

PREPARATE DE PESTE

1. ANSJOSSALAT-SALATA DANEZA CU ANSOA
2. SALATA DE ICRE DE CRAP
3. CRAP CU ARPAGIC
4. CRAP CU CASCAVAL
5. CRAP CU MENTA
6. CRAP CU MORCOV
7. CRAP CU SOS ROSU SI CASCAVAL
8. CRAP CU VARZA
9. CRAP GRECESC
10. CRAP PRAJIT CU ZEAMA DE LAMAIE
11. CRAP RASOL CU LEGUME
12. CRAP UMPLUT CU CIUPERCI SI NUCSOARA
13. CRAP UMPLUT CU CIUPERCI SI OREZ
14. CRAP UMPLUT CU NUCI
15. SARAMURA DE CRAP PICANTA
16. SARAMURA DE CRAP CU ARDEI
17. SARAMURA DE CRAP AROMATA
18. SARAMURA DE CRAP
19. PAPRICASUL DE CRAP AL MORARULUI
20. CRAP CU SOS DE CEAPA
21. CRAP RASOL I
22. CRAP RASOL II
23. CRAP LA GRATAR CU SOS DE UNT
24. CRAP CU OREZ
25. CRAP IN FOI DE DAFIN STROPIT CU VIN ROSU
26. CRAP UMPLUT CU VERDEATA
27. PLACHIE DE CRAP
28. SALATA TARAMA (DE CRAP)
29. ZACUSCA DE CRAP CU LEGUME SI CIUPERCI
30. SARAMURA DE CRAP DE DUNARE
31. RASOL DE CRAP CU CARTOFI SI DAFIN
32. MARINATA DE CRAP AROMATA
33. MARINATA DE CRAP
34. PIRJOALE DIN CRAP
35. CRAP A LA GREC
36. CRAP PANE
37. CRAP PORTUGHEZ
38. CRAP RASOL CU BUCHETIER DE LEGUME
39. CRAP LA CUPTOR CU USTUROI
40. CRAP LA CUPTOR PESCARESC
41. CRAP LA CUPTOR STROPIT CU VIN
42. CRAP A LA CEFA
43. CRAP LA CUPTOR I
44. CRAP LA CUPTOR II
45. CRAP ORIENTAL
46. CRAP PROVENSALE
47. CRAP SPANIOL
48. CRAP LA CUPTOR I
49. CRAP LA CUPTOR II

50. CRAP PRAJIT IN SARAMURA
51. FILE DE CRAP LA GRATAR CU LEGUME
52. CRAP PRAJIT
53. CRAP PRAJIT CU USTUROI
54. CRAP RASOL CU CARTOFI SI SLANINA
55. CRAP CU CARTOFI SI CEAPA
56. CRAP ÎN SOS DE MĂRAR
57. CRAP PICANT PE PAT DE VERDEAȚĂ
58. SPAGHETE CU CRAP ȘI ROȘII
59. CRAP FILE CU LEGUME ȘI MAIONEZĂ
60. CRAP LIPOVENESC CU LEGUME SI CIUPERCI
61. CRAP CU MORCOV
62. CRAP CU CIUPERCI
63. CRAP CU CIUPERCI
64. CRAP LA CUPTOR
65. CRAP UMPLUT
66. BURTA DE CRAP IN SARAMURA
67. SARAMURA DE CRAP
68. CRAP CU SOS DE ROSII
69. CRAP CU CIUPERCI
70. CRAP LA CUPTOR
71. CRAP UMPLUT
72. CRAP CU SOS DE CEAPA
73. CRAP UMPLUT IN ASPIC (GEFIELTE FISCH)
74. CRAP UMPLUT
75. CRAP MARINAT
76. CARPACCIO DE SOMON
77. ICRE DE CRAP
78. PASTRAV CU PIPER VERDE LA CUPTOR
79. PASTRAV UMPLUT LA GRATAR
80. PASTRAV PRAJIT CU SOS DE CAPERE
81. PASTRAV CU SOS DE IAURT
82. PASTRAV CU CRUSTA DE HREAN
83. PASTRAV CU LAMAITA
84. PASTRAV IN SMANTANA
85. RETETA PASTRAV FIERT
86. PASTRAVI RASOL
87. PASTRAVI PRAJITI
88. PASTRAVI CU SOS DE MAIONEZA
89. PASTRAVI CU SOS GASCON
90. PASTRAV LA CUPTOR
91. PASTRAV UMPLUT CU BRANZA SI STAFIDE
92. PASTRAVI CU MIGDALE
93. PASTRAVI CU SOS DOBROGEAN
94. PASTRAVI CU UNT
95. PASTRAV LA GRATAR
96. SALATA CU PASTRAV AFUMAT SI ARDEI COPTI
97. PASTRAV CU PESMET SI SUSAN
98. SALATA DE CRUDITATI CU PASTRAV AFUMAT
99. SALATA CU MURATURI SI PASTRAV AFUMAT
100. PASTRAV CU ROSII ÎN SOS DE PORTOCAL

101. FILE DE PASTRAV CAJUN
102. SALATA EXOTICA DE PASTRAV IN PEPENE GALBEN
103. PACHETELE DE PASTRAV
104. FILE DE PASTRAV ÎN SAMPANIE
105. PASTRAV CU MIGDALE SI OREZ CANTONEZ
106. PASTRAV CU SALATA DE FASOLE VERDE
107. PLACHIE DE PASTRAV
108. PASTRAV UMPLUT CU SALATA DE CIUPERCI
109. MARINATA DE PASTRAV
110. PASTRAV CU SMANTANA SI USTUROI
111. PASTRAV IN SOS DE MUSTAR
112. PASTRAV LA CUPTOR, INTR-UN SOS CU 2 FELURI DE BRANZA
113. PASTRAV LA GRATAR CU LEGUME SI CUS-CUS
114. PASTRAV FILEU CU SOS DE VANILIE
115. PASTRAV UMPLUT LA CUPTOR
116. PASTRAV LA GRATAR
117. PASTRAV CU PASTAI SI SOS DE SOIA
118. PASTRAV CU LEGUME LA CUPTOR
119. PASTRAV CU PESMET
120. SALAU CU MAIONEZA
121. SALAU CU CIUPERCI
122. CHFTELUTE DE SALAU
123. FILE DE SALAU CU ROSII LA CUPTOR
124. SALAU PRAJIT CU USTUROI
125. SALAU POLONEZ RAPID
126. SALAU POLONEZ
127. SALAU MIC PANE
128. SALAU LA GRATAR
129. SALAU IN SOS RIESLING
130. SALAU IN ASPIC
131. SALAU CU SOS DE LAMIIE
132. SALAU CU PATRUNJEL VERDE
133. SALAU CU CASCAVAL SI SMINTINA
134. RASOL DE SALAU CALD
135. SALAU CU GARNITURA DE OREZ SI DE LEGUME
136. SALAU RASOL CU SOS ALB CU VIN
137. FILE DE SALAU PANE
138. SNITELE DE SALAU
139. FILE DE SALAU GRATINAT
140. FILE DE SALAU CU SOS CAMEL
141. SALAU LA CUPTOR
142. SALAU A LA BALATON
143. SALAU IN SOS DE VIN
144. SALAU UMPLUT
145. SALAU CU SOS DE LEGUME
146. RULOURI PICANTE DE SALAU
147. RULOURI DE SALAU CU CIUPERCI
148. FILETS DE SALAU
149. SALAU INVELIT IN BUSUIOC
150. FILE DE SALAU CU PIURE DE SPARANGHEL
151. SALĂU CU LEGUME PICANTE
152. FILE DE SALĂU CU ROSII LA CUPTOR

153. SALĂU CU CREMĂ VERDE
154. SALAU CU ROSII, MERIDIONAL
155. ZACUSCA DE SALAU
156. FILE DE SALAU CU RAGU DE CREVETI
157. FILE DE ȘALĂU ÎN CRUSTĂ DE ALUNE CU SALATĂ DE ȚELINĂ
158. SALAU IN SOS DE RIESLING
159. ȘALĂU LA GRĂȚAR
160. SALAU CU SOS DE LAMIIE
161. SALAU POLONEZ I
162. SALAU CU CARTOFI SI MUSTAR
163. SALAU POLONEZ II
164. ȘALĂU LA GRĂȚAR
165. SALAU CU FULGI DE MIGDALE
166. SALAU CU MAIONEZA
167. SALAU LA GRATAR CU CARTOFI PRAJITI
168. RULADA DE STIUCA "BRATES"
169. STIUCA LA GRATAR
170. STIUCA UMPLUTA 1
171. STIUCA IN SOS
172. STIUCA CU ROSII
173. RETETA DE ICRE DE STIUCA
174. STIUCA LA CUPTOR 1
175. STIUCA LA CUPTOR 2
176. STIUCA LA CUPTOR 3
177. STIUCA LA ABUR
178. STIUCA UMPLUTA A LA SZEKSZARD
179. STIUCA PICANTA.
180. STIUCA CUSUTA
181. STIUCA UMPLUTA FIARTA
182. STIUCA CU HREAN
183. BORS DE STIUCA
184. SALAU IN ASPIC
185. STIUCA CU ROSII
186. STIUCA LA GRATAR
187. STIUCA UMPLUTA I
188. STIUCA UMPLUTA II
189. STIUCA UMPLUTA
190. ICRE DE STIUCA
191. SPROT MARINAT
192. CUBURI DE SOMN IN ALUAT DE CLATITE
193. SOMN PANE
194. SOMN CU USTUROI LA CUPTOR
195. FILE DE SOMN A LA BAKONY
196. SOMN CU TELINA LA CUPTOR
197. SOMN CU USTUROI LA CUPTOR
198. SOMN CU ROSII
199. PILAF CU PANA DE SOMN SARAT
200. PANA DE SOMN
201. SOMN A LA CHINA
202. SOMN CU MUJDEI DE USTUROI
203. SOMN LA PROTAP
204. SOMN LA CUPTOR CU CIUPERCI

205. SOMN FRIPTURA
206. SOMN LA GRATAR
207. SOMN (medallion) CU ROȘII ȘI PLANTE AROMATE
208. SOMON LA GRATAR
209. SOMON CU MUSTAR DULCE SI LEGUME CU USTUROI
210. SOMON CU LAMIIE
211. SOMON LA GRATAR CU SOS MEXICAN
212. SOMON LA CUPTOR
213. SOMON CU LEGUME IN FOLIE DE ALUMINIU
214. SOMON CU SOS DE STRIDII SI CIUPERCI
215. SOMON GLAZURAT CU SOS PICANT DE GRAPEFRUIT
216. SOMON CU SOS DE ROȘII
217. SOMON CU CARTOFI NATUR
218. SOMON CU GARNITURA DE FLORI DE DOVLECEL UMPLUTE
219. SOMON DIJON LA CUPTOR
220. SOMON MARINAT
221. SOMON CU BRANZA ROQUEFORT
222. SOMON CU PRAZ SI MORCOV IN FOLIE DE ALUMINIU
223. SOMON LA CUPTOR CU SOS
224. SOMON PRAJIT CU MIERE SI SUSAN
225. SOMON CU IAURT
226. SOMON CU LAMAIE SI CUSCUS
227. SOMON CU SOS ALB
228. SOMON IN SOS DE VIN
229. SOMON CU LEGUME LA CUPTOR
230. SOMON CU MARAR ,LAMAIE SI SOS DE BRANZA
231. SOMON CU GARNITURA DE PASTE
232. SOMON PICANT CU PIURE DE CARTOFI
233. SOMON AFUMAT UMPLUT CU CREMA FINA
234. SOMON CU SOS DE IERBURI
235. SOMON WELLINGTON
236. SALATA DE SOMON FUME
237. SALATA DE CASTRAVETI SI SOMON FUME
238. SALATA RAPIDA CU SOMON AFUMAT
239. SALATĂ DE PRAZ CU SOMON AFUMAT
240. SALATĂ DE CRUDITĂȚI CU SOMON
241. PASTE CU SOMON
242. PASTE CU SOS DE SOMON SI SMANTANA
243. PATE DIN SOMON AFUMAT
244. FILE DE SOMON CU CARTOFI LA CUPTOR
245. FILE DE SOMON A LA MARTIN
246. FILET DE SOMON ÎN CRUSTA PICANTA,LA CUPTOR
247. FILE DE SOMON AROMAT
248. FILE DE SOMON LA CUPTOR, ÎN SUC PROPRIU
249. FILE DE SOMON DEMIDULCE
250. FILET DE SOMON CU CARTOFI SI DOVLECEI,ÎN PERGAMENT
251. FILET DE SOMON ÎN CRUSTA PICANTA,LA CUPTOR
252. CARPPACIO DE SOMON
253. BAGEL CU SOMON
254. LASAGNA CU SOMON FUME SI SPANAC
255. CLATITA UMPLUTA CU SOMON SI SOS A LA CREME
256. SPAGHETTI CU SOMON FUME SI LEGUME

257. TARTINE CU BRANZA SI SOMON FUME
258. HAMBURGER DE SOMON
259. PASTA TARTINABILA DE AVOCADO SI SOMON FUME
260. PIZZA CU SOMON
261. TARTA CU SOMON SI CEAPA
262. TELINA GRATINATA CU SOMON AFUMAT
263. SUPA PICANTA DE SOMON SI FRUCTE DE MARE
264. "TORT" DE SOMON AFUMAT
265. OMLETA CU SOMON
266. RULOURI DE SOMON CU BRANZA
267. ANDIVE CU SOMON AFUMAT
268. SANDVICI CU SOMON AFUMAT SI AVOCADO
269. SUSHI DE SOMON AFUMAT
270. SANDVICI CU CREMA DE SOMON SI CASTRAVETI
271. PASTE CU SOS DE SMANTANA SI SOMON
272. SOMON CU SUC DE PORTOCAL LA CUPTOR(SALMÃO C/LARANJA NO FORNO)
273. PESTE SOMON IN SOS DE ROSII
274. SOMON FILE CU PASTE
275. FILE DE SOMON CU SOS DE MAIONEZA
276. SOMON RULOURI CU CARTOFI
277. SOMON LA GRATAR CU SOS
278. SOMON (pate) AFUMAT
279. SOMON PE PAT DE OREZ
280. SOMON CU LAMAIE
281. SOMON LA GRATAR
282. SOMON AFUMAT – RIZOTO CU MĂRAR
283. SCRUMBIE MARINATA
284. SCRUMBIE DE DUNARE, CU CARTOFI SI CIUPERCI, LA CUPTOR
285. SCRUMBIE LA GRILL (GRATAR)
286. SARDELE MARINATE
287. PASTE CU TON 1
288. PASTE CU TON 2
289. PASTE CU TON 3
290. SALATA CU TON
291. PASTA CU TON DE JAMES OLIVER
292. TON PICANT
293. TON CU PIURE
294. CHIFTELUTE DE TON
295. BROCOLI CU TON
296. SALATA DE TON CU CASTRAVETI MURATI
297. TON THAILANDEZ
298. AVOCADO UMPLUT CU TON
299. PENNE CU TON
300. OUA UMPLUTE CU TON
301. TON FRIPT CU CORIANDRU SI BUSUIOC PROASPAT
302. VINETE CU TON SI MOZZARELLA
303. SALATA CU TON SI OU
304. MACAROANE CU TON
305. PIZZA CU TON SI ROSII
306. GRISINE CU PASTA DE TON SI SUNCA
307. TON CATALAN
308. SALATA DE OREZ CU TON, LEGUME SI CAPERE

309. TON GRATINAT
310. SALATA DE FASOLE CU TON
311. FRIGARUI DE TON CU PESTO
312. TARTA CU TON SI LEGUME
313. PASTE CU TON, CAPERE SI ANSOA
314. SALATĂ CU TON SI TELINĂ
315. TORT DE CARTOFI, DOVLECEI SI TON
316. RULADA DE TON CU CREMA DE MASLINE
317. MUSACA CU TON SI PASTE FAINOASE
318. SALATĂ CU TON, COLORATĂ
319. TON - SALATA ASORTATA
320. TON CU SPAGHETE
321. PASTE CU TON
322. TON PICANT
323. ARDEI UMPLUT CU TON SI BRANZA FETA
324. TON CU PASTE
325. ROSII UMPLUTE CU MERLUCIUS SI LEGUME
326. CHIFTELE DE MERLUCIUS CU SALSA DE MAIONEZA
327. MERLUCIUS MARINAT
328. STUFAT DE MERLUCIUS
329. MERLUCIUS LA CUPTOR
330. MERLUCIUS IN STIL ITALIAN
331. MERLUCIUS CU ROZMARIN
332. MACROU LA CUPTOR
333. MACROU CU LEGUME
334. MACROU CU SMANTANA SI LAMAIE
335. SALATA CU MACROU AFUMAT
336. MACROU IN FOLIE LA CUPTOR SAU GRILL
337. SALATA DE MACROU CU SFECLA SI MAIONEZA
338. MACROU MARINAT
339. SALATA DE MACROU CU CEAPA
340. MACROU UMPLUT SI COPT IN FOLIE
341. MACROU LA CUPTOR
342. SALATA DE MACROU CU MAIONEZA SI USTUROI
343. MACROU IN SOS TOMAT
344. SALATA CU TELINA SI MACROU AFUMAT
345. SALATA DE LEGUME CU MACROU AFUMAT
346. SARAMURA DE MACROU
347. RULADA DE MACROU
348. MACROU CU CARTOFI, BACON SI MAZARE
349. ZACUSCA DE MACROU
350. MACROU A LA CHINA
351. FILE DE MACROU IN SOS DE ROSII
352. MACROU FIERT CU LEGUME
353. MACROU CU GOGOSARI SI CARTOFI
354. SALATA DE PASTE CU MACROU, DOVLECEI SI ROSII
355. MACROU LA GRATAR IN SARAMURA PICANTA
356. MACROU LA CUPTOR
357. MACROU MARINAT
358. MACROU LA GRATAR CU SOS DE USTUROI
359. MACROU CU CARTOFI (gratinati)
360. MACROU A LA GREC

361. MACROU LA GRILL (GRATAR)
362. MACROURI PRAJITE
363. MACROU MARINAT
364. FITOFAG CU CIUPERCI
365. FITOFAG CU CIUPERCI
366. FITOFAG PRAJIT CU USTUROI
367. SARAMURA DE BIBAN
368. CALCAN PRAJIT
369. NISETRU LA GRATAR
370. CREVETI LA GRATAR CU SOS
371. PLATICA, SARAMURA - CA-N DELTA
372. MERLUCIU PRAJIT CU LAMAIE
373. STAVRID IN CRUSTA DE MALAI
374. FILE DE CALCAN ASORTAT
375. HERING MARINAT
376. PIZZA CU TON SI HERING
377. SALATA DE CARTOFI CU HERING AFUMAT
378. SALATA DE HERING
379. FILEURI DE HERING LA CUPTOR CU GARNITURA DE CARTOFI
380. SALATA DE CARTOFI CU HERING MARINAT
381. SALATA DE ARDEI COPTI CU HERING
382. SALATA ORIENTALA CU HERING
383. SALATA DE HERING CU CEAPA
384. TURNULET CU HERING MARINAT
385. APERITIV CU HERING AFUMAT SI SCRUMBIE
386. OUA CU HERING SI MAIONEZA
387. SALATA DE HERING MARINAT CU CEAPĂ SI SMÎNTÎNA
388. ROSSOLYE (VINEGRETA CU HERING SI RIDICHI)
389. SALATA DE FASOLE VERDE CU HERINGI
390. HERINGI CU OU
391. SALATA OLANDEZA
392. SALATĂ RUSEASCĂ DE HERINGI
393. TARTAR DE HERINGI AFUMATI CU MUSTAR
394. HERINGI PE SPUMĂ DE LĂMÎIE
395. SALATĂ DE CASTRAVETI CU PESTE AFUMAT
396. SALATA PICCADILY
397. SALATA PORTUGHEZA
398. SALATA "SHUBA"
399. HERINGI UMPLUTI
400. HERINGI AFUMATI CU PLANTE AROMATE
401. HERING - SALATA DANEZA
402. CREMA DE HERINGI
403. SPROT MARINAT
404. RECHIN LA GRATAR
405. SARDINA LA GRILL (gratar) IN SARAMURA
406. COD LA CUPTOR INVELIT IN FELII DE COSTITA AFUMATA
407. COD LA CUPTOR CU USTUROI
408. COD LA CUPTOR CU USTUROI
409. COD PANE
410. ARDEI COPTI CU SARDELE SI MASLINE
411. SARDELE MARINATE
412. STAVRIZI LA GRATAR

413. SALATĂ CU CREVEȚI LA GRĂȚAR
414. CARACATITA CU SOS MOJITO
415. FISH & CHIPS OUR WAY
416. PESTE LA CUPTOR
417. PESTE UMPLUT CU MASLINE
418. PESTE UMPLUT CU NUCI
419. PESTE CU SOS DE LAMAIE
420. PESTE CU SOS DE USTUROI
421. SARAMURA DE PESTE
422. FILE DE PEȘTE PANE
423. PEȘTE ÎMPACHETAT
424. PEȘTE CU SOS MEUNIERE
425. PEȘTE PE PAT DE MĂRAR
426. PASTRAMĂ DE PEȘTE
427. PESTE LA CUPTOR
428. PESTE IN FULGI DE PORUMB
429. PASTA DIN PESTE SARAT SAU AFUMAT
430. CHIFTELE DIN PESTE
431. SALATA CHINEZEASCA CU PASTE SI PESTE
432. PESTE CU SOS DE SMANTANA SI MARAR
433. PESTE CU SOS DE CIUPERCI SI MASLINE
434. PESTE CU SOS DE CIUPERCI
435. MARINATA DE PESTE CU SUC DE ROSII
436. MARINATA DE PESTE CU OTET
437. PESTE CU CARTOFI SI MASLINE
438. FILE DE PESTE LA CUPTOR
439. SARAMURA DE PESTE
440. FILE DE PESTE CU BERE
441. PESTE RASOL CU CARTOFI SI SLANINA
442. PESTE CU CARTOFI SI CEAPA
443. PESTE CU SOS A LA GREC
444. PESTE INABUSIT
445. PESTE MARINAT
446. PESTE CU VARZA
447. SALATA DE PESTE AFUMAT SI MERE
448. CROCHETE DIN PESTE
449. ROSII UMPLUTE CU PESTE ALB
450. RULOURI CU SALATA DE PESTE
451. SALATA DE ICRE
452. PESTISORI MARINATI
453. PESTE CU MAIONEZA
454. PASTA DE PESTE CU RASOL
455. ROSII UMPLUTE CU PESTE
456. PASTA DE PESTE
457. SALATA DE ICRE NEGRE
458. ICRE FRANTUZESTI
459. ROSII UMPLUTE CU SARDELE
460. PATE DIN PESTE AFUMAT
461. ICRE
462. RULOURI DE PESTE
463. CREMĂ DE USTUROI
464. PESTE PANE CU MALAI

