



# RYBY W JESIENNYM WYDANIU



[przepisy.pl](https://przepisy.pl)



przepisy.pl

## Pieczony łosoś z majonezem i cytrynowym pieprzem



### Składniki:

- medalion z łososia - 4 sztuki
- Majonez Hellmann's Babuni** - 4 łyżki
- pomidorki cherry - 10 łyżek
- cytryna - 0.5 sztuk
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- pieprz cytrynowy - 1 szczypta

 30 minut  4 osoby  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Majonez Babuni Hellmann's wymieszaj w miseczce z sokiem z cytryny oraz posiekanym czosnkiem.
2. Osuszone medaliony z łososia oraz pomidorki posmaruj przygotowanym majonezem.
3. Tak przygotowane kawałki ryby ułóż razem z pomidorkami w naczyniu żaroodpornym i wstaw do nagrzanego do 175 °C piekarnika. Piecz przez 15 minut, a na koniec posyp pieprzem. Łososia podawaj z ryżem i sałatami.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Panierowana ryba z sosem tatarskim



### Składniki:

- filet z białej ryby - 300 gramów
- Majonez Hellmann's Tatarski** - 1 opakowanie
- mąka - 2 łyżki
- bułka tarta - 120 gramów
- jajka - 2 sztuki
- cytryna - 1 sztuka
- olej do smażenia

 30 minut  4 osoby  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Filet z ryby podziel na 4 porcje i sprawdź czy nie ma ości. W razie konieczności wyjmij się ostrożnie.
2. Tak przygotowaną rybę dopraw i panieruj najpierw w mące, następnie w rozkłóconym jajku i bułce tartej.
3. Panierowane kawałki smaż aż będą złociste na zewnątrz i soczyste w środku. Chrupiącą rybę podawaj z sosem tatarskim na boku oraz częścią cytryny.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Śledzie pod pierzynką z majonezem



 45 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- filety śledziowe w oleju - 6 sztuk
- Sos sałatkowy czosnkowy Knorr** - 2 opakowania
- marchewka - 1 sztuka
- ziemniaki - 2 sztuki
- cebula - 1 sztuka
- ser żółty - 150 gramów
- ogórki korniszony - 2 sztuki
- Majonez Hellmann's Babuni** - 200 mililitrów
- natka pietruszki

### Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki i marchew ugotuj do miękkości. Następnie wystudź i pokrój w drobną kostkę.
2. Cebulę i ogórki pokrój w drobną kostkę i dodaj do pozostałych warzyw.
3. Sos sałatkowy Knorr wymieszaj z majonezem.
4. W szklanej misce lub na półmisku na dnie układaj śledzie pokrojone w mniejsze kawałki.
5. Na śledzie połóż warstwę wymieszanych warzyw, następnie warstwę majonezu.
6. Po wierzchu posyp startym żółtym serem i udekoruj listkami natki.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Dorsz pieczony na warzywach



 45 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- polędwica z dorsza - 600 gramów
- Majonez Hellmann's Oryginalny** - 4 łyżki
- musztarda Dijon - 1 łyżeczka
- skórka otarta z 1 cytryny
- pesto z suszonych pomidorów - 1 łyżka
- natka pietruszki - 1 pęczek
- marchew - 1 sztuka
- cukinia - 1 sztuka
- czerwona papryka - 1 sztuka
- łodyga selera naciowego
- czerwona cebula - 2 sztuki
- Delikat przyprawa uniwersalna Knorr** - 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 2 łyżki

### Sposób przygotowania:

1. Majonez wymieszaj w miseczce z musztardą, skórką cytryny, pesto oraz posiekaną natką pietruszki.
2. Polędwicę ryby umyj i osusz na papierowym ręczniku. Następnie pokrój na mniejsze porcje i zamarynuj.
3. Wszystkie warzywa rozdrobnij: marchewkę i cukinię pokrój w półplastry, paprykę oraz cebulę w nieduże cząstki, natomiast selera obierz z włókien i pokrój w mniejsze kawałki pod skosem.
4. Warzywa podsmaż przez 2-3 minuty na rozgrzanej patelni z oliwą, dopraw do smaku Delikatem Knorr. Całość przełóż do naczynia żaroodpornego.
5. Na warzywach ułóż kawałki zamarynowanej ryby. Naczynie wstaw do nagrzanego do 180 stopni C piekarnika i piecz przez 8-10 minut (w zależności od grubości polędwicy). Podawaj od razu po upieczeniu.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)



przepisy.pl

## Rybne pulpeciki z sosem tatarskim



### Składniki:

- filet z białej ryby - 300 gramów
- Majonez Hellmann's Tatarski** - 1 opakowanie
- koperek - 0.5 pęczków
- jajko - 1 sztuka
- śmietana - 1 łyżka

 30 minut  4 osoby  Łatwe

### Sposób przygotowania:

1. Rybę zmiksuj za pomocą maszynki do mielenia mięsa lub miksera. Dodaj łyżkę śmietany.
2. Dopraw według uznania solą oraz pieprzem, a także posiekanym koperkiem i sokiem z cytryny.
3. Masę rybą wymieszaj z jajkiem i formuj w zwilżonych dłoniach małe pulpeciki.
4. Gotowe pulpeciki układaj na sitku i gotuj na parze ok 15 minut. Podawaj na talerzu z cząstką cytryny, sosem tatarskim i np. sałatką

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://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
- seler naciowy 2 łodygi
- czerwona cebula - 2 sztuki
- cukinia - 1 sztuka
- papryka czerwona - 1 sztuka
- 2 ząbki czosnku
- koncentrat pomidorowy - 1 łyżka
- skórka otarta z 1 cytryny
- pieprz czarny świeżo mielony - 2 szczypty
- suszona bazylia - 1 łyżeczka
- suszone oregano - 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- listek świeżej bazylii do dekoracji

## Sposób przygotowania:

1. Rybę ołucz, 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](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)