



DANIA PROSTO Z WODY, CZYLI RYBY I OWOCE MORZA



przepisy.pl



przepisy.pl

Krewetki w tempurze z porem



30 minut 4 osoby Łatwe

Składniki:

- krewetki - 20 sztuk
- mąka pszenna - 150 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 200 mililitrów
- woda gazowana - 250 mililitrów
- mąka ziemniaczana - 50 gramów
- jajka - 3 sztuki
- sól - 1 szczypta
- cukier - 1 szczypta
- ketchup - 1 łyżka
- miód - 1 łyżka
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 50 mililitrów
- cytryna - 1 sztuka
- ziarna sezamu - 1 łyżka
- por, tylko biała część - 1 sztuka
- majonez - 2 łyżki
- pomarańcze - 3 sztuki
- orzechy ziemne - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

1. W misce wymieszaj mąkę ziemniaczaną i pszenną z gazowaną wodą, w drugiej misce ubij na sztywno pianę, dodaj ją do powstałego ciasta. Ciasto dopraw do smaku solą.
2. Na patelni rozgrzej Ramę, poczekaj aż z powierzchni tłuszczu znikną bąbelki, będzie to oznaczać, że osiągnął on odpowiednią temperaturę.
3. Na gorący tłuszcz nałóż zanurzone w cieście krewetki. Smaż je na złoty kolor z obu stron. Gotowe krewetki ułóż na papierowym ręczniku, aby odprowadzić nadmiar tłuszczu.
4. W rondelku połącz miód z ketchupem i sokiem z cytryny, dodaj sezam. Całość gotuj, aż miód zacznie karmelizować, dodaj wtedy Ramę i dokładnie wymieszaj.
5. W misce połącz pokrojonego w kosteczkę pora, majonez, wycięte segmenty z pomarańczy i pokruszone orzechy. Całość dokładnie wymieszaj. W miarę potrzeby dopraw do smaku szczyptą soli i łyżeczką soku z cytryny.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



Filet z sandacza w chrupiącej panierce z grzybów na musie porowo–ziołowym

przepisy.pl



 20 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- filet z sandacza - 4 sztuki
- suszone borowiki - 100 gramów
- mąka - 2 łyżki
- białe migdały - 50 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant maślany smak** - 5 łyżek
- Delikat warzywny Knorr - 1 łyżka
- kromka białego chleba tostowego - 5 sztuk
- cytryna - 1 sztuka
- pietruszka - 1 pęczek
- ząbek czosnku - 3 sztuki
- cały por - 2 sztuki
- ziemniaki - 2 sztuki
- śmietana 18% - 100 mililitrów
- lubczyk - 1 pęczek
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 100 mililitrów

Sposób przygotowania:

1. Rybę umyj, osusz i usuń wszystkie ości. Rybę od strony skóry oprósz w mące. Obsmaż na patelni na 2 łyżkach rozgrzanej Ramy (wariant maślany). Ułóż na blasze do pieczenia wyłożonej pergaminem.
2. Cytrynę otrzyj ze skóry, posiekaj natkę pietruszki, czosnek rozetrzyj na miazgę z łyżką Ramy.
3. Chleb tostowy pokrój ze skóry, włóż do kielicha blendera dodaj suszone grzyby, Delikat, połowę czosnku, posiekaną natkę pietruszki, migdały, skórkę z cytryny. Całość zmiksuj dokładnie. Powstałą bułkę połącz z pozostałą Ramą smaź jak szef kuchni (wariant maślany). Podczas pieczenia Rama wytapiając się z panierki sprawi, że ryba będzie soczysta.
4. Powstałą panierę nałóż, rozkładając ją dokładnie na wierzchu ryby. Rybę wstaw do nagrzanego do 200°C piekarnika na około 8 minut.
5. W międzyczasie przygotuj purée i sianko z porów : Z porów odkrój zielone części. Kilka kawałków pokrój w bardzo cienkie długie na 10 cm paseczki. Paseczki pora oprósz w pozostałej z ryby mące. Usmaż na złoty kolor na rozgrzanej połowie Ramy (wariant klasyczny). Powstałe „sianko” przełóż na papierowy ręcznik i odstaw na bok.
6. Białą część pora pokrój, rozdrabniając go z grubsza, to samo zrób z ziemniakami. Warzywa i pora przełóż do rondelka z pozostałą rozgrzaną Ramą (wariant klasyczny), smaź warzywa około 1 minuty, po czym zalej szklanką wody. Dodaj śmietanę i lubczyk. Całość gotuj pod przykryciem do miękkości a następnie przełóż do kielicha blendera. Dopraw do smaku i zmiksuj wszystko na gładką masę. Upieczoną rybę podawaj na purée z dowolnymi warzywami. Całość udekoruj odrobiną sianka z zielonych części pora.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Łosoś saute z musem warzywnym