465. PESTE LA CUPTOR
466. SNITEL DE PESTE
467. PLACHIE DE PESTE
468. MARINATA DE PESTE
469. RASOL DE PESTE CU MAIONEZA
470. PESTE LA CUPTOR CU LAMIIE
471. CHIFTELUTE DE PESTE
472. CIORBA DE PESTE
473. PASTA DE SOMON
474. PESTE CHINEZESC
475. PESTE CU LEGUME
476. SARAMURA DE PESTE
477. PLACHIE DE PESTE
478. PESTE AFUMAT
479. PESTE TURCESC
480. BORS PESCARESC (OCEANIC)
481. PESTE LA CUPTOR FOARTE BUN
482. PESTE COPT IN FOLIE
483. CUBULETE DE PESTE PRAJIT
484. CUBULETE DE PESTE PRAJIT
485. CUBULETE DE PESTE DULCI ACRISOARE
486. PESTE "A SUISSE"
487. PESTE CU CIUPERCI LA CUPTOR
488. PESTE CU SUSAN SI SOS ACRISOR
489. PESTE RASOL
490. PASTA DE PESTE
491. PESTE LA CUPTOR
492. RONDELE DE PESTE CU SOS DE MUSTAR
493. PIRJOALE DE PESTE
494. PASTRAV LA CUPTOR, INTR-UN SOS CU 2 FELURI DE BRANZA
495. PLACHIE DE PESTE
496. SALAU CU CARTOFI SI MUSTAR
497. PESTE AFUMAT
498. COD LA CUPTOR INVELIT IN FELII DE COSTITA AFUMATA
499. SCRUMBIE DE DUNARE, CU CARTOFI SI CIUPERCI, LA CUPTOR
500. STIUCA UMPLUTA
501. PESTE TURCESC
502. CRAP UMPLUT
503. PASTRAV CU SMANTANA SI USTUROI
504. PAYEIA CU CARNE DE VITA.
505. FILE DE SOMON CU SOS DE MAIONEZA
506. CRAP LA CUPTOR
507. PESTE ALB CU SOS DE PATRUNJEL
508. PESTE CU CARTOFI SI CEAPA
509. PESTE CU CIUPERCI
510. PESTE CU DOVLECEI SI CIUPERCI
511. PESTE CU SOS ACRISOR AROMAT
512. PESTE CU SOS DE USTUROI
513. PESTE INABUSIT
514. PESTE LA CUPTOR CU ROSII SI USTUROI
515. PESTE PANE CU FAINA DE MALAI
516. PESTE LA CUPTOR PE TAIETEI
517. PESTE OLTENESC
518. PESTE CU FRUCTE

519. PESTE CU CARTOFI SI CEAPA
520. PESTE CU CIUPERCI
521. PESTE PESCARESC
522. PESTE SPANIOL CU LEGUME
523. PESTE AFUMAT CU MAIONEZA
524. BUDINCA DE PESTE CU SMANTANA SI CASCAVAL
525. CARNE DE PESTE IN ASPIC
526. CUBULETE DE PESTE DULCI ACRISOARE
527. CHIFTELE DE PESTE
528. FRIPTURA DE PESTE
529. FILE DE PESTE CU CIUPERCI
530. FILE DE PESTE CU CRUSTA
531. FILE DE PESTE IN CRUSTA DE BRANZA TOPITA
532. MARINATA DE PESTE CU SUC DE ROSII
533. PLACHIE DIN PESTE
534. PLATICA CU SARAMURA PICANTA DE LEGUME
535. PASTA DIN PESTE RASOL
536. RULOURI CU PESTE
537. ROSII UEMPLUTE CU PESTE
538. SUFLEU DE PESTE
539. SARAMURA DE PLATICA
540. SALATA DIN PESTE CU MAIONEZA
541. SARAMURA DE PESTE 1
542. SARAMURA DE PESTE 2
543. TOCANA DE TIPAR
544. ICRE DE PESTE
545. BORS DE PESTE
546. BORS DE CRAP CU ZARZAVAT
547. BORS CU PESTE
548. BORS DE STIUCA
549. BORS DE PESTE CU PRAZ
550. BORS CU PESRISOARE DE PESTE
551. BORS PESCARESC
552. BORS PESCARESC DOBROGEAN
553. CIORBA PESCAREASCA "PE BALTA"
554. CIORBA DE PESTE CU PÂINE
555. CIORBA DE CRAP
556. CIORBA DE PESTE CU ZEAMA DE VARZA
557. CIORBA DE PESTE I
558. CIORBA DE PESTE II
559. CIORBA DE PESTE III
560. CIORBA PESCAREASCA I
561. CIORBA PESCAREASCA II
562. CIORBA PESCAREASCA ACRITA
563. CIORBA DE PESTE PENTRU MAHMURI
564. CIORBA DE PESTE MARIA
565. CIORBA DE PESTE CA PE MALURILE TISEI
566. CIORBA PESCAREASCA DE CRAP A LA SZEGED
567. CIORBA DE PERISOARE CU PESTE ALB
568. SOS DE VIN PENTRU PESTE RASOL
569. SOS ALB PENTRU PESTE
570. SOS CU NUCI SI USTUROI

- 571. SOS DE ROSII PENTRU PESTE
 - 572. SOS DE TARHON SI CEAPA VERDE
 - 573. SOS DE VIN PENTRU PESTE RASOL
 - 574. SOS REMOULADE (RECE)
 - 575. SOS RUSESC
 - 576. SOS SCORDOLEA
 - 577. SOS SICILIAN
 - 578. SOS TERIYAKI
 - 579. SOS DE CAPERE
 - 580. SOS DE VIN SI SOFRAN
 - 581. SOS DE ROSII CU USTUROI
 - 582. SOS ACRISOR AROMAT
 - 583. SCRUMBIE LA CUPTOR CU SOS DE IAURT
 - 584. SALATA DE SCRUMBIE CU LAMAIE
 - 585. SCRUMBIE DE DUNARE CU MUJDEI DE USTUROI SI ROSII
 - 586. SCRUMBIE DE DUNARE CU SOS SI PATRUNJEL
 - 587. SCRUMBII LA TIGAIE:
 - 588. SCRUMBIE LA CUPTOR
 - 589. SARAMURA DE SCRUMBIE
 - 590. SCRUMBIE MARINATA CU SOS DE HREAN
 - 591. SALATĂ DE CARTOFI CU SCRUMBIE
 - 592. CARTOFI CU SCRUMBIE AFUMATA SI SOS DE SMANTANA
 - 593. SALATA DE OUA CU SCRUMBIE SI MASLINE
 - 594. SALATA OLANDEZA
 - 595. SCRUMBII CU SOS DE SMANTANA
 - 596. SCRUMBII ÎN SOS DE VIN ROZE
 - 597. CHIFTELUTE CU PESTE AFUMAT
 - 598. PASTA DE PESTE AFUMAT
 - 599. SALATA DE PESTE AFUMAT
 - 600. PASTA DE PESTE AFUMAT
 - 601. SALATA DE ICRE CU PESTE AFUMAT
 - 602. PASTE DE CARTOFI CU PESTE AFUMAT
 - 603. PASTA DE AVOCADO CU PESTE AFUMAT
 - 604. SPUMA DE PESTE AFUMAT
-

PREPARATE DE PESTE

SFATURI PRACTICE

-Pestele este un aliment cu o insemnata valoare nutritiva datorita proteinelor si grasimilor pe care le contine. Dar din cauza marii cantitati de apa pe care o contine carnea de peste se poate altera usor.

-Vinul nu trebuie sa lipseasca de la nici un meniu pe baza de peste. Varietatea care se potriveste cel mai bine la peste este vinul alb, sec (ex: Riesling, Feteasca). Cu cat carnea pestelui este mai grasa, cu atat vinul trebuie sa fie mai acid.

-Furculita pentru peste are 3 dinti si cutitul este curbat, ele stau in extrema opusa farfuriei.

PONTURI PENTRU VIN

-Nu puneti nimic în vin - nici apa, nici gheata! Alterarea gustului vinului cu orice altceva este o gafa. Beti vinul dintr-un pahar în forma de lălea, cu diametrul gurii îngustat. Rotiti usor paharul (exista forme standardizate la nivel international ale acestora!), pentru a lasa vinul sa-si elibereze aroma.

SFATURI

- Pestii devin crocanti la prajit daca se cresteaza pilea din 3 in 3 mm si se presara pe ea un strat subtire de faina de grau.
- Pestele congelat se lasa la dezghetat in lapte. Gustul de frigider dispare si pestele capata o aroma placuta.
- Pestele se pune pe gratarul incins, dupa ce s-a trecut prin ulei cald. astfel nu se va mai lipi si se va rumeni frumos.
- Mirosul de balta pe care il are pestele dispare daca in vasul in care sta pestele se pune putina paine neagra sau cativa carbuni de lemn, inca incandescenti.
- Cand puneti la fript peste mare, crestati-l inainte, pentru a se patrunde. Inainte de prajire, pestele se sterge cu un prosop de hartie.

AFUMAREA

-Pestele se poate afuma fie in stare proaspata, fie dupa ce a fost mai intai sarat. Aceasta metoda asigura pastrarea pestelui pe o perioada de timp mai indelungata, fumul actionind ca antiseptic. Pentru conservarea pestelui se folosesc doua metode de afumare, una la cald, la o temperatura de peste 80 grade, timp de 30-60 minute, iar a doua la rece, cu fum la o temperatura de 30 grade cel nult 40 grade. In general pestele preparat prin afumare capata o culoare aurie, gust si miros placut, de produs afumat, fiind un aliment apreciat si care poate fi pastrat mai mult timp in locuri racoroase si bine aerisite.

PREPARAT IN CONSERVA

-Pentru a marii durata de conservare a pestelui se prepara numeroase feluri de marinate si conserve (vezi retete) care se bazeaza pe principiul ca microorganismele nu se pot dezvolta in otet. In general aceste preparate se pastreaza in borcane de sticla ermetic inchise (preferabil capace cu inel de cauciuc). Borcanele cu preparate din peste vor fi pastrate la o temperatura de max. +7 grade.

CURATAREA PESTELUI

- Cand curatam peste avem nevoie de un cutit bine ascutit de o manusa de zale si de multa rabdare.
- Pestele se tine cu mana stanga de cap (se baga in causul palmei) iar cu mana dreapta tragem efectiv cutitul pe sub solzi de la coada la cap (lama cutitului are o inclinatie de 75-85 grade). La pestii mari (peste 2 kg) repetam operatia dupa fiecare rand de solzi desprinsi. Asa nu o sa inprastiem solzii prin toata casa.
- Se taie capul langa operculi (circular sa nu pierdem din carne) dupa care se taie pe burta pana la orificiul anal. Se eviscereaza dupa care se spala bine cu apa rece. Se poate lasa capul sa arate mai bine in farfurie, dar atunci taiem capul in lungime (pe partea burtii) si scoatem bronhiile.

SARAREA

- Sararea se poate face in trei moduri diferite: sarare uscata, sarare umeda si sarare mixta.
- Sarare uscata: la sararea uscata se foloseste sare comestibila uscata cu care se presara pestele. Prin aceasta metoda se conserva in special pestele slab cum este stiuca, bibanul si speciile de pesti mici.
- Sararea umeda: Aceasta metoda consta in introducerea pestelui proaspăt (curatat de intestine si de opercule) intr-o solutie de saramura cu o concentratie de 6-11 % dupa necesitati. Aceasta metoda de conservare se foloseste pentru sararea usoara a pestelui care este destinat uscarii sau afumarii la cald.
- Sararea mixta: consta in tratarea pestelui cu sare uscata pisata (fina) si introducerea lui dupa aceea in saramura. Aceasta metoda se foloseste pentru conservarea pestilor grasi (gen crap).

USCAREA

-Uscarea pestelui consta in "zvantarea" lui, care se face incet si in mod natural. Pestii se leaga cu o sfoara doi cate doi si se atarna pe sarma la uscat afara in bataia soarelui si a vantului (dupa ce in prealabil au fost curatati de intestine si bronhii). De preferabil locul unde-i vom usca sa fie cu iarba pentru a se evita praful si direrse impuritati ce pot murdarii pestele. Uscarea pestelui cu aceasta metoda poate dura si doua luni, el putand fi pastrat dupa aceea in bune conditii 2-4 luni.

CONGELAREA

-Congelarea este metoda cea mai sigura de conservare a pestelui pe o perioada indelungata cu pastrarea aproape in intregime a valorilor lui nutritive. La pestele congelat de buna calitate aspectul carni este cel natural iar mirosul este placut, de peste proaspat. Pestele odata decongelat trebuie preparat in intregime.

Cum deosebim pestele proaspat de cel alterat: Pestele alterat pluteste pe apa, spinarea este moale, corpul luat in mana se indoaie usor, suprafata (pestelui) este acoperita cu mucus, bronhiile au un aspect murdar si miros a putrefactie, iar gura este deschisa si ochii afundati in orbite. Pestele proaspat are bronhiile de culoare vanata, carnea tare si solzii se curata mai greu.

MAIONEZA DE USTUROI

se freaca usturoiul cu sarea pana devine o pasta

se pune lingura de ulei se freaca in continuare; apoi se pune lingurita de otet si se mai freaca putin

pana se albeste iar la sfarsit se pun cele 2 linguri de apa .

OBS.: Se poate adauga - 1. Maioneza de ou, 2. Ulei sau 3. Smantana dupa dorinta

ANSJOSSALAT-SALATA DANEZA CU ANSOA

Specific: Danemarca

Ingrediente:

Pt. 10 salate:

25 fileuri de ansoa

Castraveti in otet 0,400kg

Somon afumat 0,300kg

Ulei de masline 0.075 L

Otet alb 0,075 L

1 lingura mustar

Piper alb, dupa gust

1/2 ceasca de supa de peste {1 cub de supa de peste din comert, dizolvat in apa calduta}

1 lamaie

Rosii proaspete 0,500kg

1 salata verde

Mod de preparare:

Pregatire:

Fileurile de ansoa daca sunt f. sarate se pun in apa calda la desarat, pentru 20 de minute. Daca sunt in ulei se pun la scurs.

Castravetii in otet, de preferinta cei mai mici pt. ca sunt mai dulci, se spala sau se pun in apa rece, 20 de min. daca sunt f. acri.

Somonul afumat se taie in fasii,

Daca nu aveti supa de peste, cumparati din comert un cub de supa de peste sau un produs asemanator, si dizolvati in apa calduta, astfel incat sa obtineti 1/2 de ceasca de supa.

Rosiile se spala si se taie cuburi medii.

Salata verde se spala sub jet de apa, frunza cu frunza.

Preparare:

Fileurile de ansoa se zdrobesc si se freaca cu cateva picaturi de suc de lamaie si cu putin ulei de masline ca sa obtinem o pasta.

Fileul de somon se amesteca cu rosiile taiate, salata verde rupta cu mana sau taiata mare si castravetii in otet taiati felii.

Din ulei, otet, mustar, piper si supa de peste, se face un dressing, mixand f. bine.

Servire:

Pe un platou sau farfurie se pune pasta de ansoa la mijloc, in jur se asaza celelalte ingrediente amestecate. Se stropesc in momentul servirii cu dressingul. Decorati cu lamaie. Somonul, ansoa si supa de peste sunt destul de sarate, dar daca aveti nevoie mai puteti adauga sare. Serviti rece.

SALATA DE ICRE DE CRAP

Ingrediente:

-Icre de crap, 100 g,
ulei 500 g,
miez de paine 200 g,
lapte 200 ml,
amaie 125 g,
ceapa 50 g.

Obs.:

Icrele de crap se amesteca cu putin ulei si se pun in frigider timp de 20 min.

Mod de preparare:

-Se reia amestecul, adaugandu-se uleiul putin cate putin. Dupa ce s-a incorporat 3/4 din cantitatea de ulei, se inmoaie miezul de paine in lapte, se stoarce bine, se amesteca cu putin ulei si se adauga la icre. Se adauga apoi restul de ulei, tot putin cate putin si se potriveste gustul cu zeama de lamaie. La sfarsit se adauga ceapa tocata marunt si se mai amesteca cateva minute.

CRAP CU ARPAGIC**Ingrediente:**

-1 kg peste,
1 kg arpagic,
200 gr. ulei,
1 lingura faina,
1 pahar mare cu vin,
sare, piper,
patrunjel verde, u
sturoi,
1 foaie de dafin

Mod de preparare:

-Se opareste arpagicul curatat, se prajeste in cratita cu ulei, se adauga o lingura buna de faina, se stinge cu un pahar mare de vin, se mai adauga piper, sare, usturoi pisat, 1 foaie de dafin, patrunjel verde mult. Se lasa sa dea citeva clocote, se adauga pestele taiat bucati, se acopera cratita si se fierbe inabusit. Daca sosul este prea scazut si pestele nu este inca patruns, se mai adauga vin.

CRAP CU CASCAVAL**Ingrediente:**

-1 kg crap,
1 kg. cascaval,
300 gr. unt,
sare

OBS. :Pestele curatat, spalat si lasat la sare o jumatate de ora, se asaza in tava pe niste betisoare.

Mod de preparare:

-Se umple burta cu bucati de unt si cascaval ras. Deasupra se pune unt neincalzit si cascaval ras. Se da la cuptor, pina ce pestele este bine patruns si frumos rumenit. Se serveste fierbinte cu unt proaspat deasupra.

CRAP CU CIUPERCI**Ingrediente:**

-2-3 cepe albe,
250 g ciuperci,
patrunjel verde,

sare, piper,
1 foaie de dafin,
1 pahar vin alb, ulei,
1 lamiie, piine

OBS.: Se rumeneste ceapa in putin ulei, se adauga ciupercile, sare, piper, foaia de dafin, vinul si putina apa, iar la urma patrunjelul taiat marunt.

Mod de preparare:

-Se asaza in acestea crapul taiat bucatile dupa ce inainte a fost spalat si curatat. Se da la foc iute sa fiarba, iar cind e gata se serveste la masa. Se garniseste cu felii de piine prajita si felii de lamiie.

CRAP CU MENTA

Ingrediente:

-1 crap,
2 morcovi,
2 cepe,
boabe de piper,
otet,
menta,
2 linguri de ulei,
sare, piper

Mod de preparare:

-Pestele se curata de solzi, de aripioare si intestine, se spala, se portioneaza si se sareaza. Morcovii si ceapa se curata, se taie felii si se pun la fiert. Cind s-au inmuiat, se adauga boabele de piper, o lingura de otet si pestele. Se mai lasa la fiert 10 minute, apoi se scurg si se asaza pe platou. Intr-o cana de apa se pune o lingurita de menta tocata si se da intr-un clocot. Dupa ce se raceste, se adauga ulei, otet, sare si piper dupa gust. Acest sos se toarna peste peste.

CRAP CU MORCOV

Ingrediente:

-6 felii mari de crap, 1/2 kg morcov, 6 linguri maioneza (din comert sau preparata acasa), un ardei gras, un ardei iute, o lamiie, ulei, sare, vegeta, cimbru.

Mod de preparare:

-Pestele se asaza intr-o tava unsa cu putin ulei si se presara cu vegeta. Apoi, pe feliile de peste, se aranjeaza ardeiul gras si ardeiul iute, taiate subtire. Se da la cuptor cca 10 minute, apoi se adauga morcovul preparat in prealabil astfel: se rade pe razatoarea mare, apoi se caleste putin in ulei cu sare si cimbru maruntit. Tava se mai lasa la cuptor pina se rumeneste peste. Se lasa la racit. Se asaza in farfurii, ornindu-se cu cite o lingura de maioneza si felii de lamiie.

CRAP CU SOS ROSU SI CASCAVAL

Ingrediente:

-1 crap de 1 kg, 1 pahar mic cu vin, 1 pahar otet de vin indulcit cu putin zahar, 1 pahar mare ulei, 1 kg rosii, 1 pahar smintina, 200g cascaval, 1 lingura unt proaspat, 1 lingura unt topit, 1 ceapa taiata pestisori, sare, piper, foaie de dafin.

Mod de preparare:

Pestele curatat si spalat se lasa 1 ora cu sare. Se asaza apoi in tava cu rosiile taiate felii, ceapa taiata pestisori, untul topit si cel proaspat, uleiul, vinul, otetul de vin, sare, piper, foi de dafin, 100g cascaval ras. Se da la cuptor si cind pestele este bine patruns si rumenit se asaza pe farfuria de servit. Deasupra se toarna sosul in care a fiert, strecurat prin sita. Se toarna apoi smintina si restul de cascaval ras. Se mai da la cuptor 1 ora sa se rumeneasca. Se serveste fierbinte cu unt proaspat pe deasupra.

CRAP CU VARZA

Ingrediente:

-1 crap de 2-3 kg, 1 kg varza murata, sare piper, 1 l bulion, 150 ml untdelemn.

Mod de preparare:

Se ia un crap cu cap cu tot, se curata, si se cresteaza pe o parte si pe alta la distanta de 3cm (crestaturile nu se fac foarte adanc), iar in crestaturi si in interiorul crapului se introduce sare si piper. Dupa aceste operatiuni se introduce varza in burta, in gura si in locul branhiilor. Atentie, varza nu de pune foarte indesata, ca sa se patrunda. Se aseaza crapul in tava cu 150 ml untdelemn si se da la cuptor pentru 30 minute, dupa care se intoarce pestele pe cealalta parte, se pune 1 l bulion, si se lasa la cuptor 50 minute. Se taie pestele felii si se serveste impreuna cu varza.

CRAP GRECESC

Ingrediente:

-1 crap cam de 1kg, 1 lamiie, 1 pahar ulei, sare, piper

Mod de preparare:

Se scot oasele pestelui cu un cutit ascutit si se cresteaza pentru a fi impanat cu opt felioare dintr-o jumatate de lamiie curatita de coaja si de camasa alba. Se da sare si putin piper si se asaza intr-o tava. Se toarna uleiul si zeama de la o lamiie. Se lasa pina se rumeneste, stropind din cind in cind cu sosul din tava.

CRAP PRAJIT CU ZEAMA DE LAMIAIE

Ingrediente:

-1 kg crap, 3 linguri ulei, 2 linguri faina, zeama de lamiie, sare

Mod de preparare:

Se curata pestele, se spala, se taie bucati, se sareaza si se lasa 10-15 minute ca sa patrunda sarea. Se sterge apoi fiecare bucata cu un servet curat si uscat, se da prin faina si se prajeste in ulei incins, pe ambele parti. Dupa gust, se poate servi cu zeama de lamiie. Se serveste cald, cu cartofi prajiti si salata verde.

