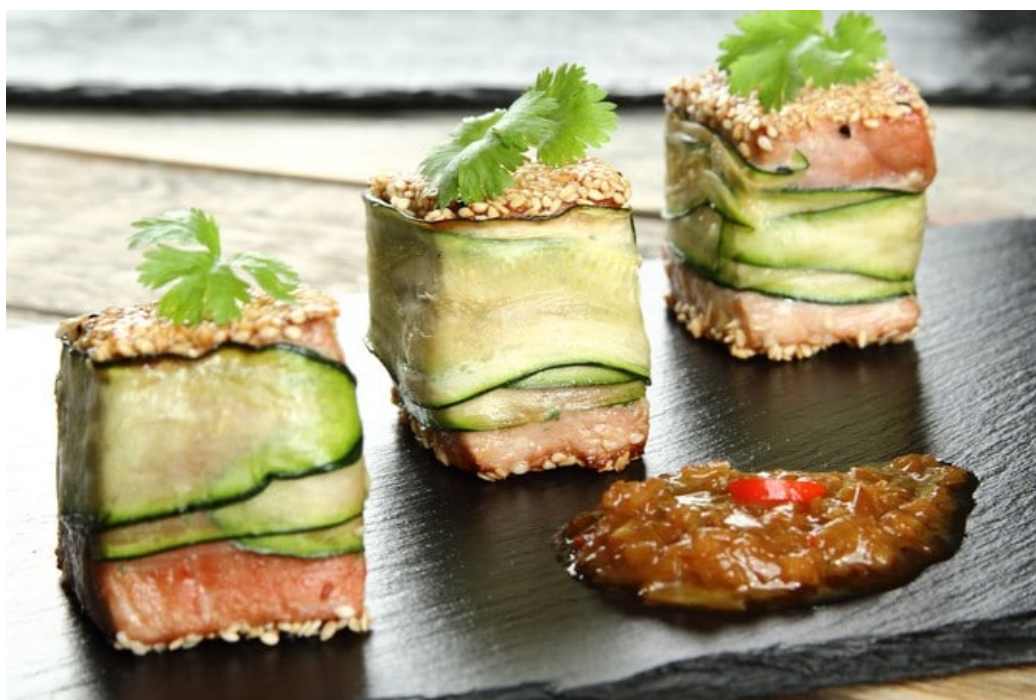




DANIA Z RYBĄ NA TALERZU



przepisy.pl



Stek z tuńczyka

przepisy.pl



 30 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- stek z tuńczyka z niebieska pletwą - 400 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant maślany smak** - 100 mililitrów
- cukinia - 1 sztuka
- sos sojowy - 2 łyżki
- imbir świeży starty - 1 łyżka
- sezam biały - 1 łyżka
- sezam czarny - 1 łyżka
- olej sezamowy - 1 łyżka
- kolendra - 1 pęczek
- por - 1 sztuka
- cytryna - 0.5 sztuk
- czerwona papryczka chilli - 1 sztuka

Sposób przygotowania:

1. Cukinię pokrój w bardzo cienkie plastry, aby nieco zmiękła delikatnie oprósź ją solą. Po kilku minutach gdy będzie już miękka opłucz w zimnej wodzie.
2. Rybę pokrój w 3-4 cm grubości kostkę. Zamarynuj ją w sosie sojowym, posiekanej kolendrze. Następnie wokół każdego kawałka zawiń cukinię a górę i dół zanurz w mieszance białego i czarnego sezamu.
3. Na patelni wlej część Ramey. Poczekaj aż z powierzchni tłuszczu znikną bąbelki, będzie to oznaczać, że osiągnął on odpowiednią temperaturę.
4. Rybę smaź po 2-3 minuty z każdej strony, po czym mięso wstaw do piekarnika nagrzanego do 190 °C na około 5 minut.
5. W tym czasie na patelnię dolej pozostałą Rameę, rozgrzej ją. Podsmaż na niej pokrojonego kosteczkę pora, dodaj sos sojowy pozostały z marynaty ryby, olej sezamowy, starty imbir, odrobinę ostrej papryki, posiekane chili, sok z połówki cytryny. Tuńczyka podawaj polanego sosem.

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



Dorsz w porach

przepisy.pl



30 minut



4 osoby



Łatwe

Składniki:

- filet z dorsza - 500 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 100 mililitrów
- por - 1 sztuka
- sól i pieprz do smaku
- cytryna - 2 sztuki
- śmietana 18% - 100 mililitrów
- koperek - 1 pęczek
- czosnek ząbek - 1 sztuka
- mąka pszenna - 2 łyżki
- parmezan starty - 100 gramów

Sposób przygotowania:

1. Filety z ryby umyj, usuń z nich ości i pokrój na mniejsze porcje. Każdy filet oprósz delikatnie solą i pieprzem, dopraw do smaku posiekanym koperkiem i otartą skórką z cytryny.
2. Na patelni rozgrzej Ramę. Poczekaj, aż z powierzchni tłuszczu znikną bąbelki – będzie to oznaczać, że osiągnął on odpowiednią temperaturę.
3. Zamarynowaną rybę oprósz mąką i obsmaż. Gotowe filety przełóż na bok.
4. Pora (tylko białą część) podsmaż na śmietanie, dodaj pozostałą część mąki i smaź chwilę. Gdy por zacznie mięknąć, podlej go sokiem wyciśniętym z cytryny i dodaj resztę śmietany. Całość gotuj, aż śmietana odparuje o połowę, a sos z porem zrobi się gęsty. Dopraw go do smaku solą i pieprzem oraz posiekanym koperkiem. Filety podawaj na porowym sosie. Po usmażeniu posyp parmezanem.

