskládáme je do pekáče. Malinko podlijeme vodou. Vložíme do trouby (nezakryté) a upečeme doměkka, asi 25 minut. Podáváme s bramborovou kaší a zeleninovým salátem.

RYBA POD PIERZYNKĄ

mamincinyrecepty.cz

Składniki:

4 filety rybne
250 g żółtego sera
3 jajka
sól
przyprawa do ryb
olej do posmarowania
formy do pieczenia



Na wysmarowaną tłuszczem formę do pieczenia włożyć osolone porcje ryby, następnie posypać przyprawą do ryb (można użyć jakiegokolwiek innej przyprawy, czosnku lub innych ziół). Ser żółty potrzeć na tarce i wymieszać z jajkami. Przygotowaną masą zalać ryby. Wstawić do rozgrzanego piekarnika i piec na złoty kolor (około pół godziny). Podawać z gotowanymi ziemniakami lub puree ziemniaczanym i warzywami.

RYBA POD PEŘINOU

mamincinyrecepty.cz

Ingredience:

4 rybí filety
250 g tvrdého sýra
3 vejce
sůl
koření na ryby
olej na vymazání pekáče

Do vymazaného pekáče naskládáme osolené porce ryby a posypeme kořením (můžeme použít i jakékoliv jiné nebo česnek, případně bylinky). Tvrdý sýr nastrouháme, promícháme s vejci a touto směsí zalijeme ryby v pekáči. Vložíme do vyhřáté trouby a upečeme dozlatova (asi půl hodiny). Podáváme s vařenými bramborami nebo bramborovou kaší a zeleninovým salátem.



DOSKONAŁY ŁOSOŚ W 10 MINUT

mamincinyrecepty.cz

Składniki:

500 g fileta z łososa
sól
sok z cytryny
3-4 łyżeczki majonezu
suszona bazylia



LAHŮDKOVÝ LOSOS ZA 10 MINUT

mamincinyrecepty.cz

Ingredience:

500 g filet z lososa
sůl
citronová šťáva
3-4 lžíce majonézy
sušená bazalka

Filety umýt i osuszyć, posolić i skropić sokiem z cytryny. Pozosta-
wić w chłodnym miejscu. Następnie ułożyć je na formie wyłożonej
specjalnym papierem do pieczenia. Z wierzchu posmarować majone-
zem i posypać bazylią. Piec w piekarniku nagrzanym do temperatury
230°C przez około 10 minut. Podawać z ziemniakami.

Filety osušíme, osolíme a pokapeme citronem. Necháme v chladu
odležet. Pak je dáme do pekáče vyloženého papírem na pečení
a potřeme majonézou. Posypeme bazalkou a vložíme do trouby
vyhřáté na 230°C. Pečeme při této teplotě a za 10 minut můžeme
podávat.



PIECZONE FILETY RYBNE Z JABŁKAMI I MIGDAŁAMI

mamincinyrecepty.cz

Składniki:

4 filety rybne
łyżka masła
2 łyżki oleju
2 jabłka
2 łyżki jogurtu
1 cebula
60-80 g obranych ze skórki migdałów
mąka
sól
mielony pieprz
szczypiorek



PEČENÉ RYBÍ FILÉ S JABLKÝ A MANDLEMI

mamincinyrecepty.cz

Ingredience:

4 porce rybího filé
lžíce masla
2 lžíce oleje
2 jablka
2 lžíce jogurtu
1 cibule
60-80 g oloupaných mandlí
hladká mouka
sůl
mletý bílý pepř
pažitka

Každý filet z osobna posolící i popieprzyć, delikatnie obtoczyć w mące i obsmażyć. Następnie polać keczupem, dodać pokrojoną cebulę, pokrojone na talarki jabłka, migdały i szczypiorek. Polać tłuszczem ze smażenia wymieszanym z masłem i zapiec w piekarniku. Podawać z ziemniakami.

Jednotlivé porce rybího filé osolíme, opeříme, lehce obalíme v mouce a po obou stranách zlehka opečeme. Poté lehce přelijeme kečupem, přidáme řezy cibule, oloupaného jablka, mandle, a pažitku. Pokapeme výpekem z filé, do něhož jsme přidali máslo a zapečeme.



NALEŚNIKI Z KOPERKIEM I WĘDZONYM ŁOSOSIEM

mamincinyrecepty.cz

Składniki:

250 ml mleka
5 łyżek mąki
2 jajka
250 g wędzonego lososia
200 g serka typu fromage
100 g kwaśniej śmietany
pół cytryny
świeży koperek
pieprz mielony
sól



PALAČINKY S KOPREM A UZENÝM LOSOSEM

mamincinyrecepty.cz

Ingredience:

250 ml mléka
5 lžic polohrubé mouky
2 vejce
250 g plátků lososa
200 g lučiny
100 g zakysané smetany
půl citrónu
čerstvý kopr
mletý pepř
sůl

Na początku przygotować ciasto na naleśniki. W tym celu należy ubić jajka, dodać mleko i mąkę tak, aby powstała lejąca masa – pozostawić na chwilę. Na rozgrzaną patelnię nalać trochę ciasta i smażyć naleśnik po 2-3 minuty z każdej strony. Ciasta powinno wystarczyć na 6 średniej wielkości naleśników. Następnie wymieszać serek typu fromage ze śmietaną i sokiem z cytryny oraz doprawić do smaku. Naleśniki posmarować przygotowaną masą i ułożyć na niej platy lososia, posypać koperkiem i zrolować. Aby uzyskać lepszy smak można schładzać naleśniki przez godzinę w lodówce.

Nejprve si připravte těsto na palačinky. Rozšlehejte vejce, mléko na mouku a nechte chvílku odstát. Na rozpálenou pánev nalijte trochu těsta a palačinku smažte z obou stran cca 2-3 minuty. Těsto by mělo vystačit na 6 středně velkých palačinek. Poté smíchejte Lučinu se smetanou, citrónovou šťávou a směs okořeňte. Palačinku potřete směsí, vyskládejte na ní plátky lososa, posypte koprem a přikryjte další palačinkou. Pro lepší chuť dejte palačinky ještě na hodinu do lednice.





Wydawca:

Stowarzyszenie Lokalna Grupa Rybacka Bielska Kraina

Partner:

Miasto Orlova, Czechy

Opracowanie przepisów kulinarnych:

K. Rosner, R. Rączka, Koło Gospodyń Wiejskich Stara Wieś, Restauracja „Dwór Świętoszówka”, Restauracja „Karczma pod Błatnią” Jaworze, Restauracja „Zdrojowa” Jaworze, mamincinyrecepty.cz

Tłumaczenie: *Gabriela Pagiela-Wątroba*

Koncepcja, projekt graficzny i realizacja: *Agencja Reklamy GRAFIKSTUDIO w Bielsku-Białej*

Publikacja bezpłatna

Książeczkę kulinarną „Rybne Prysmaki” w latach 2012 zrealizowano w ramach projektu współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz z budżetu państwa w ramach Programu Operacyjnego Współpracy Transgranicznej Republika Czeska – Rzeczpospolita Polska 2007-2013.

Copyright © Stowarzyszenie LGR **Bielska Kraina**





I Polsko-Czeski Jarmark Rybny

Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz z budżetu państwa w ramach Programu Operacyjnego Współpracy Transgranicznej Republika Czeska – Rzeczpospolita Polska 2007-2013

I. Polsko-České Rybí Trhy

Projekt je spolufinancován z prostředků Evropského fondu regionálního rozvoje a ze státního rozpočtu v rámci Operačního programu transhraniční spolupráce Česká republika – Polská republika 2007-2013