CRAP RASOL CU LEGUME

Ingrediente:

-1 kg crap, 1ceapa, 1 morcov, 1 patrunjel, 2-3 boabe piper, 1 foaie dafin, 2 linguri zeama de lamiie, 2 linguri ulei, 2-3 cartofi, sare

Mod de preparare:

-Se curata pestele, se spala, se sareaza si se lasa cu sarea 10-15 minute. In acest timp se pune la fiert zarzavatul curatat cu 1 litru apa, putina sare, piper si foaie de dafin. Se lasa sa fiarba pina cind se moaie zarzavatul, apoi se trage cratita de la foc, se pun cartofii taiati in sferturi, se lasa sa dea 2-3 clocote apoi bucatile de peste. Se lasa sa fiarba la foc incet si acoperit cu capac pina cind pestele si cartofii sint gata. Dupa ce s-a racit, pestele se scoate din cratita asezindu-l in mijlocul unei farfurii de servit, iar in jurul lui se aranjeaza cartofii si zarzavatul fiert. Se amesteca uleiul cu zeama de lamiie si cu 2-3 linguri din zeama in care a fiert pestele, se toarna peste peste si peste legume, apoi se presara cu patrunjel tocat.

CRAP UMPLUT CU CIUPERCI SI NUCSOARA

Ingrediente:

-1-2 kg crap, 1 kg ciuperci, 1 kg ceapa rasa, 2 catei usturoi, 1 lingura faina, 250 g unt, citeva bucatele de nucsoara, patrunjel, sare, piper, 1 lingura bulion de rosii

Mod de preparare:

-Se curata pestele, se scot intestinalele, se spala, se sterge si se sareaza. Ciupercile spalate se taie feliute subtiri si se inabusa in putin unt cu ceapa rasa, usturoi pisat, nucsoara, o lingurita de patrunjel tocat marunt, piper, sare, faina si bulion proaspat. Se umple burta crapului cu acest amestec si

se coase. Se asaza pestele intr-o tava, punind restul de unt taiat bucatele si 2-3 linguri de apa si se da la cuptor o ora. Se stropeste din cind in cind pestele cu sosul din tava. Dupa ce s-a copt, se asaza pestele pe o farfurie, se scoate ata, se toarna restul de sos din tava si se serveste fierbinte.

CRAP UMPLUT CU CIUPERCI SI OREZ

Ingrediente:

-1 crap de 1,5 kg, 300 ml vin alb, cimbru, 500 g ciuperci, 400 g rosii, o capatina de usturoi, 300 g orez, sare, piper, ulei, o ceapa, lamiie

Mod de preparare:

-Crapul se curata si se spala. Ciupercile taiate felii se inabusec in ulei, peste care se adauga orezul, ceapa taiata marunt, sare, piper, cimbru si verdeata. Cu aceasta compozitie se umple pestele, se coase pe burta si se pune intr-o tava cu ulei. Se adauga sucul de rosii, vinul, usturoiul si rosiile taiate pe jumatate. Se tine 40 min la cuptor. Se serveste cald cu felii de lamiie.

CRAP UMPLUT CU NUCI

Ingrediente:

-1 crap, 7-8 cepe, 1/2 l ulei, 2 lamii, miez de franzela, 5-6 linguri nuci pisate, verdeata, sare, piper, boia

Mod de preparare:

-Pestele se curata, se spala si se lasa sa stea cu sare o jumatate de ora. Apoi se umple cu urmatoarea compozitie: ceapa taiata marunt se inabusa cu uleiul incins si se amesteca cu miezul de franzela muiat in lapte si bine stors, cu nucile pisate, sare, piper, verdeata tocata marunt; cine doreste poate pune si stafide. Dupa ce s-a umplut pestele, se coase si se asaza in tava pe niste betisoare, se freaca cu boia si se toarna deasupra restul de ulei incins. Se da la cuptor si cind pestele este aproape gata, se toarna zeama de lamiie.

SARAMURA DE CRAP PICANTA

Ingrediente:

-1 kg. crap, o lingurita ulei, 1 buc. ardei iute, sare

Mod de preparare:

-Crapul curatat si spalat se taie in doua de-a lungul sirei spinarii, se sareaza si se lasa sa se zvinte. Se pune pe gratarul uns cu ulei si incins si se rumeneste pe ambele parti, apoi se aseaza intr-un castron. Separat, se fierbe apa cu sare si se pune ardeiul taiat marunt. Se toarna fierbinte peste peste. Se acopera castronul cu un capac si se lasa 5-10 minute. Mod de servire Se serveste cu mamaliguta calda

SARAMURA DE CRAP CU ARDEI

Ingrediente:

-1 buc peste - 700 gr, 6 buc rosii, 1 legatura marar, 1 legatura parunjel, 1 capatina de usturoi, 1 buc. ardei gras rosu, 1 buc. ardei gras verde, 2 buc ardei iuti, sare, un virf de boia iute

Mod de preparare:

-Pestele se trece prin malai si se pune la prajit, legumele se pun pe o plita la copt, separat se face un mujdei de usturoi frecat bine cu putin ulei, apoi legumele se curata de coaja si se taie in bucatele potrivit si se pun in mujdeiul facut, se adauga verdeata, ardeiul iute, sarea si boiaua dupa gust si se amesteca totul. Dupa ce pestele s-a prajit bine pe ambele parti se scoate pe o farfurie. Mod de servire Pe o farfurie se pune pestele, iar peste el se pune saramura obtinuta. Se orneaza cu o felie de lamiie.

SARAMURA DE CRAP AROMATA

Ingrediente:

- 1,5 kg crap, 100 gr. rosii in bulion, 50 ml

Mod de preparare:

-Pestele se curata, se despică pe burta, se spală. Se detasează burta, se taie în bucăți care, după ce se ung cu ulei, se condimentează cu sare, piper și cimbru. Se frig pe o plită sau pe un gratar. După ce s-au fript, se așază pe un platou. Se fierb 300 ml apă cu sare. Uleiul rămas și roșiile în bulion se amestecă cu usturoiul pisat. Apa fiartă se toarnă peste peste, apoi se adaugă sosul de roșii și usturoiul.

SARAMURA DE CRAP

Ingrediente:

- 1 kg crap, roșii, ardei, ceapa, usturoi, ardei iute, crap, sare, piper, ulei

Mod de preparare:

-Ceapa se curată, se spală, se taie în 4 și se pune pe plită împreună cu roșiile și ardeii. Se lasă să se coacă bine, după care se spală de coaja neagră și se toacă marunt. Apoi se introduc într-o crătită cu apă și un pic de ulei și se lasă să fiarbă la foc mic, până când apa a scăzut; se dauga usturoiul făcut mujdei și ardeiul iute. Se condimentează cu sare și piper. Între timp, crapul se face la gratar bine sarat. Când crapul este gata, se adaugă în saramură și se lasă să mai fiarbă 3 min. Mod de servire Se servește în farfurie adâncă, astfel încât crapul să plutească în zeama

PAPRICASUL DE CRAP AL MORARULUI

Ingrediente:

- 1 kg felii de crap, 1 lingură de untură, 1 ceapă de mărime medie, 1 roșie, 1 linguriță de boia, 2 ardei grași, 1 linguriță suc de lămâie, 2 foi de dafin, sare, puțin piper măcinat, maghiran, 200 ml smântână.

Mod de preparare:

-Feliile de pește în formă de potcoavă se taie în două, se sarează și se lasă deoparte. Ardeii grași și roșia se taie rondele iar ceapa marunt. Ceapa se calește în untură fierbinte, se amestecă cu boia, se stinge cu 1,5 l apă, se adaugă ardeii grași, roșia, se condimentează cu sare, piper, maghiran, foi de dafin. Se fierbe la foc mic până când ingredientele se înmoaie, se îngroașă cu făina, se adaugă feliile de pește, se acrește cu suc de lămâie și se lasă la înăbușit. Se servește cu galuste.

CRAP CU SOS DE CEAPĂ

Ingrediente:

-1 crap mijlociu, 3 cepe mari, 1 ceașcă ulei, sare, piper boabe, 2 roșii decojite, o lămâie, 1 pahar vin alb, usturoi.

Mod de preparare:

-Se curată peștele de solzi, se golește de intestine, se spală și se sarează. Se lasă să stea cu sarea pe el 30 min., timp în care se pregătește sosul. Se taie ceapa pestisori, se așază pe fundul unei forme împreună cu puțin usturoi tocat marunt, două roșii bine coapte, decojite și tăiate felii subțiri, un pahar de vin alb, jumătate din cantitatea de ulei și puțină apă rece. Peștele se creștează pe spate, se unge cu ulei, se stropeste cu zeama de la o jumătate de lămâie și se pune peste ceapă. Se introduce forma în cuptorul cald și se lasă peștele la foc potrivit o oră. Se întoarce dacă peștele este mai mare și nu s-a fript bine, dar ușor cu atenție, să nu se rupă. Când este gata, crapul se scoate pe o farfurie mare și se taie felii. Sosul în care s-a făcut se trece prin sită, se mai clocotește 5 min. cu piper boabe și se rastoarnă peste feliile de pește. Se servește cald, cu garnitură de cartofi fierți, stropiți cu unt cald.

CRAP RASOL I

Ingrediente:

-1 crap de 1,5 kg, 1 ceapă, 1 morcov, 1 rădăcină de pătrunjel, câțiva cartofi, sare, piper, 2 foi de dafin, vin.

Mod de preparare:

- Se pune într-un vas lung, sau într-un vas special de fiert peștele întreg, 1 litru apă, să fiarbă cu zarzavatul de supă și celelalte ingrediente. Între timp se curată peștele pe dinăuntru și pe dinafară. Se ia vasul cu apă de pe foc ca să înceteze clocotul și se așază peștele. Nu trebuie să fie lichid mai mult decât să cuprindă peștele. Se pune la foc și se lasă să fiarbă în clocote mici, 20-25 minute. Se încearcă dacă este fiert, smulgând o aripioară. Dacă aripioara se desprinde ușor, este gata. De asemenea, dacă un varf de furculiță sau un alt obiect ascuțit intra ușor în carnea pestelui.

Cand pestele trebuie servit cald, atunci se scoate din apa fierbinte si se serveste imediat, insotit cu un sos cald de unt. Se pune pe o farfurie lunga si se garniseste cu cartofi, felioare de morcov, buchetele de patrunjel si felii de lamaie, asezate in jurul farfuriei pe care a fost asezat pestele. Cand rasolul se serveste rece se lasa pestele sa se raceasca in apa in care a fiert, apoi se scoate pe farfurie, se garniseste ca mai sus si se serveste cu un sos de maioneza sau alt sos rece, sau simplu, cu otet si untdelemn.

CRAP RASOL II

Ingrediente:

- Se pun la fiert intr-o cratita, cu 2 pahare de apa, felii de ceapa, de morcov, sare, boabe de piper, 2-3 foi de dafin, frunze de patrunjel, cateva rosii si 1/2 pahar untdelemn.

Mod de preparare:

Se lasa sa fiarba cam o jumatate de ora, apoi se adauga doua pahare de vin, iar cand incepe sa fiarba si crapul intreg sau taiat in bucati potrivit de mari. Dupa ce a reluat clocotul se mai lasa 20 de minute si se scoate pe farfurie.

Din zeama strecurata se poate pregati un sos cald (vezi sosuri), sau daca rasolul va fi servit rece, atunci se toarna zeama strecurata peste peste, se da la rece, iar a doua zi va fi inchegata, obtinundu-se astfel crap in aspic.

Acest fel de rasol se poate prepara si din salau, nisetru, morun sau scrumbie mare.

CRAP LA GRATAR CU SOS DE UNT

Ingrediente:

-1 kg de crap curatat si spalat, sare, 3 linguri unt, 1 lamaie, 1 lingura mustar, piper, macinat

Mod de preparare:

-Pestele se pune intreg pe un gratar, dupa ce a stat cu sarea pe el 30 min.

Pestele se intoarce des, pentru a se frige uniform. Se unge cu putin ulei daca nu este destul de gras, se scoate pe un platou si se taie felii dupa ce s-aracorit putin. Se prepara un sos din unt si lamaie astfel: untul se inmoaie pe foc mic, apoi se trage cratita de pe foc, se adauga zeama de la o lamaie si se amesteca energic cu o lingura de lemn pana cand se omogenizeaza bine. Se adauga mustarul, continuand operatia. Cand sosul arata ca o crema consistenta, se sareaza si se tine la cald. Se toarna peste pestele fript si se serveste imediat. Sosul se poate servi si cu pastrav la gratar si sau rasol.

CRAP CU OREZ

Ingrediente:

-2 kg peste, 400 g orez, 100 ml vin, 300 ml ulei, 1 l supa, 100 g unt, 500 g ardei gras, 1 kg rosii, sare, piper.

Mod de preparare:

-Pestele se curata de solzi, se eviscereaza, se spala, se portioneaza, se scurge, se sareaza si se condimenteaza cu piper. Se aseaza intr-o tava unsa cu ulei (se unge si pestele cu ulei), care se introduce la cuptor pentru cca 15 minute. Spre sfirsitul inabusirii se adauga vinul (stropit peste peste). Cind este gata, bine rumenit, se scoate si se mentine la cald. Orezul se alege de corpuri straine, se spala, se scurge. Ardeiul gras se curata, se spala, se taie in felii subtiri si se inabusa in ulei cu adaos de apa. Se adauga orezul in timpul inabusirii. Cind s-a rumenit, se pune la fiert in supa sau in apa, in cantitate de doua ori mai multa decit orezul si se fierbe cca 10 minute. Se adauga rosiile curatate, spalate si taiate in felii si piperul. Cand lichidul a scazut la nivelul orezului se introduce vasul la cuptor pentru cca 15 minute. La sfirsit se adauga untul topit deasupra. Se serveste portia de peste cu garnitura de orez alaturi.

CRAP IN FOI DE DAFIN STROPIT CU VIN ROSU

Ingrediente:

-1 crap de 1 1/2 kg, 2 pahare vin rosu, 150 gr. unt, 1 lingura faina, 250 gr. arpagic, 250 gr. ciuperci, foi de dafin, cimbru, sare, piper

Mod de preparare:

-Se curata pestele, se goleste, se taie de-a lungul sirei spinarii, apoi in felii late de 4 cm. Se sareaza si se lasa sa stea. Se curata arpagicul si se inabusa cu unt pina se rumeneste. Se adauga faina, ciupercile taiate feliute subtiri, vinul, un pahar cu apa, cimbru, piper si foile de dafin. Se acopera feliile de peste cu acest sos si se lasa sa fiarba la foc mic 1 ora. Se scot feliile de peste si se asaza pe o farfurie in piramida. Se pune capul peste piramida, de jur-impjur cepele de arpagic si ciupercile, iar deasupra se toarna sosul strecurat. Daca crapul are lapti, acestia nu se fierb decit 5 minute.

CRAP UMPLUT CU VERDEATA

Ingrediente:

-1 crap de 1,5 kg, 1 legatura de patrunjel, 1 legatura de marar, 2 cepe mijlocii, 100 ml ulei, sare, piper. Pentru garnitura: 5-6 cartofi, 1 ceapa, 250 g pastai verzi, 2 morcovi, 1 radacina de telina, 1 cutie rosii decojite, sare, piper.

Mod de preparare:

- Se ia crapul si se curata de solzi, i se scot intestinalele si se taie capul si coada, se spala, iar apoi se lasa sa se scurga, se unge cu ulei si se freaca cu sare si piper, se pregateste umplutura din 2 cepe, patrunjel si marar care se freaca toate cu sare, se umple apoi crapul si se fixeaza burta cu scobitori pentru a nu se desface la cuptor, - se aseaza in tava unsa cu putin ulei si in care se adauga putina apa si se da la cuptor la foc moderat, avand grija sa stropim crapul din cand in cand cu zeama din tava; Se curata cartofii, morcovii, telina, pastaile, ceapa si se adauga in tava dupa 45 de minute, se adauga sare, piper si rosiile decojite cu 10 minute inainte de a opri focul. Se serveste cu lamaie si verdeata.

PLACHIE DE CRAP

Ingrediente:

-2 kg peste, 2,500 kg ceapa, 250 ml ulei, 150 g pasta de tomate, 100 ml vin, 100 g usturoi, 500 g rosii, 150 g ardei gras, 1 legatura verdeata, sare, piper, cimbru, boia, dupa gust

Mod de preparare:

-Pestele se curata de solzi, se eviscereaza, se spala, se portioneaza, se sareaza si se condimenteaza cu piper. Ceapa si ardeiul gras se curata, se spala, se taie felii si se inabusa in ulei cu putina apa. Se adauga pasta de tomate dizolvata in apa, boiaua de ardei, cimbrul praf, usturoiul curatat si taiat marunt, sare si apa. Se amesteca componentele usor si se fierb cca 20 minute. Rosiile se oparesc, se curata de pielita si se taie in jumatati apoi se storc. Sosul obtinut prin stoarcere se pune intr-o tava si se asaza portiile de peste cu cate o felie de rosie deasupra. Se introduce tava la cuptor cca 20 minute. Se verifica gustul sosului. Se serveste portia de peste cu sos si verdeata taiata marunt.

SALATA TARAMA (DE CRAP)

Ingrediente:

-2 cartofi fainosi mari (fara coaja), 120 gr. icre (de crap), 80 ml zeama de lamaie, 160 ml ulei de masline, 2 linguri patrunjel verde tocat

Mod de preparare:

-Cartofii taiati cubulete de circa 2 cm se pun intr-o craticioara, se acopera cu apa si se lasa pe foc sa dea in clocot, dupa care se fierb incet, cu capac, aproximativ 15 minute. Se scurg, se zdrobesc cu o furculita dupa care se lasa sa se raceasca. Se freaca bine icrele cu mixerul circa 2 minute la turatie maxima adaugind cite putin din cartofii fierti si sfarimati. Se incorporeaza - tot putin cite putin - uleiul si zeama de lamaie si cind icrele le-au "inghitit" complet, se amesteca in continuare inca 5 minute (la turatie maxima), ca sa devina usoare si spumoase. Se tin icrele doua ore la frigider. Cu un sfert de ora inainte de a le da la masa se scot din frigider, se rastoarna intr-un bol (pentru a avea temperatura camerei), se presara peste ele patrunjelul tocat si se servesc cu piine neagra si masline.

ZACUSCA DE CRAP CU LEGUME SI CIUPERCI

Ingrediente:

-1 crap file, 1 lingura margarina, 50 gr pasta de tomate, 200 gr morcovi, 1 ceapa mare, 3-4 rosii, 3 ardei grasi, 20 masline, 5 catei usturoi, 100 gr ciuperci din conserva (200 gr. ciuperci proaspete), sare, piper, foi dafin, cimbru, frunze telina taiate fin, 1 legatura patrunjel taiat fin, 100 ml vin alb

Mod de preparare:

-Fileul de crap se va taia bare potrivite, se adauga condimente, si jumatate din margarina si se introduce la cuptor timp de 5 minute. Morcovul, ardeiul se va taia bare mici, ceapa felii subtiri, rosiile cuburi. Intr-o cratita se topeste margarina, se adauga morcovul, se caleste, apoi ardeiul, ceapa taiata, usturoiul, ciupercile si se mai calesc inca 5-6 minute. Se adauga vinul, apoi se toarna peste bucatile de peste, se adauga maslinele, restul de condimente si se introduce la cuptor.

SARAMURA DE CRAP DE DUNARE

Ingrediente:

-1 crap din delta de aproximativ 2-3 Kg, 3-4 rosii, 5 legsturi de pstrunjel, 1 buc. gogosar rosu, 2 ardei iuti (verzi), 3 lingurite delicat de legume, jumatate cutie suc de rosii, sare de bucatarie grunjoasa

Mod de preparare:

-Pestele, fara cap, curatat de solzi (cu tot cu oase, nu file) se portioneaza, se da prin sarea grunjoasa si se coace pe gratar. Cand e gata, se pune intr-un vas si se acopera cu un stergar sau un capac. Se pun apoi pe gratar rosiile si gogosarul. Separat, se pregateste sosul, dupa cum urmeaza: Intr-o oala se fierb 2,5 l apa. Cand apa incepe sa clocoteasca se adauga delicatul si se fierbe, in continuare, la foc mic aproximativ 4 minute. Apoi, se adauga gogosarul si rosiile decojite si tocate marunt, sucul de rosii si ardeiul iute (dupa gust) lasandu-se pe foc aproximativ 5 minute. Se toaca marunt 3 legaturi de patrunjel, se adauga peste sos si se opreste focul, acoperindu-se oala cu un capac. Dupa aproximativ 4 minute se adauga pestele si cele 2 legaturi de patrunjel ramase, de asemenea, tocate mrunt. Se acopera oala cu un capac. Atentie! Sarea folosita la gratar si delicatul sunt suficiente. Nu se mai adauga sare!

Se poate servi dupa aproximativ 10-15 minute, cu mamaliguta si vin alb sec.

RASOL DE CRAP CU CARTOFI SI DAFIN

Ingrediente:

-1 kg crap, 2-3 cepe, 2-3 morcovi, foaie de dafin, 5-6 boabe de piper, 1 radacina de patrunjel, ½ kg cartofi, patrunjel verde, sare

Mod de preparare:

-Se fierbe 20-25 minute, la foc mic, in apa in care a fiert zarzavatul, pestele curatit. Se scoate pe o farfurie, iar imprejur se asaza cartofii fierti, citeva felii de morcovi taiati rondele sau stelute si presarate cu patrunjel tocat si in gura pestelui se pune un buchetel de frunze de patrunjel.

MARINATA DE CRAP AROMATA

Ingrediente:

-1 kg crap, 3 linguri ulei, 2 linguri faina, sare, 1 ceasca otet, 1 ceasca apa, 3-4 boabe ienibahar, 2-3 foi dafin, 2 bucati zahar(facultativ), sare

Mod de preparare:

-Crapul, curatat si spalat, se taie in bucati, se sareaza si se lasa sa stea astfel ½ ora. Se usuca fiecare bucata cu un servet curat, se da prin faina si se prajeste in ulei incins, pe ambele parti, la foc mic. Bucatile de crap rumenite frumos se asaza intr-un castron sau intr-un borcan si se toarna peste ele otetul care a dat citeva clocote impreuna cu apa, sarea, boabele de ienibahar, foile de dafin si zaharul. Cind se toarna peste peste, otetul trebuie sa fie rece. Se serveste dupa 2-3 zile. Daca sosul este prea acru, se adauga putina apa fiarta, sau daca mai trebuie acrit, se mai adauga putin otet fiert si racit.