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- płat łososia - 400 gramów
- zielony groszek (świeży lub mrożony) - 400 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 100 mililitrów
- cebula - 1 sztuka
- śmietana - 100 mililitrów
- sól i pieprz do smaku
- cytryna - 1 sztuka
- kilka gałązek świeżej bazylii

Sposób przygotowania:

1. Łososia pokrój na mniejsze porcje, oprósz go solą, pieprzem i otartą skórką z cytryny. Odstaw na chwilę na bok.
2. W tym czasie w garnku rozgrzej Ramę, podsmaż na niej cebulę. Gdy się zeszkli, wrzuć ugotowany zielony groszek, podlej go 100 ml wody. Gotuj aż woda prawie zupełnie odparuje, następnie dodaj śmietanę.
3. Wszystko razem gotuj jeszcze 2-3 minuty, po czym groszek razem z sosem przełóż do kielicha miksera. Rozdrobnij dokładnie, a następnie przetrzyj przez drobne sito. Powstały w ten sposób mus dopraw do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny.
4. Zamarynowanego łososia usmaż na rozgrzanej Ramie, aby ryba nie została pozbawiona naturalnego smaku i aromatu. Smaż go po 4 minuty z każdej strony, aż dojdzie w środku. Na koniec smażenia skrop rybę nieco sokiem z cytryny i dodaj posiekaną bazylię. Podawaj z musem z groszku.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



Pieczony pstrąg z chrupiącymi łódeczkami ziemniaczanymi ze szpinakiem

przepisy.pl



 30 minut  2 osoby  Łatwe

Składniki:

- pstrąg świeży - 2 sztuki
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 100 mililitrów
- cytryna - 1 sztuka
- natka pietruszki - 0.5 pęczków
- koperek świeży - 0.5 pęczków
- ziemniaki, średniej wielkości, ugotowane w mundurkach - 2 sztuki
- szpinak świeży, garstka - 2 sztuki
- cebula - 1 sztuka
- czosnek posiekany, ząbek - 1 sztuka
- śmietana 18% - 2 łyżki
- ser żółty starty - 2 łyżki
- pieprz cayenne - 1 szczypta
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

1. Ryby wypatrosz, oskrob, umyj a następnie osusz na papierowym ręczniku. Ponacinaj je z obu stron w poprzek, oprósź solą i pieprzem a do środka włóż zioła oraz plaster cytryny.
2. Na patelni rozgrzej Ramę, poczekaj aż z powierzchni tłuszczu znikną bąbelki, będzie to oznaczać, że osiągnął on odpowiednią temperaturę. Przygotowane ryby obsmaż z obu stron, a następnie przełóż do naczynia żaroodpornego.
3. Na Ramie przesmaż posiekaną cebulę oraz czosnek, dodaj osuszony szpinak i smaź chwilę razem. Dodaj śmietanę i dopraw do smaku solą oraz pieprzem.
4. Ziemniaki pokrój na połówki i wydrąż. Szpinak nałóż do połówek ziemniaków, posyp startym serem. Ziemniaki i rybę wstaw do nagrzanego do 200 °C piekarnika na 5-7 minut.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



Razowy makaron w kremowym sosie z grillowanym łososiem i warzywami

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- makaron razowy - 300 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant z oliwą z oliwek** - 50 mililitrów
- łosoś świeży - 400 gramów
- marchewka - 1 sztuka
- cukinia - 0.5 sztuk
- śmietana 36% - 150 mililitrów
- cebula, pokrojona w drobną kostkę - 1 sztuka
- sól i pieprz do smaku
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- pieprz czarny, szczypta
- sok i starta skórka z 1 cytryny
- białe wino - 50 mililitrów

Sposób przygotowania:

1. Makaron ugotuj al dente we wrzącej, lekko osolonej wodzie. Skrop oliwą. Łososia pokrój na cztery jednakowej wielkości medaliony, skrop oliwą i posyp otartą skórką z cytryny oraz pieprzem.
2. Marchewkę oraz cukinię pokrój w długie, cienkie plastry, a następnie sparz krótko we wrzącej wodzie.
3. Na patelni rozgrzej Ramę, poczekaj aż z powierzchni tłuszczu znikną bąbelki, będzie to oznaczać, że osiągnął on odpowiednią temperaturę.
4. Przesmaż cebulę i wlej wino. Gdy alkohol odparuje wlej śmietanę. Całość zagotuj i dopraw do smaku.
5. Zamarynowane kawałki ryby smaź na rozgrzanym grillu lub na grillowej patelni. Zdejmij z ognia. Na drugiej patelni rozgrzej Ramę i przesmaż zblanszowane warzywa.
6. Ugotowany makaron przełóż do sosu i doprowadź do wrzenia – wyłóż na talerze. Na makaronie ułóż dekoracyjnie warzywa oraz grillowane kawałki ryby.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Kotlety rybne z kaszą orkiszową i wędzonym serem