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



przepisy.pl

Filet z indyka w panierce z amarantusa z czarnym sezamem



Składniki:

- 4 filety z piersi indyka - 600 gramów
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 50 mililitrów
- amarantus ekspandowany - 6 łyżek
- czarny sezam - 2 łyżki
- mąka pszenna - 4 łyżki
- jajka - 2 sztuki
- Przyprawa do kurczaka Knorr** - 3 łyżki

 45 minut  4 osoby  Łatwe

Sposób przygotowania:

1. Filety z indyka osusz papierowym ręcznikiem, lekko rozbij przez folię spożywczą, a następnie oprósz przyprawą do kurczaka Knorr.
2. Przygotuj składniki do panierowania: na jednym talerzu wysyp mąkę, na drugim głębszym – roztrzepane jajka, a w trzecim amarantus wymieszany z ziarnem sezamu.
3. Filety z indyka panieruj począwszy od mąki, następnie zanurz w jajku, a na końcu obtocz w amarantusowej posypce. Filety dociśnij lekko dłońią.
4. Na patelni rozgrzej Ramę i smaż filety na złoty kolor z obu stron po ok. 5 minut. Gotowe kotlety podawaj z chrupiącymi sałatami i grzankami ziołowymi.

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



Karp smażony w panierce

przepisy.pl



 50 minut  8 osób  Łatwe

Składniki:

- filet z karpia - 1 kilogram
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant klasyczny** - 100 mililitrów
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżka
- ostra papryka w proszku - 2 łyżki
- mąka pszenna - 3 łyżki
- mąka ziemniaczana - 3 łyżki
- bułka tarta typu panko - 3 łyżki
- oregano - 1 łyżka
- tymianek - 1 łyżka
- czosnek w proszku - 1 łyżka
- jajka - 3 sztuki
- cytryna - 2 sztuki

Sposób przygotowania:

1. W dużym, płaskim garnku z przykrywką nastaw wodę, żeby się gotowała. Rybę oczyść z widocznych ości, umyj, osusz, pokrój na mniejsze porcje (karpia, jako że ma bardzo małe poprzeczne ości, nie da się dokładnie ich pozbawić, pewną metodą jest ponacinanie mięsa np. w drobną kostkę).
2. W misce pomieszaj obie rodzaje mąki z bułką, ostrą papryką, przyprawą warzywną Delikat Knorr, czosnkiem, oregano i tymiankiem.
3. W drugiej misce pomieszaj jajka. Każdy kawałek ryby panieruj najpierw w jajku potem w mącznej panierce. Im panierowana ryba będzie miała więcej nierówności tym lepiej.
4. Panierowaną rybę ułóż w durszlaku zawieszonym nad gotującą się wodą i przykryj pokrywką na około 5 minut, tak aby mąka na powierzchni ryby się ścięła. Gotową do smażenia rybę układaj na pergaminie.
5. Rybę smaź od ręki na rozgrzanej Ramie na złoty kolor, podawaj z połówką cytryny.

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



przepisy.pl

Ryba po grecku w cieście philo



 15 minut  8 osób  Łatwe

Składniki:

- filet z białej ryby, mintaja, dorsza, sandacza lub innej - 1 kilogram
- Rama Smaż jak szef kuchni, wariant z oliwą z oliwek** - 5 łyżek
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 2 łyżeczki
- pieprz biały - 0.5 łyżeczek
- cytryna otarta ze skórki - 1 sztuka
- cukier - 0.5 łyżeczek
- średnia marchewka - 2 sztuki
- por - 1 sztuka
- cebula - 2 sztuki
- seler - 0.5 sztuk
- gruby korzeń pietruszki - 1 sztuka
- musztarda sarepska - 4 łyżki
- Ketchup Hellmann's Extra Hot** - 3 łyżki
- koncentrat pomidorowy - 100 gramów
- cukier do smaku
- pieprz do smaku
- słodka papryka do smaku
- liść laurowy - 3 sztuki
- ziele angielskie - 5 ziaren
- ząbek czosnku - 3 sztuki

Sposób przygotowania:

1. Warzywa obierz i zetrzyj na tarce z dużymi oczkami, pora pokrój w pół plastry, a cebulę pokrój w piórka.
2. Filety z ryby pokrój na mniejsze kawałki, oprósź Delikatem warzywnym wymieszonym z otartą skórką z cytryny. Rybę odstaw na około 20 minut w chłodne miejsce. Po tym czasie oprósź w mące i obmaż na patelni na rozgrzanej Ramie z obu stron. Obsmażoną rybę przełóż na talerz i odstaw na bok - nie musi być dosmażona.
3. Na tej samej patelni na kolejnej porcji Ramy obsmaż posiekany czosnek, cebulę, pora i resztę warzyw. Smaż przez około 5 minut mieszając a następnie dodaj koncentrat pomidorowy, musztardę, ketchup i pozostałe przyprawy, dolej około pół szklanki wody. Wszystko razem smaź jeszcze około 10 minut ciągle mieszając. Gdy warzywa będą już miękkie, dopraw je do smaku cukrem, Delikatem warzywnym i pieprzem. Zestaw z ognia i wystudź.
4. Płaty ciasta philo pokrój na 15 cm kwadraty, posmaruj Ramą na środku, następnie na każdy płat ciasta połóż kawałek ryby na nią nałóż porcję farszu i zwiń całość ściśle formując paczuszkę.
5. Tak przygotowana rybę włóż do nagrzanego do 200°C piekarnika na około 10- 15 minut

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