MARINATA DE CRAP

Ingrediente:

-2 kg. peste, 1 pahar ulei, 2-3 cepe, usturoi, ½ kg rosii, sare, piper, otet, faina, boia, foi de dafin, ienibahar

Mod de preparare:

-Se curata pestele, se spala, se taie bucati si se lasa sa stea ½ ora cu sare. Se zvinta intr-o cirpa curata, se tavaleste prin faina amestecata cu boia de ardei si se prajeste in ulei incins. Se rade ceapa, se amesteca cu faina si sare, 1-2 capatini de usturoi taiat felii, bulion sau rosii, se toarna deasupra ulei rece si se inabusa, fara sa se prajeasca, picurind din timp in timp otet. Se potriveste de acru, adaugandu-se apa necesara, piperul, foile de dafin, ienibaharul si se lasa sa fiarba bine. Dupa ce a fiert, se adauga bucatile de peste prajit, lasindu-se sa mai clocoteasca

Se serveste rece cu felii de lamiie

PIRJOALE DIN CRAP

Ingrediente:

- 2 kg peste, 300 g ceapa, 4 oua, 150 g paine, 150 g faina, 200 g pesmet, 50 g usturoi, 250 ml uiei, 100 ml vin alb, 1 legatura marar, sare, piper, macinat, dupa gust.

Mod de preparare:

-Pestele se curata, se decapiteaza, se eviscereaza, se spala, se fileteaza (dezoseaza) si se taie in bucati. Ceapa se curata, se spala, se taie felii, apoi se inabusa in 100 ml ulei si 100 ml supa de peste. Se raceste si se amesteca cu bucatile de peste si painea inmuiata in 100 ml vin si supa de peste, apoi stoarsa. Se trec componentele prin masina de tocat carne cu sita fina. In pasta obtinuta se adauga 2 oua batute spuma, piperul, usturoiul curatat si pisat, mararul curatat, spalat si taiat marunt, sare. Se amesteca bine componentele pana se omogenizeaza. Din compositia rezultata se modeleaza pirjoale de marimea unui ou, care se trec prin faina, oua batute spuma, pesmet si se prajesc in ulei infierbintat. Se servesc cate una sau doua la portie, cu diferite garnituri de legume.

CRAP A LA GREC

Ingrediente:

-Crap 1 kg, unt 100 g, ulei 50 gr,pesmet 25 g, lamaie 150 g, vin 150 ml, verdeata 1 legatura,sare

Mod de preparare:

-Crapul se curata, se spala bine apoi se ,serge cu un stergar de in si se sareaza. Se unge o tava cu ulei si unt, se asaza in ea citeva betisoare pe care va sta pestele (sau o bucata de pergament de marime potrivita). Se unge pestele cu unt, se aseaza in tava, se presara cu pesmet, se da tava la cuptor si se stropeste din cind in cind cu sosul format. Cind este aproape gata se adauga vinul amestecat cu putina apa si se da din nou la cuptor. Din restul de ulei, zeama de lamiie, sare si verdeata tocata se prepara un sos care se toarna peste peste. Se maninca rece sau cald. La servit se adauga cite o feliuta de lamiie decojita la fiecare portie.

CRAP PANE

Ingrediente:

-Crap 1 kg, oua 2 buc, faina 75 g, pesmet 75 g, ulei 120 g, lamiie 100 g, piper 1 g, sare.

Mod de preparare:

-Crapul se curata, se spala in citeva ape, se portioneaza, se trece prin zearna de lamiie, se condimenteaza cu sare si piper, apoi se da prin faina, ou si pesmet. Se prajeste in ulei incins.

Sfat:crestati crapul fie transversal (la interval de circa 5 mm), sau pe lungime, aproape de spinare de la cap la coada.

CRAP PORTUGHEZ

Ingrediente:

-Crap 1,5 kg, ceapa 300 g, ulei 225 g, faina 60 g, bulion de tomate 100 g, rosii 1 kg, vin alb 150 ml, verdeata 1 leg, piper, sare.

Mod de preparare:

-Crapul se curata, se spala si se taie in portii, se condienteaza, cu sare si piper, se trece prin faina si se prajeste in ulei. In uleiul ramas se caleste ceapa, care a fost tocata marunt, se adauga faina ramasa amestecindu-se bine. Se stinge cu bulionul amestecat cu vin. Se aseaza pestele in sos,iar peste peste se aseaza rosiile taiate felii, se da tava din nou la cuptor pentru circa 15 min.

CRAP RASOL CU BUCHETIER DE LEGUME

Ingrediente:

-Crap 1,2 kg, cartofi 500 g, fasole verde (conserva) 350 g, pesmet alb 50 g, morcovi 550 g, patrunjel 100 g, ceapa 150 g, unt 100 g, dafin 1 foaie, piper 1/2 g, otet 9° 50 ml, sare.

Mod de preparare:

Pestele se curata, se spala in mai multe ape si se opareste cu otet diluat in apa. Intr-un vas pentru fiert pestele se pune 150 g morcovi, patrunjelul, ceapa, frunza de dafin, piper si sare si se fierb circa o ora. Dupa ce zarzavatul este fiert se asaza pestele pe gratarul vasului si se coboara pestele in vas si se lasa sa fiarba 10 min. Se scoate gratarul cu pestele din apa si se aseaza cu grija pe un platou. Cartofii se curata de coaja, se tale cuburi si se fierb in apa cu sare. Morcovii ramasi se rad pe razatoare si se fierb separat cu sare si 50 g unt. Fasolea se inabuse cu 50 g unt si 2 linguri de pesmet. Se aseaza pestele pe un platou, iar alaturi se aranjeaza cele trei garnituri (cartofii, fasolea si morcovii) si se presara cu verdeata.

CRAP LA CUPTOR CU USTUROI

Ingrediente:

-1 kg peste, 1 lamiie, 1 pahar ulei, usturoi, piper, sare, 1 kg. rosii (bulion), 3-4 linguri de vin, cimbru

Mod de preparare:

-Pestele curatat se lasa 1 ora cu sare, se cresteaza si in crestaturi se pun boabe de piper, usturoi, felii de lamiie, cimbru. Se toarna pe deasupra ulei, vara se pun rosii, iarna bulion. Se da la cuptor. Cind este aproape gata, se picura putin vin.

CRAP LA CUPTOR PESCARESC

Ingrediente:

-1 crap maricel (1- 11/2 kg), 2 rosii(sau in bulion), 3 catei usturoi, cimbru

Mod de preparare:

Crapul, CU SOLZI, SE TAIE PE SPATE! Se pune, cu SOLZII IN JOS si i se deschide burta in asa fel ca sa fie plat, intr-o tava unsa cu ulei = 1 lingura si putina apa. Se pune sare, piper, usturoi pisat si felii de rosii (fie proaspete fie conservate) si un pic de cimbru. Se lasa la cuptor, descoperit, la foc mediu pentru 45 min. Se lasa in tava pentru 10 min. afara din cuptor. Solzii vor forma o "coaja" care se desface singura. Se poate servi cald sau rece. Mamaliga, salata, sau orice va mai place. Merge si mujdei.

CRAP LA CUPTOR STROPIT CU VIN

Ingrediente:

-1 crap, 2 linguri cu virf de unt, 3-4 buc. rosii, 3 buc. ardei gras, o lamiie, 6-7 linguri de ulei, 2-3 catei de usturoi, 2 buc. ceapa, patrunjel, sare, piper, cimbru, 1 pahar mic cu vin

Mod de preparare:

-Se curata si se spala pestele, se taie in bucati potrivite, se pune intr-o tava emailata, se presara cu sare, cimbru, piper, apoi se aterne ceapa taiata felii subtiri, combinata cu felii de rosii si de ardei. Se adauga usturoiul (mujdei), patrunjelul tocat si felii de lamiie fara coaja. Deasupra, se toarna uleiul si vinul. Se da vasul la cuptor, cu foc potrivit, timp de 40-50 de minute. Daca se pune pestele intreg, in interior se presara piper, cimbru si mujdei de usturoi.

CRAP A LA CEFA

Ingrediente:

- Crap 1 kg, ceapa 500 g, ulei 150 g, rosii 1 kg, verdeata 1 leg, cimbru 1 fir, piper, sare

Mod de preparare:

- Crapul se curata, se portioneaza, se sareaza, se prajeste pe jumatate in ulei si se scoate pe un platou. In uleiul ramas se caleste ceapa tocata, se stinge cu rosiile curatate de coaja si seminte si taiate cuburi. Se adauga sare, piper si cimbru si se fierbe circa 15 min. Se asaza bucatile de peste in sos si se da vasul la cuptor pentru 20 min. La servit se presara cu verdeata.

CRAP LA CUPTOR I

Ingrediente:

-Crap 1-1.5 kg,ulei 125 g,bulion 100 g,usturoi 25 g, rosii 1 kg,lamaie100 g,vin alb 200 ml,piper,sare

Mod de preparare:

- Crapul se curata, se spala, se da sare si piper si se freaca cu usturoi. Se asaza intr-o tava cu ulei,in care s-a pus o bucata de pergament de dimensiuni potrivite pentru ca pestele sa nu se prinda de tava, se toarna pe deasupra bulionul subtiat cu apa si mujdeiul de usturoi si se da la cuptor, stropindu-se din cand in cand cu sosul format. Cand este aproape gata, se asaza peste peste felii de lamaie, iar de jur imprejur se asaza rosiile. Se toarna vinul si se da vasul la cuptor din nou pentru inca 15 min.

CRAP LA CUPTOR II

Ingrediente:

-Crap 1.5 kg,usturoi 20 g,ulei 125 g,lamaie 100 g ,cimbru 1 fir ,vin alb 100 ml, piper,sare

Mod de preparare:

- Crapul se curata, se spala si se lasa sa se scurga. Se condimenteaza cu sare, piper si cimbru si se unge cu mujdei de usturoi. Se asaza pestele intr-o tava cu ulei si putina apa, in care s-a pus o bucata de pergament, de dimensiuni potrivite pentru ca pestele sa nu se prinda de fundul tavii, se da tava la cuptor si se frige la un foc potrivit. Cand este aproape gata, se stropeste cu vin si zeama de lamaie si se mai tine la cuptor circa 15 minute.

CRAP ORIENTAL

Ingrediente:

-Crap 1 kg,ceapa 300 g ,morcovi 100 g ,telina 100 g ,ardei grasi 200 g ,rosii 1 kg, ciuperci 300 g,faina 75 g ,ulei 150 g ,usturoi 75 g ,vin alb100 ml ,verdeata 1 leg, sare

Mod de preparare:

- Se curata pestele, se portioneaza, se sareaza, se trece prin faina si se prajeste in ulei, fara a se rumeni. Ceapa se toaca marunt, morcovii si telina se taie cubulete si se calesc impreuna in ulei. Se adauga ardeii grasi taiati cubulete, usturoiul taiat feliute si faina ramasa si se calesc in continuare. Ciupercile se taie straifuri mari si se fierb circa 20 min., apoi se adauga la legume. Se sting cu zeama in care au fost ciupercile, se potriveste gustul de sare si se mai fierb circa 15 min. Se asaza bucatile de peste peste legume, se toarna vinul si se acopera totul cu felii groase de rosii. Se da vasul la cuptor pentru 15 min., iar la servit se presara cu verdeata tocata.

CRAP PROVENSALE

Ingrediente:

-Crap 1.5 kg,ceapa 100 g ,ulei 150 g ,bulion de tomate 100 g ,usturoi 25 g ,faina 60 g, vin alb 150 ml,rosii 1 kg ,verdeata 1 leg ,piper ,sare

Mod de preparare:

- Pestele se curata, se spala, se taie bucati, se condimenteaza cu sare si piper, se trece prin faina si se prajeste in ulei. In uleiul ramas se caleste ceapa tocata marunt, se presara faina ramasa, se stinge cu bulionul subtiat cu apa si se adauga usturoiul taiat marunt, sarea si piperul. In acest sos se pun bucatile de peste prajit si jumatate din cantitatea de rosii curatate de coaja si seminte si taiate cuburi, iar apoi se da vasul la cuptor. Dupa ce sosul a scazut, se adauga vinul si restul de rosii taiate in doua si se lasa in continuare la cuptor inca 10-15 min. La servit se adauga verdeata tocata la fiecare portie.

CRAP SPANIOL

Ingrediente:

-Crap 1 kg,ulei 100 g ,usturoi 15 g ,otet 40 ml ,piper ,sare

Mod de preparare:

-Pestele se curata, se taie bucati de marime potrivita, se condimenteaza cu piper si sare, se unge cu ulei fiecare bucata, se asaza intr-o tava si se frige la cuptor. Din mujdei de usturoi, otet, ulei si putina apa se prepara un sos, care se toarna peste bucatile de peste si se mai lasa vasul la cuptor 10 minute.

CRAP LA CUPTOR I**Ingrediente:**

1 crap de peste 1 kg,
3 cepe,
1 lingura pasta de rosii,
3 linguri ulei,
1 pahar vin alb,
4 catei usturoi,
1 foaie de dafin,
cîteva boabe de piper,
sare

Mod de preparare:

Se curata crapul, se spala, se scurge bine si se sareaza pe deasupra si inaintu, apoi se lasa sa stea cca 15 minute. Ceapa, taiata in felii foarte subtiri, se pune intr-o tava impreuna cu uleiul, pasta de rosii, vinul, sarea, piperul, foaia de dafin si usturoiul. Deasupra se pune pestele intreg, uns cu ulei. Se introduce tava la cuptor. Din cind in cind se stropeste pestele cu zeama din tava. Dupa cca o ora crapul este gata.

Servire:

Se poate servi cald sau rece.

CRAP LA CUPTOR II**Ingrediente:**

1 crap,
2 linguri cu virf de unt,
3-4 rosii,
3 ardei grasi,
o lamiie,
6-7 linguri de ulei,
2-3 catei de usturoi,
2 cepe,
patrunjel,
sare, piper,
cimbru,
1 pahar mic cu vin

Mod de preparare:

Se curata si se spala pestele, se taie in bucati potrivite, se pune intr-o tava emailata, se presara cu sare, cimbru, piper, apoi se astern ceapa taiata felii subtiri, combinata cu felii de rosii si de ardei. Se adauga usturoiul (mujdei), patrunjelul tocat si felii de lamiie fara coaja. Deasupra, se toarna uleiul si vinul. Se da vasul la cuptor, cu foc potrivit, timp de 40-50 de minute. Daca se pune pestele intreg, in interior se presara piper, cimbru si mujdei de usturoi.

CRAP PRAJIT IN SARAMURA**Ingrediente**

- 1 kg crap,
- 300 g bulion/ketchup,
- 1 lingurita zahar,
- 4 catei usturoi,
- faina, sare, piper, cimbru,

Mod de preparare

- Pestele se curata, se taie si se condimenteaza.
- Se da prin faina si se pune la prajit.
- Intr-o oala, se pune la fiert apa pentru saramura – 400-500 ml. Cand apa fierbe, se adauga bulionul, cimbru, zaharul, sarea dupa gust si se lasa sa dea in cateva clocote.
- Apoi se adauga pestele prajit si se mai lasa sa fiarba in saramura 10 minute.
- La final, se pune sare si piper dupa gust.

FILE DE CRAP LA GRATAR CU LEGUME

Ingrediente:

- 2 bucati file crap
- 2-3 morcovi
- 200 gr mazare
- 200 gr fasole verde
- 1 telina
- 1 lamaie,
- pudra usturoi, sare, piper
- 100-150 gr de unt

Mod de preparare:

Fileurile de crap, se spala, se tamponeaza cu hartie absorbanta, se sareaza, pipereaza, si se pudreaza cu 1-2 lingurite de pudra de usturoi pe ambele parti si se pun pe gratar, mare atentie sa fie facut bine file-ul pentru ca, carnea este grasa si ni se poate face rau.

Legumele pot fi din amestecul mexican sau se pot curata, spala si se incepe taierea legumelor in cubulete mici. Se pun legumele la fiert, cand sunt fierte legumele, se lasa la scurs , dupa care se pune unt in tigaie si se trece la sotarea legumelor, primele se pun morcovul si telina, fasolea verde si mazarea mai tarziu, se sareaza si pipereaza se lasa cam 15 minute dupa care se scot si se aseaza pe platou.

Se trece la decorarea platoului, neaparat se stoarce ½ de lamaie peste peste si se decoreaza cu felii de lamaie. O reteta usoara, o mancare recomandata pentru mentinerea siluetei.

CRAP PRAJIT

Ingrediente:

- 1 crap de cca 1 kg,
- 1 dl ulei,
- 1 lingura faina,
- boia de ardei dulce,
- patrunjel verde,
- 1 lamiie,
- Sare

CRAP PRAJIT CU USTUROI

Ingrediente

- 2 cotlete de crap,
- 100 ml ulei pentru prajit,

sare,
usturoi,
40 gr faina.

Mod de preparare

Intr-o tigaie punem uleiul la incins, se adauga cotelul de peste trecut prin faina. Se prajeste pe ambele parti bine, astfel incat sa fie bine prajit. Cand este gata se pune pe farfurie si se toarna peste mujdei. Mod de servire Se serveste cu mamaliguta.

Mod de preparare:

Pestele curatat si spalat se taie in bucati potrivit de mari, se sareaza si se lasa sa stea 10-15 minute. Se zvinta apoi cu un servet, se da prin faina amestecata cu boia si se prajeste in ulei incins, pe ambele parti. Se aseaza bucatile pe un platou garnisit cu frunze de patrunjel verde si felii de lamiie.

Servire:

Se serveste cald, dar este bun si rece.

CRAP RASOL CU CARTOFI SI SLANINA

Ingrediente:

pentru 750 g crap se iau
800 g cartofi,
1-2 cepe,
100 g slanina

Mod de preparare:

Slanina de porc se taie in bucati marunte si se prajesc in tigaie impreuna cu ceapa curatata si taiata felii. Se adauga cartofi curatati si taiati felii rotunde, se pune sare si piper si se stinge totul cu 1 pahar de apa. Se acopera cu capac si se lasa sa fiarba 5 minute la foc mic. Dupa aceea pestele curatat si taiat se pune peste cartofi si se fierbe pina este gata. Cind se servesc la masa, bucatile de peste se asaza pe un platou incalzit se garnisesc in jur cu cartofi si se presara cu patrunjel verde tocat marunt.

CRAP CU CARTOFI SI CEAPA

Ingrediente:

pentru 750 g de crap se iau
2 cepe,
800 g cartofi,
300 g rosii,
1 lingura otet sau 1/2 lamiie,
4 linguri unt sau 6 linguri ulei

Mod de preparare:

Ceapa curatata spalata si taiata felii subtiri se prajeste usor cu unt. In aceeasi cratita se pun bucati de crap pregatite din timp si sarate, se acopera cu felioare de rosii, se adauga 3-4 linguri de apa, peste rosii se presara sare si piper, iar in jurul bucatilor de peste se aseaza rondele de cartofi prajiti. Pe deasupra se toarna unt sau ulei, cratita se acopera cu capac si se da la cuptor pentru 20-30 minute. In acelasi fel se poate prepara calcanul, stiuca, tiparul

Servire:

Cind se serveste la masa se presara pestele cu patrunjel verde tocat marunt si se stropeste cu zeama de lamiie sau otet.

CRAP ÎN SOS DE MĂRAR

Ingrediente

file crap 4 bucăți

lămâi 2
smântână 250g
leg. mărar 2
căței de usturoi 2
ulei de măsline 1-2 linguri
ulei pt. prăjit 100ml
sare
piper

Mod de preparare

Fileurile de crap se spală, se scurg bine de apă și se șterg cu șervețele absorbante. Se presară cu sare și piper și se prăesc în ulei încins. Se scot pe șervețele. Separat, se face un sos din smântână, mărar tocat mărunț, usturoiul pisat, uleiul de măsline, sare și piper. Se taie lămâile în felii, se pun pe farfurii, se pun fileurile deasupra și peste acestea se toarnă sosul de mântână și mărar. Se ornează cu mărar și felii de lămâie.

CRAP PICANT PE PAT DE VERDEAȚĂ

Ingrediente

file de crap 600g
salată verde 1
ceapă roșie mare 1
morcov mare 1
muguri germinți de fasole 100g
lămâie 1
ulei de floarea soarelui 100ml
ulei de măsline 50ml
boabe de piper roșu 1 linguriță
boia ardei iute 1 linguriță rasă
leg. pătrunjel 1
sare

Mod de preparare

Tăiați fileul în bucăți, spălați-l, scurgeți-l bine de apă, ștergeți-l cu șervețele absorbante, apoi presărați-l cu boiaua de ardei, piperul sfărâmat și sare, după gust. Prăjiți peștele în uleiul încins, până când se rumenește bine pe toate părțile, apoi scoateți-l pe șervețele absorbante și lăsați-l să se scurgă de ulei. Amestecați într-un castron ceapa tăiată julienne, morcovul dat pe răzătoarea mare, salata tăiată fideluță și mugurii germinați de fasole. Stropiți cu ulei și zeamă de lămâie și amestecați bine. Serviți câte o bucată de file de crap caldă, pusă pe un pat de verdețuri și ornați cu frunzulițe de pătrunjel.

SPAGHETE CU CRAP ȘI ROȘII

Ingrediente

spaghete (de preferat din făină integrală) 600g
file de crap 300g
roșii cherry 300g
ulei de măsline 4 linguri
lămâie 1
sare
piper
-ornare
frunze de busuioc

Mod de preparare

Fierbeți spaghetti în apă cu sare, conform timpului înscris pe ambalaj. Scurgeți-le de apă și puneți-le într-un castron mai mare. Turnați peste ele 2 linguri ulei și amestecați-le. Păstrați-le la cald până preparați garnitura: prăjiți peștele la cuptor, sărat și piperat, într-o tavă cu ulei. Stropiți-l cu zeamă de lămâie. Adăugați în tavă și roșiile spălate și piperate. Când peștele s-a copt, amestecați ingredientele și turnați-le peste pastele fierte. Omogenizați și condimentați dacă mai este necesar.