 45 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- filet z białej ryby, np. dorsz lub morszczuk - 300 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 60 mililitrów
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżeczka
- kasza orkiszowa - 150 gramów
- jajka - 1 sztuka
- ser wędzony - 30 gramów
- natka pietruszki - 1 pęczek
- pieprz czarny świeżo mielony - 0.25 łyżeczek
- bułka tarta - 6 łyżeczek
- kwaśna śmietana - 4 łyżki
- szczypior - 1 pęczek
- skórka otarta z połowy cytryny
- sok z 1/4 cytryny

Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotuj zgodnie ze wskazówkami umieszczonymi na opakowaniu, wystudź. Rybę przepuść przez maszynkę do mielenia.
2. Rybę przełóż do miski, dodaj wystudzoną kaszę, jajko, starty ser oraz posiekaną natkę pietruszki. Masę dopraw do smaku przyprawą Delikat Knorr oraz czarnym pieprzem. Wszystko razem wymieszaj i wyrób jednolitą masę. Jeśli masa będzie zbyt „luźna” dodaj 2-3 łyżki tartej bułki.
3. Z powstałej masy uformuj nieduże kotleczki, następnie każdy z nich obtocz w bułce tartej.
4. Na patelni rozgrzej Ramę i smaż rybne kotlety na złoty kolor z obu stron.
5. Przygotuj dip: w miseczce połącz śmietanę, pokrojony szczypior oraz otartą skórkę i sok z cytryny – delikatnie wymieszaj. Gotowe kotlety rybne podawaj z dipem i grzankami.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



przepisy.pl

Łosoś z sosem chrzanowym na grillowanych warzywach



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- medaliony ze świeżego łososia 150g - 4 sztuki
- Majonez Hellmann's Oryginalny** - 4 łyżki
- chrzan świeżo starty - 1 łyżka
- skórka otarta z cytryny - 1 sztuka
- pieprz czarny świeżo mielony - 1 szczypta
- pęczek natki pietruszki - 1 sztuka
- cukinia - 1 sztuka
- papryka czerwona - 1 sztuka
- cebula czerwona - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 2 łyżki
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- śmietana 36% - 150 gramów

Sposób przygotowania:

1. Kawałki łososia osusz na papierowym ręczniku. Majonez wymieszaj w miseczce ze skórką cytryny oraz pieprzem i połowę posiekanej pietruszki.
2. Przygotuj sos - śmietanę ubij na sztywno, dodaj chrzan, pozostałą pietruszkę i dopraw do smaku odrobiną soli.
3. Rybę zamarynuj w przygotowanym majonezie, ułóż na blasze wyłożonej pergaminem i wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika na 8 minut.
4. W tym czasie pokrój warzywa: cukinię w plastry, paprykę w trójkąty a cebulę w ćwiartki. Zamarynuj je w miseczce mieszając z oliwą i posiekanym czosnkiem. Na rozgrzanej patelni przesmaż warzywa i dopraw do smaku.
5. Upieczoną rybę podawaj na warzywach wraz z chrzanowym sosem. Jako dodatek doskonale pasuje tradycyjne risotto.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl



Dorsz po włosku

przepisy.pl



 60 minut  6 osób  Średnie

Składniki:

- polędwiczka z dorsza - 1 kilogram
- Majonez Hellmann's Oryginalny** - 4 łyżki
- pomidory z puszki - 400 gramów
- pomidory suszone - 10 sztuk
- oliwki zielone i czarne - 4 łyżki
- łodyga selera naciowego - 2 sztuki
- czerwona cebula - 2 sztuki
- cukinia - 1 sztuka
- papryka czerwona - 1 sztuka
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- koncentrat pomidorowy - 1 łyżka
- skórka otarta z 1 cytryny
- pieprz czarny świeżo mielony - 2 szczypty
- suszona bazylija - 1 łyżeczka
- suszone oregano - 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- listek świeżej bazylii do dekoracji

Sposób przygotowania:

1. Rybę oplucz, osusz na papierowym ręczniku i pokrój na nieduże kawałki. Majonez wymieszaj w miseczce z otartą skórką z cytryny, odrobiną bazylii i oregano oraz szczyptą pieprzu i wymieszaj.
2. Kawałki ryby zamarynuj w przygotowanym majonezie, rozłóż w żaroodpornym naczyniu i odstaw na bok.
3. Rozdrobnij warzywa: posiekaj czosnek, cebulę pokrój w piórka, suszone pomidory oraz paprykę pokrój w paseczki, selera obierz z włókien i pokrój również w paseczki a cukinię plastry.
4. W garnku rozgrzej oliwę i przesmaż czosnek, cebulę, cukinię, paprykę oraz selera. Dodaj koncentrat i smaż chwilę razem. Następnie wlej pomidory, dodaj oliwki i suszone pomidory. Całość gotuj 3-4 minuty, dodaj bazylię i oregano i dopraw do smaku.
5. Rybę wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 st. C na 6-8 minut (w zależności od grubości medalionów), następnie wyjmij i ułóż na warzywnym sosie. Gotowe danie udekoruj listkami bazylii i podawaj, najlepiej z chrupiącą ciabattą.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl