RYBA DUSZONA W WARZYWACH PODANA Z KASZĄ BULGUR I SURÓWKĄ Z KAPUSTY KISZONEJ

Składniki:

- dorsz, filet bez skóry (150 g – 1 średni filet)
- marchewka (50 g – 1 średnia szt.)
- pietruszka (50 g – 1 średnia szt.)
- seler (50 g – 1 plaster)
- por (25 g – niewielki kawałek)
- koncentrat pomidorowy (30 g – 1 czubata łyżka),
- olej rzepakowy (10 g – 1 łyżka)

surówka:

- kapusta kiszona (75 g – 2/3 szklanki)
- marchewka (50 g – 1 średnia szt.)
- jabłko (100 g – 1/2 średniej szt.)
- olej rzepakowy (10g – 1 łyżka), pieprz czarny (szczypta)

Podawać z ugotowaną kaszą bulgur:

- kasza bulgur (60 g – 6 łyżek, suchej)

Warzywa umyć, osuszyć i obrać. Marchewkę, pietruszkę i selera zetrzeć na tarce jarzynowej, pora pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać olej rzepakowy i poddusić na nim warzywa, następnie dodać koncentrat pomidorowy, dokładnie wymieszać, do smaku dodać szczyptę pieprzu czarnego. Warzywa rozgarnąć na patelni i położyć kawałki surowej ryby, nakryć rybę warzywami. Patelnię przykryć pokrywką i dusić
rybę ok.10 minut.

Źródło Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej IŻŻ

Składniki:

- ok 350-400g filetu z dorsza bez skóry
- 1 cebula
- 1 bułka
- 1 łyżka musztardy sarepskiej
- 1 starta na małych oczkach marchewka
- 1 pęczek koperku lub natki pietruszki
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 jajko

do panierowania:

- 3 łyżki sezamu
- 3 łyżki bułki tartej

Olej rzepakowy do pieczenia.

Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Polej olejem, by natłuścić delikatnie papier. Piekarnik nastaw na 200'C z termoobiegiem.

Bułkę namocz w wodzie, by zmiękła, a następnie odsącz z jej nadmiaru i przełóż do dużej miski. Dodaj posiekaną drobno cebulę, starta marchewkę, posiekaną natkę pietruszki lub koperek, jajko, musztardę, sok z cytryny i wymieszaj.

Rybę umyj, osusz i zmiel w blenderze, dodaj do miski. Całość dokładnie wymieszaj. Nabieraj porcje masy rybnej w dłonie, formułuj klopsy, a następnie obtaczaj delikatnie z dwóch stron w sezamie zmieszanym z bułką tartą i układaj na blasze. Skrop jeszcze górę klopsów rybnych olejem i wstaw do nagrzanego na 200'C piekarnika. Piecz 15 minut na środkowym poziomie z termoobiegiem, po czym przewróć wszystkie burgery na drugą stronę i piecz kolejne 10-15 minut.

źródło: https://alaantkoweblw.pl/

Składniki:

- ok 400 g polędwicy z dorsza bez ości (może być też inna ryba np. morszczuk albo sola);
- 1 szklanka płatków kukurydzianych (czytajcie skład, te najbardziej popularne są słodzone cukrem!);
- 1 szklanka mąki pszennej/ orkiszowej;
- 2 jajka;
- świeża natka pietruszki (3 gałązki) lub suszona (1 łyżeczka);
- pół cytryny
- 4 łyżki oleju rzepakowego.

Rybę umyj, osusz papierowym ręcznikiem, a następnie polej sokiem z cytryny i natrzyj drobno posiekaną natka pietruszki. Pokrój na mniejsze kawałki. Jeśli polędwica jest bardzo gruba, dodatkowo możesz przekroić płaty ryby wzdłuż by otrzymać cieńsze kawałki.

Rozbełtaj jajka. Mąkę i płatki przesyp na dwa osobne talerze. Na patelni rozgrzej olej. Panieruj kawałki ryby zaczynając od mąki, następnie maczaj w jajku, a na końcu w płatkach kukurydzianych. Smaż ok 8 minut na średnim ogniu często przewracając.

źródło: https://alaantkoweblw.pl/

RYBA Z PIECZONYMI BATATAMI I SOSEM KOPERKOWYM

Składniki na 2-3 porcje:

- 2-3 duże płaty polędwicy z dorsza (bez skóry, ok. 500-650 g)
- 3 bataty
- przyprawy: sól, pieprz, tymianek
- świeże zioła: rozmaryn
- do smażenia: oliwa

Sos koperkowy:

- mały pęczek koperku
- 4 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżka śmietany 12%
- 1 łyżeczka majonezu

Piekarnik nagrzać do 220 st.C (góra-dół, bez termoobiegu).

Bataty obrać i pokroić w słupki (jak na frytki), włożyć do miski, przyprawić 2 szczyptami soli, tymiankiem i pieprzem. Dodać łyżkę listków rozmarynu i 3-4 łyżki oliwy, wymieszać dokładnie. Blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia, a na niej umieścić w odstępach bataty. Wstawić do piekarnika i piec przez 15 minut, następnie 3-5 minut zapiekać w opcji grill.

Rybę delikatnie opłukać w zimnej wodzie i bardzo dokładnie osuszyć papierowym ręcznikiem. Rozłożyć na desce i natrzeć solą i pieprzem z obydwóch stron. Na patelni rozgrzać łyżkę oliwy. Rybę smażyć przez 1-2 minuty z każdej strony. Po usmażeniu odsączyć z tłuszczu na papierowym ręczniku. Usmażoną rybę można dodać do batatów na ostatnie 3-5 minut pieczenia.

Sos koperkowy: w blenderze umieścić i wymieszać: 4 łyżki drobno posiekanego koperku, 4 łyżki jogurtu naturalnego, 2 łyżki oliwy, 1 łyżkę śmietany, 1 łyżeczkę majonezu, szczyptę soli, pieprzu, cukru do smaku

źródło: kwestiasmaku.com