CRAP FILE CU LEGUME ȘI MAIONEZĂ

Ingrediente

ulei 100ml
muștar cu hrean 2 linguri
maioneză 150g
castraveți murați 2
țelină mică 1
ceapă 1
cartofi 3
morcovi mari 2
file de crap 5 buc.
făină 2 linguri
leg. pătrunjel 1
leg. mărar 1
sare
piper

Mod de preparare

Treceți fileurile prin făină, apoi prăjiți-le în ulei până se rumenesc bine pe ambele părți. Scoateți-le pe șervețele absorbante și lăsați-le să se răcească. Curățați cartofii, țelina și ceapa, apoi fierbeți în apă cu un pic de sare cartofii și țelina. Tocați mărunț ceapa și castraveții murați. Tăiați în cubulețe cartofii și țelina, puneți-le într-un castron și amestecați-le bine cu ceapa, castraveții, maioneza, muștarul, pătrunjelul și mărarul, tocate mărunț, sare și piper după gust. Puneți fileurile de crap pe un platou și, pe fiecare puneți câte 2-3 linguri din amestecul de legume și maioneză.

CRAP LIPOVENESC CU LEGUME SI CIUPERCI

Specific: Rusia

Ingrediente:

1 crap de dunare de 3kg,
ceapa 1,
1 ardei rosu,
1 ardei verde (capia),
1 rosie
300g ciuperci,
5 catei usturoi,
1 ceapa,
3 morcovi,
coriandru,
100 ml vin alb sec.

Mod de preparare:

Se ia crapul dupa ce a fost curatat, se cresteaza cu un cutit pentru peste (ascutit bine) ,pe spinare de la cap spre coada(pentru a elimina oasele mici si pentru a se patrunde bine)se condimenteaza, dupa care se aseaza in tava.Separat se calasc usturoiu taiat rondele,morcovii(dupa ce au fost fierti).Se taie julien ceapa cu ardeiul rosu si cel verde dupa care se calesc impreuna cu celelalte.Separat se calesc ciupercile taiate felii.se umple crapul dupa care restul de zarzavat calit este pastrat pentru ornat platoul.aproape de sfarsit se face un sos din rosii taiate marunt si vin alb se toarna la cuptor peste crapul rumenit se da iar la foc inca 10 min.se aseaza crapul pe un pat de lamie si legume pentru prezentare.

CRAP CU MORCOV

Ingrediente:

pentru 6 persoane:

6 felii mari de crap,

1/2 kg morcov,

6 linguri maioneza (din comert sau preparata acasa),

un ardei gras,

un ardei iute,

o lamiie,

ulei,

sare,

vegeta,

cimbru

Mod de preparare:

Pestele se aseaza intr-o tava unsa cu putin ulei si se presara cu vegeta. Apoi, pe feliile de peste, se aranjeaza ardeiul gras si ardeiul iute, taiate subtire. Se da la cuptor cca 10 minute, apoi se adauga morcovul preparat in prealabil astfel: se rade pe razatoarea mare, apoi se caleste putin in ulei cu sare si cimbru maruntit. Tava se mai lasa la cuptor pina se rumeneste peste. Se lasa la racit, apoi se aseaza in farfurii, ornindu-se cu cite o lingura de maioneza si felii de lamiie.

CRAP CU CIUPERCI

Ingrediente:

2-3 cepe albe,

250 g ciuperci,

patrunjel verde,

sare, piper,

1 foaie de dafin,

1 pahar vin alb,ulei,

1 lamiie,

Pine

Mod de preparare:

Se rumeneste ceapa in putin ulei, se adauga ciupercile, sare, piper, foaia de dafin, vinul si putina apa, iar la urma patrunjelul taiat marunt. Se aseaza in acestea crapul taiat bucatile dupa ce inainte a fost spalat si curatat. Se da la foc iute sa fiarba, iar c ind e gata se serveste la masa

Servire:

Se gamiseste cu felii de piine prajita si felii de lamiie.

CRAP CU CIUPERCI

Ingrediente

1 crap la 1,5 kg ,

50 gr faina,

sare,

ulei pentru prajit.

Garnitura:

ciuperci in saramura,

30 gr unt,

sare, piper ,

verdeata.

Mod de preparare

Crapul curatit de intestine, solzi , se portioneaza in bucati potrivite. Se dau la sare cca 1 ora. Dupa acest timp , bucatiile de peste se dau prin faina si se prajesc in ulei incins pe ambele parti. Separat pregatim garnitura: intr-o tigaie se topeste untul, se adauga ciupercile scurse, si se lasa la calit cca 5 minute. Se adauga sare, piper si se ia de pe foc. Se adauga verdeata tocata marunt. Dupa ce am prajit pestele si garnitura este gata se pun pe un platou pentru servire. Mod de servire Se servesc calde.

CRAP LA CUPTOR

Ingrediente

- 1,5 kg. crap,
- 1 lamaie,
- 500 g rosii sau bulion,
- 3-4 linguri de vin,
- ulei, usturoi, cimbru, piper, sare;

Mod de preparare

Pestele se curata, se sareaza si se lasa 30 de minute.

Se cresteaza si in crestaturi se pun boabe de piper, felii de lamaie, usturoi, cimbru.

Se pune pe deasupra ulei, rosii sau bulion.

Se baga la cuptor.

Cand este aproape gata, se toarna cateva linguri de vin.

CRAP UMPLUT

Ingrediente:

- 1 crap mare ,
- 1 mana de orez,
- 200 gr ciuperci din conserva sau proaspete,
- 2 cepe,
- 2 morcovi,
- 1 ardei gras rosu,
- o mana verdeata tocata,
- 1 pahar suc de rosii,
- 1 pahar de apa,
- condimente,
- 1 pahar mic de ulei de masline,
- 1 cana de vin alb,
- cateva tomate taiate felii.,
- cativa catei de usturoi intregi,
- 2 foi de dafin,
- lamaie.

Mod de preparare

Aveam un crap de vreo 3 kg si nu stiam ce sa fac cu el. L-am spalat si curatat si l-am "masat" pe toate partile cu condimente pentru peste si vegeta inclusiv burtica si l-am lasat la odihnit. Am tocat mai multa ceapa ca doar e pestele mare si am calit in ulei de masline. Am adaugat orezul si am calit apoi am adaugat ciupercile din conserva taiate felii sau daca doriti tocate mai marunt dupa preferinta si scurse bine si am mai inabusit pana a scazut zeama. Adaugam si 1 morcov tocat marunt si calim. Dupa ce s-au calit bine mai poti pune cateva minute un capac peste pentru a se inabusi si mai bine. Se condimenteaza putin si cu compozitia se umple pestele . Se leaga burta cu sfoara si se pune in tava morcovul, ardeiul si o ceapa mica taiate rondele. Peste ele se aseaza pestele si se adauga vinul, apa, sucul de rosii, tomatele taiate felii, usturoiul, foile de dafin, uleiul, vinul si se baga la cuptor pana scade din compozitie aproximativ 40 minute. La sfarsit se adauga patrunjel tocat si se serveste cu lamaie. Se aseaza pestele bucati zdrene in farfurie impreuna cu sosul din tava si binenteles nelipsitul vin alb.

BURTA DE CRAP IN SARAMURA

Ingrediente

- 1 crap de 1 kg,
- 1 linguriță ulei,
- 1 linguriță boia, sare.

Modalitate de preparare

Se alege un crap mai mare, se curata si se inlatura capul și coada.
Se taie pestele in doua,pe lungime, se scot aripioarele inotatoare,sira și oasele mai mari.
Jumatatile de crap se ung cu ulei si se frig la gratar pe ambele parti.
Intre timp se fierbe apa cu sare si cu putina boia de ardei.
Pestele se pune in farfurie si se rastoarna saramura peste el.
Se serveste cu mamaliguta.

SARAMURA DE CRAP

Ingrediente

- 1 crap de aprox. 2 kg sau alt peste care va place;
- 1kg rosii,
- 2 cepe,
- 3 ardei capia,
- patrunjel,
- usturoi,
- ardei iute,
- piper,
- boia,
- sare.

Mod de preparare

- Crapul se curata, se spala bine si se pune pe el sare, piper si boia dupa gust.
- Ceapa se curata, se toaca marunt, se caleste in ulei. Se adauga putina apa si se lasa sa fiarba.
- Rosii si ardeii se spala si se pun la copt. Dupa ce se inmoaie, se curata de coaja, se toaca, nu foarte marunt, si se adauga peste ceapa. Se potriveste de condimente si se continua fierberea.
- Pestele se prajeste pe o plita, dupa care se adauga peste legume si se mai lasa la fiert.
- La final, se adauga usturoiul, ardeiul iute si patrunjelul, dupa gust.

CRAP CU SOS DE ROSII

Ingrediente:

- 8 felii mari de crap,
- 50 g margarina,
- 2 linguri de ulei,
- 2 cepe rosii rase,
- 1 cutie de pasta de rosii,
- 1 catel de usturoi,
- 1 ardei verde mic,
- sare, piper macinat,
- boia,
- coaja de lamaie,
- putina zeama de lamaie,

1 foaie de dafin.

Mod de preparare:

Pe fiecare felie de peste se pune cate o bucatica de margarina si se dau la cuptor 15 minute. Ceapa se caleste in ulei, se adauga pasta de rosii, se stinge cu inca atata apa, se mai adauga ardeiul taiat cubulete si condimentele. Pestele inabusit se serveste stropit cu sosul de mai sus si cu garnitura de cartofi fierti in apa sarata.

CRAP CU CIUPERCI

Ingrediente:

8 felii de crap,
2 linguri de ulei,
1 ceapa mica rosie,
250 g ciuperci,
sare,
1 lingurita de boia

Mod de preparare:

Feliile de peste se prajesc in ulei pe ambele parti, la foc mare, pana devin crocante. Se scot din ulei si se pastreaza la caldura. În uleiul din tigaie se prajeste ceapa rasa, care se presara cu boia, se adauga ciupercile taiate felii, se condimenteaza cu sare si se calesc pana se inmoaie. Cand se servesc, feliile de peste se asaza pe un strat de piure de cartofi si totul se acopera cu ciupercile cu boia.

CRAP LA CUPTOR

Specific: Israel

Ingrediente:

1peste crap
2 cepe taiate rondele
2cartofi taiati rondele subtiri
1 ardei rosu taiat felii subtiri
3-4 rosii mari taiate rondele
1/2 pahar de vin alb
1/2 lamaie taiata felii rotunde
3-4 catei de usturoi ,enibahar, frunza de dafin
1/4 pahar de ulei

Mod de preparare:

Se ia un peste de 1/12 kg se curata de solzi si de cap si se scot maruntaiele.

Se spala bine se pune sare groasa ca sa se sareze putin dupa care se clateste.

Intr-o tava potrivita se pun jumătate din legume se stropesc cu ulei si peste ele se aseaza crapul uns cu usturoi enibahar si dafin.

Peste peste se adauga restul de legume si vinul si se da la cuptor ptr aproape o ora .(cuptorul incalzit dinainte la 180 de grade).Este gustos caldut sau rece cu mamaliga.

CRAP UMPLUT

Ingrediente:

1 crap mai mare(1,5kg.),
300g. ciuperci,
2 cepe potrivite,
1 cana cu supa de carne,
marar verde,

5-6 linguri cu ulei,
sare,
piper;
3-4 rosii mici (cherry)
2 ardei mari maruntiti

Mod de preparare:

1. Pestele se curata , se spala si se lasa la scurs.
2. Se toaca ceapa si se pune la calit in ulei..Se continua calirea la foc mic si se adauga rosiile si ardeiul tocat, se adauga supa de carne (fierbinte).Se lasa pe foc foarte mic,sub capac, la final cateva lingurite de unt, pana cand se lega.La sfarsit, se pune sarea , piperul si mararul tocat , se amesteca bine,apoi se umple pestele. Se coase bine la burta
3. Se aseaza pestele umplut intr-o tava unsa cu ulei,impreuna cu putina apa cu sare (1/2 cescuta) si zeama de rosii trecute prin sita, se stropeste cu uleiul ramas si se introduce la cuptor ,la foc potrivit.Din cand in cand, se scoate tava si se stropeste pestele cu sosul din tava.
4. Se serveste cu o mamaliguta pripita si mujdei frecat cu smantana si un vin Dry Riesling demisec la o temperatura de 8-10°C.

CRAP CU SOS DE CEAPA

Ingrediente:

1 crap mijlociu,
3 cepe mari,
1 ceasca ulei,
sare, piper boabe,
2 rosii decojite,
1 lamaie,
1 pahar vin alb,
usturoi.

Mod de preparare:

Se curata pestele de solzi, se goleste de intestine, se spala si se sareaza. Se lasa sa stea cu sarea pe el 30 min., timp in care se pregateste sosul. Se taie ceapa pestisori, se asaza pe fundul unei forme impreuna cu putin usturoi tocat marunt, doua rosii bine coapte, decojite si taiate felii subtiri, un pahar de vin alb, jumatate din cantitatea de ulei si putina apa rece. Pestele se cresteaza pe spate, se unge cu ulei, se stropeste cu zeama de la o jumatate de lamaie si se pune peste ceapa. Se introduce forma in cuptorul cald si se lasa pestele la foc potrivit o ora. Se intoarce daca pestele este mai mare si nu s-a fript bine, dar umbland cu atentie, sa nu se rupe. Cand este gata, crapul se scoate pe o farfurie mare si se taie felii. Sosul in care s-a facut se trece prin sita, se mai clocoteste 5 min. cu piper boabe si se rastoarna peste feliile de peste. Se serveste cald, cu garnitura de cartofi fierți, stropiti cu unt cald.

CRAP UMPLUT IN ASPIC (GEFIELTE FISCH)

Specific: Israel

Ingrediente:

2 crapi de 1-1 1/2kg fiecare
1 ou
5 cepe mari
3-4 morcovi
1 radacina patrunjel
patrunjel verde tocat
2 foi dafin
5-6 linguri pesmet fin
sare , 10 boabe piper, piper macinat

Mod de preparare:

1 crap se taie in felii nu prea groase (3-4 cm)

1 crap fara cap si coada se da pe masina de tocat de doua ori

Intr-o cratita mare se pun la fiert 4 cepe taiate felii, morcovi taiati felii, patrunjelul, sare, boabele de piper, foile de dafin cu 4 pahare apa. Se fierbe cam o ora.

Se scot ochii pestilor cu cutitul. Se amesteca pestele tocat cu 1 ceapa rasa si scursa, pesmet, patrunjel, sare, piper, 1 ou. Se umple fiecare file de peste, plus capetele si cu grija se aseaza in cratita. Se mai fierbe 1/2 ora. Se scot cu grija feliile si se aseaza intr-un vas Yena. Se strecoara supa obtinuta si adauga la felii, dar sa nu le acopere. Se omeaza cu feliile de morcov. Se fine la racitor pana se prinde aspicul.

CRAP UMPLUT

Ingrediente:

1 crap mare,
200 g ciuperci,
verdeata tocata,
1 ceasca ulei,
sare, piper macinat,
1 felie paine,
1 paharel vin alb,
1 ceapa,
1 telina

Mod de preparare:

Se curata pestele de solzi, se goleste de intestine si se scot cu atentie oasele de la burta. Se sareaza pe dinauntru si pe dinafara; se lasa sa stea asa pana cand se pregateste umplutura: se toaca ciupercile si se pun intr-o cratita impreuna cu uleiul, ceapa tocata marunt si telina data prin razatoare. Se lasa sa scada la foc mic, cu cratita acoperita. Cand amestecul s-a inmuait bine, se pune intr-o farfurie adanca si se amesteca cu miezul de la o felie de paine inmuait si bine faramitat, cu verdeata tocata, sare si piper macinat.

Amestecul se omogenizeaza si se introduce in burta crapului. Pestele se inconjoara cu o ata de bumbac, se pune intr-o forma si se introduce la cuptor cu o cana de apa calda, sare, boabe de piper si frunze de telina. La cuptor se tine 30 min., la foc potrivit. Se adauga vinul, se intoarce pestele si se continua frigerea inca 30 min. Se scoate forma din cuptor, se lasa sa se raceasca, apoi se serveste crapul taiat felii groase, cu umplutura alaturi, stropit cu sosul in care s-a facut.

CRAP MARINAT

Ingrediente:

crap,
otet
ulei și
mirodenii

Mod de preparare:

Așa cum pe la noi se fac cârnații de Pleșcoi și pastramă și lipovenii fac crap marinat pe lângă batog sau pește uscat. Mi-a plăcut enorm de mult rețeta, mai ales că nu mai este cazul să te chinui să alegi oasele; pur și simplu se topesc în sos de marinat. Hotărât lucru de cum a venit toamna următoare mi-am cumparat un crăpcean cam la 8 kile și m-am pus pe treabă. După ce l-am jupuit, l-am tăiat în bucăți cu laturile nu mai groase de un deget jumate, le-am sarat și le-am lăsat să ia sare circa 3 ore, după care l-am prăjit, mai bine zis fiert, în mult ulei până a început să se rumenească. Am scos bucățile într-un castron. În același timp am făcut saramura punând o parte oțet de vin alb, una jumate de apă, o jumătate de parte de vin alb sec, și la un litru de compoziție am pus o lingură de sare, una de zahăr, foi de dafin, boabe de piper, muștar și coriandru și 5-6 linguri de ulei în care am prăjit peștele. După ce a dat în clocot l-am turnat peste peștele din castron și l-am lăsat să se răcească acoperit bine. Eu am îmbunătățit rețeta în sensul că în momentul în care am pus peștele la borcan am pus un strat de morcov dat pe răzătoare, un strat de pește, un strat de ridichie neagră dată prin răzătoare, iar peste si un strat de țelină rasă și pește deasupra. Am turnat saramura deasupra până a trecut de cel puțin un deget peste ultimul rând de pește. Am legat borcanul cu celofan și l-am pus la rece în pivniță.

Mod de servire: Am fost tare curios și nu prea am avut rădare să aștept cel puțin trei săptămâni și am încercat să vad ce a ieșit. Am pus peștele în mijlocul farfuriei și de jur împrejur legumă... Încercați și voi dar aveți răbdare și nu veți regreta.

CARPACCIO DE SOMON

Ingrediente:

1 somon de 2-3 kg, de preferinta salbatic,
1 pahar ulei de masline,
zeama de la doua lamii,
marar tocat,
sare, piper.

Mod de preparare:

Se detaseaza fileurile. Se trage delicat pielea dinspre coada spre cap (pentru marirea aderentei, se moaie degetele in sare). Se scot ultimele oase cu o penseta. Se pun fileurile la congelator 20 min. (pentru a facilita taierea in felii) Se scoate, se taie in felii cit se poate de subtiri , daca se poate stravezii. Se pun feliile intr-un platou uns cu ulei, se toarna restul de ulei deasupra, putina sare, piperul, zeama de lamaie. Se presara cu mararul tocat, se acopera cu film plastic si se da la rece 2 h.

ICRE DE CRAP

Ingrediente:

1 lingura de icre sarate (preferabil de crap), o felie groasa de paine alba inmuiata in lapte sau apa minerala, 500-600 g de ulei, zeama de la o lamaie, 1 cescuta mica de apa minerala, 1 ceapa mica.

Mod de preparare:

Intr-un bol preferabil de plastic se pun icrele si felia de paine inmuiata in lapte sau apa minerala si apoi scursa. Se amesteca cu mixerul icrele cu felia de paine, apoi adaugam putin cate putin ulei amestecand cu mixerul la viteza maxima. Cand obtinem o pasta groasa care se ia pe paletele mixerului adaugam cateva picaturi de apa minerala si continuam sa amestecam. Adaugam cate putin ulei, amestecam, daca pasta devine iar foarte consistenta punem iar cateva picaturi de apa minerala. In momentul cand compozitia a inceput sa-si mareasca volumul alternam intre ulei si apa minerala si zeama de lamaie, in functie de cat de acre vrem sa fie icrele. La sfarsit, tinand cont de preferinta, putem pune o ceapa mica taiata foarte marunt.

PASTRAV CU PIPER VERDE LA CUPTOR

Ingrediente:

-2 pastravi(a 500 gr fiecare),
100 g. unt ,
1 lingura piper verde,
5 linguri ulei masline,
1 lingura suc lamaie,
sare,
boia,
faina.

Mod de preparare

-Pastravii se freaca cu sare si se lasa 30 minute. Intr-un bol se sfarma piperul verde boabe. Se adauga untul topit, sucul de lamaie si uleiul. Se pune sosul intr-o tava si se misca tava ca sa fie bine acoperita. Se dau pastravii prin faina si apoi se dau prin sosul din tava, sa fie bine acoperiti. Se mai presara putina boia deasupra. Se mai pune in tava 50 ml apa. Se da la cuptor 20 minute la 190C, timp in care se stropeste de 4 ori cu sosul din tava. Se mai lasa 10 minute la 240C. Se serveste cu cartofi natur si mujdei.

PASTRAV UMPLUT LA GRATAR

Ingrediente:

-3 pastravi, 4 rosii mari decojite, 3 ardei iuti bulgaresti, zeama de la 2 lamai, sare , piper alb, delikat, ulei , aproximativ 200 ml, feliute de slanina, cate un catel de usturoi ptr. fiecare pastrav, gogosar, crengute de rozmarin proaspăt.

Mod de preparare:

-Tinem pastravii cca.2 ore la rece in urmatoarea compozitie : Rosiile le decojim si le taiem cubulete marunte . Ardeii iuti se taie felii.Rosiile si ardeii se pun in 200 ml ulei la care se adauga 1 lingura mare de sare si 1 lingura de delikat. Tot aici taiem un gogosar cubulete marunt, stoarcem zeama de la cele 2 lamaie mai adaugam un pic de piper alb mestecam totul si asezam in compozitia obtinuta pastravii . Dupa cele 2 ore scoatem pestii si incepem sa-i umplem cu compozitia in care au stat la care mai adaugam cate o felie de slanina , o feli de gogosar, un catel de usturoi si daca aveti la indemana o crenguta mica de rozmarin.Astfel impanat pastravul se pune pe folie de aluminiu uns cu un pic de ulei se impacheteaza si se pune la prajit pe gratar la jar. L-am tinut pe gratar aproximativ 15 minute pe o parte ,15 pe cealalta . Se ia de pe gratar se despacheteaza pastravul si se ervaeste cu un mujdei de usturoi pregatit in felul urmator : 3-4 catei de usturoi zdrobiti se freaca cu o lingurita sare la care se adauga treptat un pic de ulei pana se ingroase un pic ca o maioneza , apoi adaugam un pic de boia (eu folosesc gulyasul crema) , si peste se pune smantana ,se mai storce in el zeama de lamaie dupa gustul fiecaruia (eu am pus la o cana de ceai o jumate de lamaie). Se poate servi cu cartofi natur .

PASTRAV PRAJIT CU SOS DE CAPERE**Ingrediente:**

-4 pastravi fileuri (8 bucati) sau 2 pastravi mari (4 bucati),malai, 1/4 cana ulei vegetal,4 ciorchini mici de struguri albi fara sâmburi pentru ornat,sare si piper.

Mod de preparare:

-Pentru sos:1 lingura ulei de masline,2 sardele clatite in otet,1/2 cana vermut sec,1/2 cana suc de scoici conservat,2 linguri capere scurse,2 linguri masline verzi, taiate bucati,2 linguri masline negre, taiate bucati.incalziti uleiul de masline într-o craticioara; adaugati sardelele si amestecati la foc mic pâna când s-au dizolvat si ati obtinut o pasta. Adaugati restul ingredientelor de sos si fierbeti amestecul la foc mic, pâna când se reduce la o treime, aproximativ 10 minute. Intre timp, dati fileurile prin malai; sarati-le si piperatile, dupa gust. Incingeti uleiul vegetal intr-un tuci si prajiti fileurile pâna când sunt rumenite pe ambele parti. In timp ce se prajeste pestele, puneti strugurii în congelator pentru 5 minute. Pentru a servi împartiti fileurile pe 4 farfurii calde si puneti sos peste ele. Ornati cu strugurii inghetati.

PASTRAV CU SOS DE IAURT**Ingrediente:**

-4 bcati file de pastrav, 1 castravete, 1 cana iaurt, 1 lingurita zeama de lamaie si una de coaja, 2 linguri de marar, 1 lingura ulei de masline, sare, piper, felii de castravete.

Mod de preparare:

Se amesteca bine castravetele dat prin razatoare cu iaurtul, mararul, coaja de lamaie, uleiul de masline, sare si piper. Bucatile de file de peste se presara cu sare, piper si zeama de lamaie iar apoi se pun într-o tava la cuptor timp de 8 minute, pana se face. Peste bucatile de file se toarna sos si se orneaz cu felii de castravete.

PASTRAV CU CRUSTA DE HREAN**Ingrediente:**

-1,5 kg pastrav, 120 g somon, 200 g paine de secara, 3 linguri hrean, 3 linguri marar, 1/2 ceasca unt topit, 3 cesti supa de peste, 1/4 lingurita sofran plus inca putin pentru ornat, 3 cesti smantana, sare, piper.

Mod de preparare:

- Painea se toaca marunt. Se amesteca hreanul, mararul, somonul si untul topit. Pentru fiecare portie de pastrav se foloseste 1/2 ceasca din acest amestec. Se coace la cuptor pana cand pastravul devine opac iar crusta prinde o culoare auriu-cafenie. Deasupra se toarna sosul de sofran, obtinut din fierberea smantanii, supei si sofranului, pana cand se reduc la jumătate. Se va potrivi gustul de sare si piper.

PASTRAV CU LAMAITA**Ingrediente:**

-4 bucati file de pastrav curcubeu, 1/2 ceasca malai, 1 ceasca faina, 1 lingurita si 1/2 pudra usturoi, 1 lingurita pudra de ceapa, 1/4 lingurita sare, 1/2 lingurita lamaia, 1 ou, 1 lingura paprika, 1/2 ceasca lapte.

Mod de preparare:

- Toate ingredientele uscate se amesteca si se pastreaza doar o jumatate din ceasca de faina. Se bat ouale separat si apoi se toarna laptele. Pestele se spala si apoi se usuca. Fileurile se dau prin faina, prin ou si apoi prin mixtura. Se pun la frigider intr-un vas acoperit pentru 2 ore. Se prajesc apoi in ulei incins pe ambele parti, intorcandu-se doar o data.

PASTRAV IN SMANTANA

Ingrediente:

-1 kg. de peste, 1 kg. smantana, o ceapa mare, sare, malai, optional marar si patrunjel

Mod de preparare:

-Se pune smantana intr-o cratita si, cand incepe sa fiarba, se potriveste de sare (dupa gust) si se adauga ceapa tocata marunt. Se adauga malai (in ploaie) pana se ingroasa, amestecandu-se mereu. Se pune si pestele curatat, se acopera cratita si se tragi de pe foc. Se lasa timp de 15 minute. Pregatita in acest fel, mancarea este buna calda. Se poate pune deasupra marar si patrunjel.

RETETA PASTRAV FIERT

Ingrediente:

-1-2 pastravi, 50 g unt, 2 morcovi, 1 radacina de patrunjel, 1 felina mica, 1 lingurita de ceapa rasa, sare, 5 boabe de piper, 1-2 linguri de otet, 1 legatura de patrunjel verde.

Mod de preparare:

-Zarzavatul taiat rondele impreuna cu condimentele se fierbe intr-o jumatate de litru de apa, timp de 20 de minute. Apoi se adauga pastravii curatati, dar vascozitatile exterioare nu se sterg, pentru ca pastravul fiert sa se albasteasca frumos. Pestele se introduce in apa clocotita, dar flacara se da la mic si se acopera cu o tabla de metal pentru a asigura o fierbere de jumatate de ora in apa fierbinte, care sa nu clocoteasca. Se scurge apa, iar pastravii se stropesc cu unt topit.

PASTRAVI RASOL

Ingrediente:

-6 pastravi, sare, 2 linguri de otet, 3 linguri de ulei, verdeata tocata, lamaie.

Mod de preparare:

-Se curata pestii si se spala in mai multe ape reci. Se inlatura urechile si se pun sa stea 10 min. in apa cu otet. Se pune intr-un vas mare 1 l de apa sa fiarba si, cand da in clocot, se pune pestele, se micsoreaza focul si se lasa sa fiarba 15 min. Se scoate pe o farfurie mare si se serveste cu un sos din ulei, zeama de la o jumatate de lamaie, sare, verdeata tocata marunt si putin piper macinat.

PASTRAVI PRAJITI

Ingrediente:

-6 pastravi, 1 ceasca ulei, 1 lamaie, sare, 1 lingura faina, piper macinat.

Mod de preparare:

-Se curata pestele, dar nu se inlatura capul, ci doar branhile. Se sareaza si se pepereaza dupa gust, se trece fiecare peste prin faina si se prajeste in ulei incins. Se serveste cu garnitura de morcovi tineri si si stropiti cu zeama de la o lamaie.

PASTRAVI CU SOS DE MAIONEZA

Ingrediente:

-6 pastravi, sare, 1 ou, piper, o lamaie, 50 g unt, 1 lingura de apa, otet.

Mod de preparare:

-Pastravii se curata si se spala cu apa rece, dupa care se pun la fiert in apa calda cu otet si sare.

Dupa 15 min. se scot pe un platou si se acopera cu maioneza calda, pregatita astfel: un galbenus crud se freaca spuma cu doua linguri de unt. Cand pasta a devenit omogena, se adauga zeama de la o lamaie, piper macinat si putina sare. Se subtiaza cu olingura de apa rece si se tine la cald. Se toarna peste pastravi si se servesc imediat.

PASTRAVI CU SOS GASCON

Ingrediente:

-6 pastravi, sare, 2 linguri otet, 2 linguri unt, 2 linguri ulei, usturoi, verdeata, 100 g ciuperci, un pahar vin alb, 3 sardine conservate, 2 galbenusuri crude.

Mod de preparare:

-Se pregateste sosul astfel: se curata si se spala ciupercile, se taie felii subtiri si se pun sa scada intr-o cratita cu unt, un praf de sare si usturoi tocat marunt. Cand s-au inmuait, se adauga peste ciuperci un pahar de vin alb si verdeata tocata marunt. Sosul se fierbe la foc mic 20 min. Separat se freaca galbenusurile cu uleiul, iar maioneza obtinuta se toarna incet peste sosul de ciuperci caldut. Se amesteca in continuare ca sa nu se taie maioneza si se tine cratita pe marginea plitei pana cand sunt gata pastravii. Acestia se pun sa fiarba 15 min. la foc mic in apa cu otet, se scot si se asaza pe un platou putin adancit la mijloc. Se acopera cu sos si se servesc imediat.

PASTRAV LA CUPTOR

Ingrediente:

-1 kg pastravi, 250 ml vin alb, 1 ceapa, 1 fir de cimbru, sare, piper, 100 g unt, zeama de lamaie, verdeata.

Mod de preparare:

-Se curata pastravii si se aseaza intr-o cratita. Se fierbe vinul si se toarna clocotit deasupra pestelui. Se adauga 2 pahare de apa clocotita, 1 ceapa, sare, piper si cimbru si se lasa sa fiarba incet. Când au fiert, se scurg de zeama si se servesc fierbinti, cu unt deasupra, zeama de lamaie si presarati cu verdeata.

PASTRAV UMPLUT CU BRANZA SI STAFIDE

Ingrediente:

-4 pastravi dezosati, 250 g branza de oi (sau capra), 100 ml vin dulce, 2 lamai, 40 g stafide, sare.

Mod de preparare:

-Pestii se condimenteaza cu sare, dupa gust, se stropesc cu zeama de lamaie si se lasa la macerat 30 de minute, la rece. Se scot de la macerat, se umplu cu fasii de branza si stafide, se dau prin faina si se prajesc in ulei incins, dupa care se asaza intr-o tava, se adauga sosul in care s-au macerat pestii si vinul dulce. Tava se pune la cuptor, la foc potrivit, pentru aproximativ 15 de minute. Se serveste fierbinte.

PASTRAVI CU MIGDALE

Ingrediente:

-1/4 lingurita praf de mustar, 4 pastravi (200 gr. fiecare), 90 gr unt, 1/2 pahar migdale sarate si decojite, 1/2 pahar vin alb, 5 linguri suc de lamiie

Mod de preparare:

- Se curata pastravii se spala si se taie aripioarele. Se sterge bine cu hirtie absorbanta. Se tavalesc in faina amestecata cu piper, marar uscat si praf de mustar. 2. Cu o pensula se pune suc de lamiie pe pastravi dupa care se tavalesc iarasi prin faina. 3. Se pune untul la topit intr-un vas destul de incapator, se prajesc migdalele pina devin aurii dupa care se scot pe un servet absorbant. Se pun pastravii la prajit pe foc potrivit se intorc doar o singura data avind grija sa nu se rupa. Dupa ce au deja culoare aurie se scot pe un servet absorbant. 4. In vas se adauga sucul de lamiie care a ramas, vin se lasa sa ajunga pina la punctul de fierbere pina ce sosul se ingroasa se adauga migdalele. 5. Pastravii se aseaza pe un platou (sau

fiecare pe farfurie separat) si se toarna sosul peste pastravi. Se serveste imediat. Mod de servire Se poate servi cu cartofi natur, cartofi intregi facuti la cuptor (in folie de aluminiu).

PASTRAVI CU SOS DOBROGEAN

Ingrediente:

-pastravi 2 kg, faina 0,1 kg, lapte 0,1 l, ulei 0,2 l, lamaie 0,250 kg, usturoi 0,025 kg, cimbru , otet 0,05 l, rosii 0,250 kg, ardei gras verde 0,250 kg, vin 0,100 l, sare, patrunjel verde.

Mod de preparare:

-Pastravii se curata, se eviscereaza, se spala in multa apa rece. Ardeii se curata de seminte, se spala si se taie fasii. Lamaia se spala si se taie sferturi. Rosiile se spala, se curata de seminte si de pielita si se taie sferturi. Patrunjelul verde se curata, se spala si se taie marunt. Pastravii se sareaza in interior si se presara cu cimbru. Se lasa la frigider circa o jumatate de ora, apoi se trec prin lapte, faina si se prajesc in ulei. Sosul se prepara astfel: rosiile si ardeii se inabusa in ulei, se adauga vin, otet, usturoi si patrunjel verde, se concentreaza putin. Preparatul se prezinta pe platou sau pe farfurie, pastravul cu sosul dobrogean deasupra sau cu sosul alaturi, in sosiera.

PASTRAVI CU UNT

Ingrediente:

-150- 200 gr. pastravi, 2-3 felii morcov, 5 gr. unt, sare, verdeata

Mod de preparare:

-Se curata pastravii, se spala si se fierb in zeama in care au fiert feliile de morcov, 20 de minute, la foc mic. Se scot cu atentie ca sa nu se sfarime. Se servesc cu untul si verdeata deasupra.

PASTRAV LA GRATAR

Ingrediente:

-3 bucati pastrav, 1 lingura unt, lamaie

Mod de preparare:

-Se curata, se spala, se sareaza, se usuca bine. Se ung cu unt sau ulei, se invecesc, fiecare, in hartie pergament, se pun sa se frigă pe gratar, la foc nu prea mare. Cand sunt gata, se scot din hartie si se servesc cu lamaie.

SALATA CU PASTRAV AFUMAT SI ARDEI COPTI

Ingrediente:

-pastrav afumat, 2 oua, 5 ardei copti, branza tofu, ulei masline, otet, sare piper

Mod de preparare:

-Se fierb ouale timp de 10 minute. Taiate se amesteca cu putina sare, piper, ulei masline, otet. Ardeii copti se amesteca cu putin otet. Separat intr-un castron se adauga pestele afumat (pastrav, somon), ardeii copti, branza taiata cubulete, ouale. Sare, ulei de masline si otet se adauga dupa gust.

PASTRAV CU PESMET SI SUSAN

Ingrediente:

-2 pastravi, 1 ou, 2 linguri pesmet, 2 linguri faina, 2 linguri susan, sare, ulei, 1 lamaie, 1 legatura de marar pentru ornat.

Mod de preparare:

-Se curata bine pastravii, se spala cu apa rece, se usca cu un servet, se presara cu sare si se lasa astfel 30 de minute. Se pune farfuri separate oul batut, faina, pesmetul si susanul.

Se trece un pastrav prin faina, ou si pesmet, iar pe celalalt prin faina, ou si susan si se prajesc in ulei incins. Cand sunt gata ii asezi pe un platou si decorezi cu felii de lamaie si marar fin tocat.

SALATA DE CRUDITATI CU PASTRAV AFUMAT

Ingrediente:

-1/2 ridiche neagra, 1 morcov, 1 mar, 150 g file de pastrav afumat, sare, piper, 1/2 lamaie.

Mod de preparare:

-Se curata ridichea, morcovul si marul, se spala si se dau pe razatoarea mare. Se amesteca salata cu sare, piper si zeama de lamaie dupa gust si se aseaza pe un platou. Se taie pastravul bucati si se aseaza peste salata, incercand sa-i pastram forma. Se decoreaza apoi cu felii de lamaie si de mar.

Reteta e foarte buna cu orice peste afumat. In functie de gust, se poate adauga si un pic de maioneza.

SALATA CU MURATURI SI PASTRAV AFUMAT

Ingrediente:

-100 g file de pastrav afumat, 3 cartofi, 2 morcovi, 1 castravete acru, 1 gogosar din otet, 2-3 fire de ceapa verde, sare

Mod de preparare:

-Se curata cartofii si morcovii si se pun la fiert pentru 20-25 de minute. Se taie apoi marunt morcovul fiert, castravetele si gogosarul, iar cartofii se taie cubulete. Se curete si se spala ceapa, se taie marunt si se adauga peste legume. Se pune si pastravul taiat bucatele, se potriveste gustul de sare si se amesteca cu salata.

PASTRAV CU ROSII ÎN SOS DE PORTOCAL

Ingrediente:

-2 pastravi sau 4 fileuri de pastrav, frunze de patrunjel, 50 ml ulei de masline, coaja rasa de la 1 lamâie, coaja rasa de la 1 portocala, suc de la 1 lamâie, suc de la 1 portocala, 150 g rosii sherry, 1 ceapa potrivita, 2 linguri capere, sare, piper

Mod de preparare:

-Se curata pestele, se portioneaza în 8, daca sunt fileuri (preferabil fileuri), acestea se taie felii de 4 cm grosime, se sareaza, pipereaza. Se încinge uleiul într-o tigaie mare, cu diametru de 34 cm sau într-o cratita mare si se pune pestele, câte un minut pe fiecare parte, se presara patrunjelul tocat, suc de portocala si de lamâie, coaja rasa, se lasa 3-4 minute la foc potrivit. Se incorporeaza rosiile oparite si curatate de pielite în prealabil si caperele, se mai lasa 3-4 minute la foc domol. Toata compozitia se toarna într-un vas termorezistent si se da la cuptor pentru 30 de minute. Pestele se serveste cu rondele de cartofi rumenite sau garnitura de orez.

FILE DE PASTRAV CAJUN

Ingrediente:

-450 g file de pastrav, 1 ceapa verde tocata, 1 lamâie taiata în patru, 1 lingurita boia, 1 lingurita oregano uscat, 1 lingurita condimente cu chili, 1 lingurita pudra de mustar, 1 lingurita cimbru uscat, 1 vârf de cutit ardei rosu, 2 lingurite ulei vegetal, 2 lingurite patrunjel proaspat, 1 lingurita sare, 3 lingurite piper

Mod de preparare:

-Într-un castron, se amesteca piperul, boiaua, sarea, oregano, condimentele din chili, pudra de mustar, cimbrul si ardeiul rosu.

Dupa ce se scurg bine pe niste servetele, bucatile de pastrav se ung pe fiecare parte cu ulei, apoi cu amestecul de boia de mai sus. Se asaza într-o tava acoperita cu folie si se lasa la cuptor câteva minute, se îndeparteaza dupa 10 minute folia ?i se mai lasa pâna ce pastravul prinde culoare, înca câteva minute; se scoate pastravul si se pune pe un platou, se presara patrunjel si ceapa verde, dupa care se stoarce un sfert de lamâie deasupra. Se serveste imediat.

SALATA EXOTICA DE PASTRAV IN PEPENE GALBEN

Ingrediente:

-1 pastrav crud, 1 peste afumat, 1 pepene galben, 1 cutie mica de porumb, 2 rosii, 2 ardei grasi (unul rosu si altul verde), 1 castravete, 1 gogosar murat, miezul pepenelui galben, sare, piper

Mod de preparare:

-Se taie pepenele in jumatate. Se scobeste miezul si se taie bucatele. Se taie bucati de peste crud si afumat pe care le amesteci cu rosii, gogosari, ardei gras, castravete toate taiate cubulete. Se amesteca cu maioneza coaja de lamaie, potrivesti de sare si piper si pui salata in coaja de pepene.

PACHETELE DE PASTRAV**Ingrediente:**

-200 gr ciuperci, o legatura de praz, 8 bucati file de pastrav, zeama de la o lamaie, sare, piper, o legatura patrunjel, 8 felii de slaninuta (eu prefer afumata), 3 linguri de unt, 125 gr smantana.

Mod de preparare:

-Se curata prazul si se opareste, in apa clocotita circa 2 minute. Se taie apoi fasii. Se curata ciupercile si se taie cubulete. Bucatile de peste se curata de coaja, se usuca si se presara cu sare, piper, zeama de lamaie si frunzulite de patrunjel. La mijlocul fiecarei bucati se pune o bucatina de slaninuta, se ruleaza si se leaga cu fasiile de praz. Pachetele se prajesc 10 minute in ulei incins. Se calesc ciupercile si ceapa la care se adauga si smantana. Se condimenteaza cu sare si piper si se lasa la foc pana se inmoaie ciupercile. Intr-un platou se portioneaza frumos sosul iar deasupra se pun pachetele de pastrav si se orneaza cu patrunjel tocat. Se serveste cu o garnitura de cartofi natur sau piure de cartofi si o salata verde sau de rosii.

FILE DE PASTRAV ÎN SAMPANIE**Ingrediente:**

-8 fileuri de pastrav sau 4 pastravi mari (aproximativ 1,2 kg), 300 ml sampanie, 1 kg cap de crap (daca procuram pastravii intregi se poate folosi doar 1/2 kg. cap de crap si tacamurile de pastrav), 1 catel de usturoi, 1 ceapa potrivita, 1 morcov mic, 20-30 boabe de mazare verde, 8 fasii subtiri de ardei gras rosu, 2 linguri ulei, 1 lingura zeama de lamaie, sare, piper.

Mod de preparare:

-Oasele de peste impreuna cu resturile de carne de peste si pilea se pun intr-un vas. Se adauga 2,5 litri de apa. Se lasa in apa rece aproximativ o ora, pentru a se dizolva cat mai multa geleatina. Apoi se pun la fiert. Se lasa sa fiarba la foc mic impreuna cu o lingurita de sare, ceapa introdusa intr-un tifon 3 ore. Intr-o alta bucata de tifon se introduce morcovul si se tine la fiert numai 5 minute. Fileurile de peste se ung cu zeama de lamaie, ulei, apoi se sareaza foarte putin. Se pun intr-un vas de sticla termorezistenta la cuptor si se lasa 15 minute. Cel mai bine se fac la un turbogrill. Se acot de la cuptor si se lasa sa se raceasca. Supa de peste trebuie sa scada pana rezulta cam 500 ml de lichid. Dupa ce a stat din fiert, se introduce usturoiul taiat foarte marunt (nu zdrobit). Se strecoara, fara a o lasa sa se raceasca (se intareste imediat). Se adauga un paharel mic de sampanie tinuta la temperatura camerei, apoi se amesteca usor. Fileurile de peste se aseaza pe un platou ce se orneaza cu boabele de mazare, ardeiul si morcovul. Se toarna cu grija aspicul in asa fel incat sa nu acoperim pestele. Acesta trebuie sa ramana doar jumatate in aspic. Se da pentru aproximativ 20 minute la rece - cat sa se inchege bine compozitia. Se toarna restul de sampanie foarte rece peste aspic si se serveste imediat. Vor rezulta cateva frumoase fileuri de pastrav ce plutesc pe o inspumata mare de sampanie.

PASTRAV CU MIGDALE SI OREZ CANTONEZ**Ingrediente:**

-4 fileuri de pastrav, 150 g fulgi de migdale, 2 morcovi, 2 ardei rosii, 1 ceapa alba, 4 ciuperci, 150 g mazare, 1 cana orez, 1 lamaie, 4 linguri sos de soia, 3 linguri ulei de masline, sare, piper, ulei pentru prajit, 6 linguri faina, un varf de cutit boia

Mod de preparare:

-Orezul se spala in 2-3 ape, apoi se scurge. Se pune apa la fiert intr-o oala, cand clocoteste se adauga orezul si se fierbe la foc mic pana se umfla. Când este fiert se scurge si se clateste sub jetul de apa rece, pentru a indeparta amidonul ramas si pentru a nu se lipi boabele între ele. Morcovii, ardeii, ceapa si ciupercile, toate curatate, se taie cubulete, se pun la fiert impreuna cu mazarea, in apa cu sare. Dupa ce au fiert se scurg intr-o strecuratoare, apoi se adauga peste orez, si se omogenizeaza bine.

Pestele se spala, se sareaza, pipereaza si se taie fâsii, de 2 cm grosime. Se prepara o marinata din suc de lamaie, cu 4 linguri sos de soia, 3 linguri ulei de masline, sare si piper, aceasta se toarna peste fâsiile de peste. Se acopera vasul si se da la rece, în frigider, 2 ore, sa se întrepatrunda aromele. Se strecoara marinata si se arunca, pestele se pastreaza. Separat, se face un amestec din 6 linguri de faina si putina apa, se încorporeaza putina boia, sare si piper. Amestecul trebuie sa prinda consistenta unei smântâni. Se iau bucatile de peste si se dau prin acest amestec de faina, apoi prin fulgi de migdale si se prajesc în tigaia, cu uleiul încins, 3-4 minute pe fiecare parte. Pentru servire, se face un pat din orez cantonez deasupra caruia se aranjeaza câteva bucati de peste în fulgi de migdale. Se serveste cald, cu sos de soia.

PASTRAV CU SALATA DE FASOLE VERDE

Ingrediente:

-5 pastravi, 3-4 linguri malai si faina, 200 ml ulei pentru prajit, 1 kg fasole verde sau 2 borcane fasole conservata, 3-4 catei de usturoi, 150 g maioneza, 1/2 legatura patrunjel verde, sare

Mod de preparare:

-Cureti, eviscerezi si speli bine pastravii. ii lasi la scurs, apoi ii treci printr-un amestec de faina, malai si sare. ii prajesti in uleiul incins, la foc mic. Scoti pestii pe servetele si ii pastrezi la cald. Speli, cureti si rupi in bastonase pastaile de fasole. Le fierbi in apa cu putina sare, apoi le scurgi si le lasi sa se raceasca. Cureti usturoiul, il zdrobesti si il incorporezi in maioneza. Amesteci pastaile de fasole cu maioneza si, daca mai este nevoie, adaugi sare. Asezi pastravii pe farfurii si ii decorezi cu felii de lamaie. Portionezi salata de fasole verde si o presari cu patrunjel verde tocat marunt.

PLACHIE DE PASTRAV

Ingrediente:

-1 kg peste, 50 ml otet de mere, 150 ml apa, 100 ml vin alb, 200 g ceapa taiata pestisori, sare, piper dupa gust, 2 foi de dafin, 3-4 catei de usturoi taiati feliate, 50 ml ulei, 1 lingurita zahar, 1 lingurita boia de ardei dulce

Mod de preparare:

-Intr-o tava (emailata) torni vinul, otetul, apa, sarea, piperul, foile de dafin, uleiul si usturoiul. Cand acestea incep sa clocoteasca adaugi ceapa taiata pestisori, zaharul si boiaua. Pestele curatat il treci prin faina si-l asezi in tava. Acoperi tava cu hartie pergament si o dai la cuptor pentru 10-15 minute. Plachia e buna si rece, si calda.

PASTRAV UMPLUT CU SALATA DE CIUPERCI

Ingrediente:

-4 pastravi mai mari sau 8 mai mici, 1 leg. tarhon verde, 400g ciuperci albe de cultura, 1 lamaie, 1 leg. ceapa verde, 4 linguri faina, 4 linguri ulei, 4 linguri malai, 1 leg. patrunjel verde, 2 oua, sare, piper

Mod de preparare:

-Curatati pestii, spalati-i si lasati-i sa se scurga de apa. Taiati marunt patrunjelul, mararul, tarhonul si jumatate din ceapa verde. Amestecati ierburile, sarati-le, piperati-le si umpleti cu ele pastravii. Prindeti-i cu scobitori, treceti-i prin faina, ou batut si malai si prajiti-i in ulei incins, pe ambele parti. Scoateti-i pe servete pentru a absorbi grasimea de prisos. Curatati si spalati ciupercile, taiati-le in sferturi si fierbeti-le 10 minute in apa cu sare. Scurgeti-le de apa si adaugati peste ele ceapa verde ramasa, taiata marunt. Stropiti amestecul de ciuperci si ceapa cu zeama de lamaie si serviti-l cu pastravii.

MARINATA DE PASTRAV

Ingrediente:

-1 kg peste, 1 kg ceapa, 3-4 linguri vin, 3 foi de dafin, 50 ml otet, 200 ml ulei, sare, piper dupa gust

Mod de preparare:

-Tai ceapa pestisori si o amesteci cu pestele curatat si celelalte ingrediente. Le lasi sa se marineze timp de 36 de ore.

PASTRAV CU SMANTANA SI USTUROI

Ingrediente:

4 pastravi ,(mijlocii)
busuioc,
4 catei de usturoi,
2 dl. smantana,
3 linguri ulei de masline,
400g. cartofi,
sare,
condimente pentru peste,
1/2 manunchi de patrunjel;

Mod de preparare:

1.Se curata pestele, se spala,se sareaza si se condimenteaza cu condimente pentru carne de peste, iar in interior se captuseste cu frunze de busuioc.
2.se curata usturoiul ,se zdrobeste si se amesteca cu smantana.
3.Se preincalzeste cuptorul la 200°C.
4.Se pune ulei intr-un vas de Jena, se aseaza pestele in vas, se unge pestele cu amestecul de smantana si usturoi si se stropeste cu restul de ulei.Se coace la cuptor timp de 20 minute.
5.Se prepara garnitura:ce curata cartofii ,se spala, se taie cubulete si se fierb in apa sarata.Se scurg si se presara cu patrunjel verde foarte fin tocat.Se serveste alaturi de pastrav cu un vin alb sec.Se pot servi si alte legume pe langa preparat.

PASTRAV IN SOS DE MUSTAR

Ingrediente:

4 fileuri de pastrav,
300 ml supa,
300 ml vin alb,
100 ml smantana,
1 ceapa,
1 catel de usturoi,
2 foi de dafin,
1 lingurita piper boabe verde sau rosu,
2 lingurite mustar,
1 lingura patrunjel tocat,
amidon,
sare piper

Mod de preparare:

Supa de legume, vinul, ceapa taiata julien, usturoiul taiat feliute si foile de dafin se fierb pentru a obtine o supa aromata . Apoi se adauga pestele si se lasa 5-8 minute fara sa se fiarba. Se scoate pestele. Din zeama se strecoara 100 ml intr-o tigaie, se adauga smantana, piperul si mustarul si se da in dlocot. Se leaga cu amidonul pentru a obtine un sos omogen si consistent. Se adauga patrunjelul si se toarna peste peste. Se serveste cu garnitura de orez.

PASTRAV LA CUPTOR, INTR-UN SOS CU 2 FELURI DE BRANZA

Ingrediente:

2 pastravi de cate 250-300 de grame
100 de grame de cascaval razuit
40 de grame de parmezan razuit
100 de ml. de smantana lichida, nefermentata (pentru frisca)

50 de ml. de vermut alb
1 ceapa mica
2 catei mari de usturoi
1 manunchi de busuioc proaspat (2-3 crengute)
1 lingura de amidon
1 lamaie
2 linguri de ulei de masline extravirgin
40 de grame de unt
sare, piper

Mod de preparare:

Se aprinde cuptorul si se regleaza la 180 de grade Celsius.

Pastravii curatati si spalati se sareaza si se pipereaza atat in exterior, cat si in interior. Cei 2 catei de usturoi se taie in lamele subtiri. In pielea pastravilor se fac incizii cu varful unui cutit, in care se introduc lamele de usturoi. Se pun cateva lamele si in interiorul pastravilor, alaturi de cateva frunze de busuioc.

Intr-un vas potrivit pentru cuptor se pune o lingura de ulei de masline si 20 de grame de unt. Se da vasul la cuptor atat cat sa se topeasca untul, apoi se pun cei doi pastravi. Pastravii se vor coace 20 de minute in total, la jumatatea timpului de gatire intorcandu-se pe cealalta parte si presarandu-se cu parmezanul proaspat razuit.

In timpul in care pastravii se coc in cuptor, se toaca ceapa foarte marunt. Intr-o craticioara se pune restul de ulei de masline si de unt (1 lingura, resp. 20 de grame). Se topeste untul si se caleste ceapa pe foc mic. Atunci cand ceapa se inmoaie bine, se adauga coaja rasa de lamaie si amidonul, incorporandu-se cu grija.

Se stinge imediat cu vermutul si zeama de lamaie (daca nu agreati sa fie sosul prea acru, puteti reduce cantitatea de zeama de lamaie la 1/2). Se amesteca bine si se adauga smantana. Se da in clocot pana se ingroasa, iar la nevoie se poate subtia sosul cu cateva linguri de apa. Dupa ce sosul s-a legat se adauga cascavalul ras, din care se pastreaza 1 lingura pentru presarat pe deasupra.

Se mai tine sosul pe foc, amestecand continuu, pana cand cascavalul este complet topit. Se potriveste gustul sosului cu sare si piper si se tarna peste pastravi. Deasupra se presara cascavalul pastrat.

Se da din nou la cuptor si se mai tine pana cand se rumeneste frumos deasupra (in jur de 10 minute). In acest timp, eu am tras la tigaie in unt niste cartofiori noi, alaturi de care am servit minunatia de peste.

PASTRAV LA GRATAR CU LEGUME SI CUS-CUS

Ingrediente:

3 buc pastrav proaspat
1 lamaie-zeama
sare si piper dupa gust
400g ciuperci asotrate
2 morcovi
1 dovlecel mic
1 ardei gras
ulei pentru calit
1 lingurita miere
cus-cus

Mod de preparare:

Pastravul se curata si se spala bine. Apoi se scoate fileul. Se taie capul si cu un cutit bine ascutit, se taie pe lungime (de la coada spre cap). Se obtin fileurile.

Se pune pe foc gratarul se unge cu putin ulei si cand este bine incins se aseaza pestele stropit cu zeama de lamaie si se condimenteaza cu sare si piper dupa gust. Se lasa sa se faca bine pe ambele parti. Cate 4-5 minute se tine la foc.

Legumele se curata si se spala.

Ciupercile se taie felii si se calesc putin la foc iute intr-o tigaie tip wok. Se scot si se tin la cald. Apoi morcovii se taie pe lungime in felii subtiri, la fel si dovlecelul, se calesc impreuna cu putin ulei si o lingurita de miere tot la foc iute, apoi se adauga ardeiul gras taiat julien si se mai tin pe foc maxim 3 minute.

Cus-cusul se pregateste conform instructiunilor de pe pachet.
Se aseaja pestele pe farfurie alaturi de garnitura.

PASTRAV FILEU CU SOS DE VANILIE

Ingrediente:

300 g file de pastrav,
250 g aluat de foietaj,
1 lingura faina,
1 galbenus,
1 lingurita lapte,
100 ml suc de portocale,
1 lingura suc de lamaie,
10 ml vin alb,
50 ml fond de peste,
1 baton de vanilie sau un pahar decoct de vanilie,
30 g unt rece,
sare, piper

Mod de preparare:

Pe o suprafata presarata cu faina se intinde aluatul cu o grosime de 3 mm. Se decupeaza in forma de inimi si se pun intr-o tava tapetata si se lasa la rece. Se amesteca laptele cu galbenusul si se ung inimioarele de aluat cu acest amestec. Se coc 8-10 minute. Se face o supa din fondul de peste, sucul de portocala, cel de lamaie, vanilia si vinul. Fileurile de peste condimentate se pun in supa clocotita si se lasa 2-3 minute cu focul stins si acoperite. Se scot si se tin la cald in cuptor. In 100 ml supa se adauga untul si se condimenteaza dupa gust. Acest sos se dispune pe farfurie, deasupra se pun fileurile de pastrav si se orneaza cu inimioare de foietaj...

PASTRAV UMPLUT LA CUPTOR

Ingrediente:

2 pastravi mai mari,
1 portocala,
1 lamaie,
3 rosii,
3 fire de telina,
1 legatura patrunjel verde tocat,
cateva fire de cimbru tocate,
1 capatana mica de brocoli,
sare, piper.

Mod de preparare: Brocoli se desparte in buchetele si se oparesc 2-3 minute in apa clocotita cu sare. Se decojeste portocala, se desprind feliile si se indeparteaza pielitele albe. Feliile de portocala se taie bucati. Se taie marunt usturoiul si telina. Rosiile se taie cubulete. Ingredientele se amesteca cu verdeturile. Pestii curatati se sareaza pipereaza si se umplu cu amestecul obtinut si cu cateva felii de lamaie, se invelesc in folie de copt in care se mai adauga si buchetelele de brocoli, se fac cateva gauri in folie si se dau la cuptor pe gratar timp de 40-45 de minute la 150-200 °C.

PASTRAV LA GRATAR

Ingrediente

3 pastravi,
usturoi,
ulei,
sare,
lamaie,

1 lingurita delicat de legume,
verdeata.

Mod de preparare

Pastravii se curata de intestine, se spala bine, se pun intr-un servet pentru zvantare. Usturoiul se taie marunt si se introduce in interior impreuna cu sarea, se stoarce putina lamaie , se adauga delicat si apoi se ung , se imbraca in staniol fiecare pastrav. Se pun pe gratarul incins si se lasa sa se friga bine. Peste vreo 15 minute se schimba si pe partea cealalta. li tinem pe gratar cca 30 minute. Cand sunt gata se indeparteaza usor folia si se pun pe un platou cu verdeata. Se pune pe fiecare pastrav pasta de usturoi. Mod de servire Se serveste cald cu lamaie.

PASTRAV CU PASTAI SI SOS DE SOIA

Specific: China

Ingrediente:

- ✓ 2 pastravi mici
- ✓ fasole pastai galbena si verde
- ✓ 2 catei de usturoi
- ✓ 50 ml sos soia
- ✓ 50 ml vin alb
- ✓ 1 lime
- ✓ sare
- ✓ piper si orez pentru garnitura.

Mod de preparare:

In uleiul incins se pune usturoiul maruntit pana capata o culoare aurie, dupa care se scoate si se adauga pastravul taiat rondele. Cand pastravul este facut se scoate si in tigaie se adauga fasolea impreuna cu sosul de soia si vinul alb. Cand legumele sunt aproape gata se aduga pastravul si cu zeama de la jumatate de lime. se serveste cu garnitura de orez.

PASTRAV CU LEGUME LA CUPTOR

Ingrediente

1 pastrav potrivit,
5 ciuperci proaspete,
3 cartofi,
2 morcovi,
1 ceapa ,
1 rosie,
1 lamaie,
sare piper

Mod de preparare

Se ia pestele, se curata si se spala, se condimenteaza cu sare si piper, iar la urma se stropeste cu lamaie. Legumele se spala, se curata si se taie cuburi. Cu ciupercile taiate se umple pastravul. Intr-o tava se pune putin unt in mijloc pestele iar pe margini legumele. se pune peste ele un praf de sare si piper. Se tin la cuptor cca 40 min la temp de 150 -170 grade.

PASTRAV CU PESMET

Ingrediente

4 pastravi,
1 ou,
200 gr pesmet,
ulei pentru prajit,
sare,

verdeata.

Mod de preparare

Pastravii fara intestine, curatiti se spala, se sareaza. Se poate tine cu sare pana a doua zi sau cateva ore. Secretul : carnea are mai mult gust. Intr-un bol omogenizam oul cu un praf de sare, trecem fiecare pastrav si apoi il tavalim prin pesmet. Se pun pastravii in uleiul incins si se prajesc pe ambele parti pana capata o culoare aurie. Se prezinta pe salata verde. Mod de servire Preparatul se serveste cald alaturi de garnitura si salata: Dupa ce curatati pestii de solzi si intestine si le taiati capetele si cozile ii puneti intr-o tava cu putin untdelemn. Zarzavatul taiat se pune si el in tava, se presara putin piper, putina sare si se toarna 3 linguri de apa. Le bagati la cuptor aprox. 45 de min., dupa care turnati restul de untdelemn. Peste mai trebuie intors din cand in cand pentru o coacere uniforma. Se serveste simplu sau cu garnitura de cartofi.

SALAU CU MAIONEZA

Ingrediente

- 1-2 pesti (salau), 2 oua, ulei, morcovi, radacini de patrunjel, ceapa, cartofi, sare si cateva boabe de piper.

Mod de preparare

-Se pun la fiert morcovi, radacini de patrunjel, ceapa, cartofi, sare si cateva boabe de piper. Dupa ce au fiert bine legumele, se pune si pestele, care se lasa inca 3-4 minute dupa ce apa da in clocot, dupa care se scoate. Se lasa sa se raceasca putin si se deoseaza. Se aseaza pe o farfurie mai mare sau un platou, intai jumătate de peste (sau 2 jumătăți, dacă aveți 2 pesti), se acopera cu putina maioneza iar deasupra se pune si restul de peste. Maioneza trebuie sa fie light. Dacă o faceti acasa, adaugati suc de lamaie. Se orneaza cu morcovii si radacinile de patrunjel taiate marunt. Dacă vreti sa faceti salata din peste cu maioneza, taiati pestele marunt, amestecati cu morcovii, cartofii si radacinile de patrunjel, de asemeni taiate, si cu maioneza.

SALAU CU CIUPERCI

Ingrediente

-1 salau, 3 cepe, ½ kg ciuperci, patrunjel verde, 1 pahar vin, sare, piper, untdelemn.

Mod de preparare

Se curata salaul si se taie bucati. Ciupercile se spala si se taie felii, se pun la fiert alaturi de ceapa taiata marunt, adaugand 1 lingura de ulei. Se lasa sa fiarba pina ce apa lasata de ciuperci scade. Apoi se pun bucatile de peste, sare, piper, patrunjel tocat, 1 pahar de vin si se dau la cuptor sa fiarba pina pestele este fiert. Se lasa sa se rumeneasca putin si se serveste cu felii de lamaie. Se poate adauga smantana si branza rasa.

CHFTELUTE DE SALAU

Ingrediente

-150 gr. carne de salau fiarta, 1 felie franzela, 1 lingurita orez fiert, 1/4 ou, sare, 2 cartofi, 10 g unt, verdeata, 2 felii sfecla, 1/2 rosie

Mod de preparare

Carnea de peste fiarta se desface cu grija de pe oase si se da prin masina de tocat impreuna cu felia de franzela inmuata si stoarsa. Se amesteca apoi cu orezul fiert, oul si sarea pina se omogenizeaza. Se formeaza chiftelute mici, care se fierb in aburi 15-20 minute, peste care se pun untul si verdeata. Se servesc cu cartofii fierti taiati felii, sfecla si rosiile ca salata

FILE DE SALAU CU ROSII LA CUPTOR

Ingrediente

-1 lamaie, 600 g file de salau, sare, piper, 600 g rosii, 1 lingura ierburi aromatate (cimbru, rozmarin), 2 linguri ulei de masline.

Mod de preparare

-Se incinge cuptorul. Se spala lamaia si se taie felii. Pestele, spalat si zvantat, se presara cu sare si piper. Intr-o forma unsa se aseaza mai intai feliile de lamaie, peste ele pestele, apoi rosiile taiate rotunde. Se sareaza, se pipereaza, se presara cu ierburile aromatate, se stropeste cu ulei si se baga la cuptor. Se lasa 20 de minute. Cand se scoate din cuptor, se mai pot presara, dupa gust, verdeturi proaspete.

SALAU PRAJIT CU USTUROI

Ingrediente

-1 kg salau, 2 capatani medii usturoi, 4-5 buc. rosii, ulei, sifon

Mod de preparare

-Se alege un salau de cca 1-1.5 kg, se curata, se fileteaza si se prajeste in ulei. Separat se piseaza usturoiul si se face un mujdei, adaugind putin cite putin ulei. La sfirsit se adauga putin sifon. Cind e de consistenta unei maioneze, se adauga rosiile coapte si sfarimate. Se asaza intr-o tava cite un strat de mujdei si un file (fierbinte) de peste. Primul si ultimul strat trebuie sa fie de mujdei. Se lasa sa se raceasca, eventual peste noapte, la rece. Mod de servire Se serveste rece, cu cartofi, eventual morcovi fierti.

SALAU POLONEZ RAPID

Ingrediente

- 500 gr. salau, zarzavaturi, cartofi, sos de oua cu unt

Mod de preparare

- Salaul curatat si spalat se taie felii late si se fierbe impreuna cu zarzavatul, ca la pestele inabusit. Dupa aceea se prepara un sos de oua si unt. Bucatiile de peste fiert se pun pe un platou, se garnisesc cu cartofi fierti. Mod de servire Se toarna deasupra sosul sau se serveste separat in sosiera

SALAU POLONEZ

Ingrediente

-1 kg salau, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 ceapa, 2-3 boabe ienibahar, 3-4 cartofi, 2 oua, 1 lingura smintina, unt, 1 lingurita faina, patrunjel tocat, sare, zeama de lamiie, sfecla rosie

Mod de preparare

-Se curata, se spala si se fierbe pestele cu morcovul, ceapa, patrunjelul si ienibaharul. Cind este fiert se lasa sa se raceasca putin in zeama, apoi se scoate si se curata de oase cu atentie pentru a nu-i strica forma. Se asaza pe o farfurie lunga, la abur si se stropeste cu zeama de lamiie. Se scoate zarzavatul din zeama in care a fiert pestele si in ea se pun la fiert cartofii. Dupa ce au fiert se taie in cuburi. Se prajeste intr-o cratita untul cu faina si se stinge cu o ceasca de zeama de peste, se lasa sa mai dea citeva clocote, amestecind cu lingura pentru a se evita formarea cocoloaselor, apoi se adauga galbenusurile frecate cu smintina. Se trage cratita la marginea masinii, se pun in ea cartofii taiati cuburi, sarea si se amesteca. Apoi se toarna peste salau, iar deasupra se pune putin patrunjel tocat. In jurul pestelui se asaza sfecla rosie fiarta si tinuta in otet.

SALAU MIC PANE

Ingrediente

- 1 kg salau mic, 2 linguri faina, 2 oua, 1 lingura lapte, pesmet, sare, 1 lamiie, 4-5 linguri ulei

Mod de preparare

-Se curata salaii, se spala, se sareaza si se lasa sa stea ½ de ora. Fiecare salau se usuca cu un servet curat, se da prin oul batut cu o lingura de lapte, prin faina, apoi din nou prin ou si prin pesmet. Se tine pestele cu o mina de cap, iar cu cealalta mina de coada si se tavalbeste bine prin pesmet, astfel incit sa fie peste tot si uniform imbracat in pesmet. Se prajeste in ulei incins, la foc mic, pentru ca sa se rumeneasca frumos, fara sa se arda. Se asaza pe farfurie. Se garniseste cu lamiie taiata sferturi.

SALAU LA GRATAR

Ingrediente

- 200 gr. salau, 5 gr. unt, sare

Mod de preparare

-Salaul curatat se fierbe in citeva clocote la foc incet, apoi se scoate si se frige la gratar. Se ia cu grija, sa nu se sfarime. Mod de servire Se serveste cu untul deasupra si diferite garnituri de legume

SALAU IN SOS RIESLING

Ingrediente

-4 bucati file de salau a cite 200 g, 50 gr. carne afumata, 4 linguri de Riesling, o ceasca de apa, 1 pahar de smintina, 1 galbenus de ou, suc de lamiie, o lingura de gelatina pentru alimente, o legatura patrunjel, o lamiie, sare

Mod de preparare

-Pestele se curata si se acreste cu lamiie. Carnea afumata se taie in cuburi si se pune la fript, apoi se pun la fript fileurile de peste, fiecare parte timp de 3 minute pina primesc o culoare maronie. Se toarna Riesling, se pune capacul si la cea mai mica flacara se frige inabusit timp de 10 minute. Se scoate pestele, se sareaza usor si se tine la cald pe o plita incalzita in prealabil. Se amesteca gelatina in apa si se adauga la zeama fripturii dupa care se da citeva clocote. Se pune galbenusul in smintina si se amesteca in sosul care nu mai clocoteste. Se ia oala de pe cuptor si se adauga sare dupa gust. Se toarna apoi sosul peste fileurile de peste si se garniseste cu patrunjel verde taiat si cu felii de lamiie Mod de servire Se poate servi ca si garnitura cu sparanghel sau cartofi prajiti

SALAU IN ASPIC

Ingrediente

- 1-1,200 kg salau, 10-12 gr. gelatina, 1 buc. morcov, 1 buc. radacina patrunjel

Mod de preparare

-Salaul curatat si spalat se taie felii. Oasele, capul fara branhii, resturile de la curatat si icrele se pun in cratita, se adauga condimente, ceapa, sare, foi de dafin (1-2 foi), se toarna apa si se pun la fiert. Dupa 20-30 minute se pun in aceeasi cratita bucatile de salau si se fierb 10-15 minute. Cind pestele este gata, se scoate cu lingura de spuma si se asaza pe un platou sub forma de peste intreg, in sa cu mici distante intre bucati si se lasa la rece. Zeama ramasa se strecoara si cu ea se prepara 2-2 1/2 pahare de aspic. Se dizolva in zeama galatina muiata, se lasa sa dea un clocot si se strecoara printr-un servet. Fiecare bucata de salau se garniseste cu felii de lamiie, morcovi taiati in forma de stelute, verdeata. Se toarna deasupra aspicul cite putin, de doua, trei ori, in asa fel ca garnitura sa nu fie miscata din loc, iar bucatile de salau sa fie acoperite cu aspic. Platoul se tine la loc rece pina cind aspicul se intareste. Mod de servire Ca garnitura se pot servi varza rosie, salata de cartofi, castraveti proaspeti sau murati, sos de maioneza

SALAU CU SOS DE LAMIE

Ingrediente

-400 gr. salau, 1 buc. morcov, 1 buc. radacina patrunjel, 1/2 buc. telina, sare, o lingurita zeama de lamiie

Mod de preparare

- Se fierbe zarzavatul, curatat si taiat felii, in apa cu sare si, cind este fiert, se adauga pestele curatat. Se lasa sa fiarba incet 15-20 minute. Cind este fiert, pestele se scoate cu grija sa nu se sfarime si se aseaza pe o farfurie cu zarzavatul si cartofii fierti, taiati felii. Mod de servire Deasupra se toarna zeama de lamiie, uleiul si se presara verdeata

SALAU CU PATRUNJEL VERDE

Ingrediente

-2 cepe, 2 catei de usturoi, 4 linguri ulei, 500 g rosii taiate bucatile, sare, piper, circa 600 g file de salau, 2 linguri capere, 1 legatura de patrunjel verde, 1 lingura mustar

Mod de preparare

-Se pun la incins 2 linguri de ulei si se calesc ceapa si usturoiul. Se adauga rosiile, sare si piper, se lasa sa fiarba incet circa 5 minute, fara capac. Cand s-au inmuaiat legumele, se rastoarna intr-un vas de Jena. Se spala pestele, se zvanta, se sareaza, se pipereaza si se asaza peste rosii. Se taie

marunt caperele, se amesteca cu patrunjelul tocat, mustarul si restul de ulei. Cu pasta astfel preparata se ung fileurile de peste. Se acopera sosul cu un capac, se baga in cuptorul incins si se lasa pestele sa se patrunda circa 20 de minute. Mod de servire Se poate servi cu garnitura de cartofi fierti.

SALAU CU CASCAVAL SI SMINTINA

Ingrediente

-1 ½ kg salau, ½ kg smintina, 300 gr. cascaval, 2 linguri unt, 1 lingura faina, sare

Mod de preparare

-Se fierbe pestele si se inlatura oasele. Se unge cu unt vasul care merge la cuptor, se asaza fileurile de peste, presarind printre rinduri cascaval taiat cuburi mici. Se toarna deasupra smintina amestecata cu faina si pe deasupra cascaval ras si o parte din unt. Se da la cuptor. Mod de servire Se serveste fierbinte cu unt deasupra

RASOL DE SALAU CALD

Ingrediente

-1 ½ -2 kg salau, 1 morcov, 1 patrunjel, 2 cepe, sare, 1 foaie dafin, piper, 200g unt, verdeata, sare de lamiie

Mod de preparare

-Se fierbe pestele in apa clocotita cu sare, in care a fiert mult zarzavat, piper si foi de dafin. Inainte de a se pune pestele, se adauga in apa o lingura de otet. Se serveste cald cu unt incalzit amestecat cu zeama de lamiie si verdeata tocata fin. Sosul se toarna peste pestele fierbinte, imediat ce s-a scos din zeama. Mod de servire Se serveste cu zarzavatul in care a fiert, ca garnitura

SALAU CU GARNITURA DE OREZ SI DE LEGUME

Ingrediente

-1 salau (de 600 g), 200 g faina, 1 lamaie, 100 g orez, 3 ardei grasi sau 2 linguri pasta de ardei, 2-3 morcovi, 3-4 linguri margarina, 1 legatura marar, 1 legatura patrunjel, sare, condiment tip Delikat.

Mod de preparare

-Se curata pestele, se spala bine si se taie bucati pe care le presaram cu sare, se dau prin faina si se prajesc in margarina topita. In acest timp se curata morcovii si ardeii si se taie rondele sau cubulete. Dupa ce s-a rumenit pestele, il scoatem pe un platou si calim legumele taiate in margarina ramasa. Spalam orezul si-l punem la fiert cu 2 cani de apa si 1 lingurita condiment. Dupa ce a fiert orezul si s-au rumenit legumele, le asezam pe platou pe langa peste, presaram verdeata tocata si ornăm cu felii de lamaie.

SALAU RASOL CU SOS ALB CU VIN

Ingrediente

-Salau 1 kg, ceapa 100 g, morcovi 100 g, telina 100 g, vin alb 100 ml, lamaie 100 g, unt 100 g, faina 50 g, oua 3 buc, piper 1 g, sare.

Mod de preparare

-Ceapa, morcovii si telina se fierb in apa cu sare si piper timp de 30 min, se adauga pestele si se mai fierbe inca 10 min. Se lasa pestele sa se raceasca in zeama in care a fiert apoi se asaza pe un platou. Se infierbinta untul intr-o cratita, se incorporeaza faina, se caleste fara a se rumeni, se stinge cu circa 300 ml zeama, in care a fiert pestele, se lasa sa fiarba 15 min, amestecandu-se tot timpul cu o paleta. Se ia cratita de pe foc, se tempereaza si se adauga galbenusurile amestecate cu vinul si zeama de lamiie. Se lasa sa mai fiarba citeva minute, se potriveste gustul de sare si se strecoara printr-o etamina. Salaul se serveste cu sos alb cu vin si cartofi natur.

FILE DE SALAU PANE

Ingrediente

-1 salau de 1 kg, 2 oua, 2 linguri de faina, 2 linguri de pesmet, sare, 100 g ulei.

Mod de preparare

-Se curata un salau mijlociu. Se taie capul si coada si se desface in doua, in lungime. Se curata de piele si se scoate sira spinarii, cu grija, sa nu mai ramana oase. Se taie in bucati potrivite, se sareaza si se lasa sa stea 10 minute. Se dau bucatile prin faina, apoi prin ou si pesmet si se prajesc in unt sau ulei fierbinte.

SNITELE DE SALAU

Ingrediente

-1 kg salau, pesmet, 3-4 oua, sare, piper

Mod de preparare

-Se curata salaul, apoi se taie pe burta si se scot matele. Dupa ce se spala bine, se taie cu grija de-a lungul sirei spinarii, obtinandu-se fileuri. Fileurile se portioneaza dupa dorinta si se elimina orice os, apoi se dau cu sare si piper, se trec o data sau de doua ori prin pesmet si prin ouale batute, dupa care se prajesc in ulei. Pot fi servite atat calde, cat si reci, cu lamaie si/sau maioneza.

FILE DE SALAU GRATINAT

Ingrediente

-500 g file de salau, 70 g faina, 70 g unt, 40 ml vin alb, 40 g cascaval, 300 ml lapte, 2 oua, 40 g ceapa, piper, foi de dafin, sare, 1 lamaie.

Mod de preparare

-Se spala fileul de salau si se taie. Cascavalul se curata de coaja si se da pe razatoare. Ouale se spala, se trec printr-un jet de apa rece, se separa galbenusurile de albusuri.

Se curata ceapa si se taie marunt. Lamaia se taie rondele. Fileurile de salau se fierb in apa cu sare, piper, foi de dafin, ceapa si vin (atentie....fierb repede).

Dupa fierbere se aseaza pe un platou. Separat, se prepara un sos din unt incalzit la care se adauga faina dizolvata in 50 ml lapte rece. Adauga-ti cantitatea de lapte ramasa si mai fierbeti 15 minute, avand grija sa nu se prinda.

Sosul obtinut se toarna peste bucatile de salau, se presara cascaval ras pentru gratinare. Se serveste cald, cu garnitura de cartofi natur.

FILE DE SALAU CU SOS CAMEL

Ingrediente

-500g. file de salau, 50g. capere, 1 ceapa rosie, 4 lingurite otet balsamic, 1 varf lingurita cu scortisoara, 1 lingura cu unt, 1 lingura de zahar, piper rosu, curry, cimbru, sare

Mod de preparare

Se decongeleaza fileul de salau. Daca nu e congelat, se spala sub un jet de apa rece. Se pune apa la fiert intr-o cratita de 2-3 l. Se adauga un praf de sare si 1 lingurita de otet balsamic. Cand fierbe, se pune in vasul cu apa fileul de salau. Se lasa sa fiarba timp de 10 minute-carnea trebuie sa nu mai fie roz, dar nici nu trebuie sa se sfarame. Separat, intr-o cratita mica se pune o lingura de unt si se lasa sa se topeasca. Se adauga ceapa taiata rondele si se lasa sa se caleasca, pana capata o culoare maronie.

Se presara scortisoara, piper rosu, cimbru si zahar. Se amesteca incontinuu ca sa nu se lipeasca. In amestecul obtinut se adauga cele 3 lingurite de otet balsamic, se lasa sa clocoteasca cam 2 minute, se pun apoi caperele scurse de zeama (cam jumătate din borcanul de capere) si se mai lasa sa clocoteasca 1 minut. Se toarna acest sos intr-o sosiera. Se scoate fileul de salau cu o paleta, cu grija sa nu se sfarame.

Se aseaza pe un platou care se orneaza cu felii de lamaie sau cu broccoli. Se presara peste praf de curry, sare si cimbru. Sa nu se uite vinul demisec, care merge excelent cu acest preparat.

SALAU LA CUPTOR

Ingrediente

-1 kg peste, 100 g unt, 2 linguri de pesmet, sare

Mod de preparare

-Pestele curatat se cresteaza perpendicular pe sira spinarii, din centimetru in centimetru, se sareaza si se asaza in tava unsa cu unt. Se presara pesmet si bucati de unt si se prajeste la cuptor.

SALAU A LA BALATON

Ingrediente

-1 kg peste, sare dupa gust, faina si boia; pentru prajit, ulei.

Mod de preparare

-Se curata pestele, se cresteaza perpendicular pe sira spinarii la cate o jumatate de centimetru, se sareaza, se da prin faina amestecata cu boia. intr-o tigaie, se incinge ulei si se pune pestele in asa fel incat burta sa urmeze curbura tigaii, primind o forma de semicerc. Dupa ce s-a rumenit pe ambele parti, se asaza in pozitie de inot, capul si coada fiind ridicate.

SALAU IN SOS DE VIN

Ingrediente

-200 g salau, 150 ml vin alb, 50 g unt, sare, piper.

Mod de preparare

-Se pune salaul la prajit in untul incins. Se rumeneste pe ambele parti, dupa care se adauga aproximativ 100-150 ml vin alb sec. Se lasa la fiert 5-10 minute.

Se serveste cu garnitura de cartofi, alaturi de un vin alb sec de calitate.

SALAU UMLUT

Ingrediente

-1 salau de 1 kg, 1 stiuca de 500 g., o felie de paine, 2 galbenusuri, 1 ceapa mica, 2 linguri de unt, 1 ceasca vin alb, sare, piper, 1 lingura foi de patrunjel, 100 g. ciuperci.

Mod de preparare

-Se curata salaul si se sareaza. Se ia un alt peste mai mic de vreo 1 kg, salau sau stiuca, se curata crud de pe oase, se indeparteaza pielea. Se da prin masina, cu miezul de la o felie de paine subtirem muiata in lapte si stoarsa bine. Se adauga galbenusurile, ceapa taiata marunt si prajita putin in unt, patrunjel taiat fin, sare, piper si cateva ciuperci tocate si innabusite in unt.

Se umple pestele pe la burta, se coase cu 2-3 impunsaturi. Se fac pe spate cateva crestaturi de 1 cm adancime, la distante de 2-3 cm unele de altele. Se aseaza intr-o cratita lunga si se unge bine cu unt. Se adauga o ceasca de vin alb si 2 cesti de zeama in care au fiert oasele pestelui ce a servit la umplutura. Se baga la cuptor, unde se tine vreo ora si se uda mereu cu zeama din cratita. Se serveste cu un sos de vin cu ciuperci.

Inainte de a servi, se scot atele cu care a fost cusut.

SALAU CU SOS DE LEGUME

Ingrediente

-500 gr salau, 1 morcov, 1 ceapa, 500 gr rosii, 100 gr masline, 100 gr arpagic, 100 gr capere, o jumatate pahar cu ulei, 1 pahar cu vin alb, 2 foi de dafin, 8 boabe de piper, 1 lamaie, faina, sare.

Mod de preparare

-Salaul curatat si spalat bine se taie in bucati potrivit de mari, care se sareaza, se trec prin faina si se prajesc usor in ulei. se toaca ceapa si se prajeste usor in ulei, turnandu-se si o ceasca cu apa. se lasa sa fiarba la foc potrivit dupa care se trece prin sita impreuna cu rosiile fierte si decojite. sosul obtinut se toarna intr-un vas, se pune la fiert, adaugandu-se apoi maslinele carora li s-au scos samburii, caperele, morcovul fiert si taiat in bucatele, arpagicul curatat si calit in ulei.

La sfarsit se toarna si vinul si se lasa pe foc sa dea cateva clocote. Se pun bucatile de salau in sosul de legume si se lasa sa fiarba adaugand sare, piper, foile de dafin si feliile de la o lamaie fara coaja. Cand s-a sczut se da deoparte si se lasa sa se raceasca inainte de a se servi.

RULOURI PICANTE DE SALAU

Ingrediente

-300 g file proaspat de salau, 1/2 kg cartofi, 2 ardei grasi, 5 linguri ulei, patrunjel, condimente pentru preparate din peste, amestec de ardei gras cu usturoi.

Mod de preparare

-Cureti cartofii si ii tai cubulete, iar ardeii, fasii. Intr-o tigaie cu ulei, pui cartofii si ardeii sa se caleasca usor. Torni apoi putina apa in asa fel incat sa se inabuse impreuna. Daca e cazul, tai fileurile de salau pe lung, in asa fel incat sa nu fie foarte late. Pe lungimea fiecarui file pui amestecul de ardei tocat si usturoi, rulezi, fara sa-l strangi foarte tare si-l prinzi cu o scobitoare. Presari din belsug cu condimente pentru preparate din peste si-l asezi in tigaie deasupra legumelor, numai cand acestea sunt aproape fierte. Acoperi tigaia si lasi sa fiarba impreuna maximum 10 minute.

RULOURI DE SALAU CU CIUPERCI

Ingrediente

-8 bucati de salau file, 8 ciuperci mari, 50 g unt, sare, piper macinat

Mod de preparare

-Pe fiecare bucata de peste se asaza cate o ciuperca, se condimenteaza cu sare si piper. Se ruleaza felia de peste in jurul ciupercii si se fixeaza cu scobitori. Rulourile se asaza unul langa altul intr-un vas termorezistent, se mai adauga sare, se pun deasupra bucatile de unt si se da la cuptor cea 20 de minute.

FILETS DE SALAU

Ingrediente

-un salau mijlociu, otet, ulei, tarhon tocat, 2-3 foi de dafin, piper, sare, faina, ou, pesmet, unt sau untura

Mod de preparare

-Se curata un salau mijlociu. Se taie capul si coada. Se desface drept in doua in lungime. Se curata de piele, se scoate sira spinarii si se baga de seama sa nu mai ramana nici un os. Carnea astfel pregatita, se pune sa se marineze intr-un castron cu putin otet, ulei, tarhon tocat, 2-3 foi de dafin, piper, sare. Dupa 2-3 ore se scoate, se scurge bine de marinata, se da prin faina, apoi prin ou si in pesmet, si se prajeste in unt sau untura fierbinte. Se serveste cu un sos de rosii sau sos ravigote.

SALAU INVELIT IN BUSUIOC

Ingrediente

-salau de 1,5-2 kg, 200 ml smantana, 1 pahar de vin alb sec, 50 g de unt, frunze de busuioc, pesmet, sare, piper.

Mod de preparare

-Se curata salaul si se spala. Pestele se unge apoi cu unt si in exterior dar si in interior, se da cu sare si piper apoi se pune intr-o tava pe un pat de frunze de busuioc. Se pun frunze de busuioc si in interiorul pestelui si se acopera tot cu frunze de busuioc. Turnati vinul peste salau, smantana, si presarati un strat de pesmet. Se tine in cuptorul preincalzit la 180°C timp de 10-15 minute. Se serveste cald.

FILE DE SALAU CU PIURE DE SPARANGHEL

Ingrediente

-de salau 1kg, sparanghel 1kg, sare, piper, marar, margarina 100g, pesmet 2-3 linguri, lamaie si ardei rosu pt ornat, ulei de masline 3-4 linguri, vin alb demidulce 1 pahar

Mod de preparare

-Se spala bucatile de salau, se sareaza si se pun in tava. Se stropesc cu ulei si vin si se dau la cuptor. Bucatile de sparanghel se curata, se spala. se leaga in manunchiuri de 5-6 bucati si se fierb 30 minute in apa cu sare, dupa care se lasa sa se scurga. Se pastreaza cateva varfuri pentru ornament, iar restul se paseaza. Se prepara un sos alb tare: in margarina incinsa se rumeneste pesmetul si se stinge cu apa fiarta. Pasta de sparanghel se amesteca cu sosul alb si se toarna intr-o tava tapetata cu margarina si pesmet. Se baga in cuptor cateva minute. Se adauga pestele, mugurii de sparanghel si se orneaza cu lamaie, ardei rosu si marar.

SALĂU CU LEGUME PICANTE

Ingrediente

-4 fileuri de salău (a 150 g fiecare), zeama de la 1/2 lămâie, sare, piper alb, 1-2 legături usturoi verde, 200 g morcovi, 200 g gulii, 1 ceapă, 200 g pelină, 1 linguriță boabe de piper, 100 g kaiser sau costită afumată (cu foarte puțină grăsime), 2-3 linguri ulei, făină, 40 g unt.

Mod de preparare

-Fileurile de peste se spală, se zvântă si se condimentează cu zeamă de lămâie, sare si piper după gust. Usturoiul verde se curăță, se spală si se taie în rondele. Guliile, morcovii si ceapa se curăță, se spală si se taie în betigase subtiri cât o scobitoare. Boabele de piper se zdrobesc în piulită - nu foarte mărunț. Kaiserul se taie în fâșii subtiri si se prăjește puțin în uleiul încins, la foc mic. Se scoate si se pune deoparte. Fileurile de salău se dau prin făină si se frig pe ambele părți, câte 2- 3 minute, în grăsimea lăsată de kaiser. Se scot si se tin la cald. Se scurge grăsimea din tigaie, se sterge tigaia si se încinge untul. Se adaugă boabele de piper pisate, se amestecă puțin, apoi se pun legumele si 2 linguri de apă. Se amestecă si se lasă să fiarbă la foc mic cca 5 minute. Se sarează si se adaugă usturoiul verde si kaiserul. Se servesc fileurile de peste cu sosul de legume si cu garnitură de cartofi natur.

FILE DE SALĂU CU ROSII LA CUPTOR

Ingrediente

-1 lamaie, 600 g file de salau, sare, piper, 600 g rosii, 1 lingura ierburi aromatate (cimbru, rozmarin), 2 linguri ulei de masline.

Mod de preparare

-Se incinge cuptorul. Se spala lamaia si se taie felii. Pestele, spalat si zvantat, se presara cu sare si piper. Intr-o forma unsa se aseaza mai intai feliile de lamaie, peste ele pestele, apoi rosiile taiate rondele. Se sareaza, se pipereaza, se presara cu ierburile aromatate, se stropeste cu ulei si se baga la cuptor. Se lasa 20 de minute. Cand se scoate din cuptor, se mai pot presara, dupa gust, verdeturi proaspete.

SALĂU CU CREMĂ VERDE

Ingrediente

-8 fileuri de salau, 200 ml smantana, 1 pahar de vin alb sec, 50 g unt, frunze de busuioc, pesmet, sare, piper.

Mod de preparare

-Pregatiti fileurile de peste pentru a fi puse intr-o tava, presarati deasupra cateva bucatele mici de unt. Acoperiti din abundenta cu busuioc, se adauga sare si piper. Turnati vinul peste fileuri, smantana si presarati un strat de pesmet. Se tine in cuptorul preincalzit la 180°C timp de 10-15 minute. Se serveste cald, direct din tava in care s-a pregatit.

SALAU CU ROSII, MERIDIONAL

Ingrediente

-1 salau de 1 kg, sare, ulei, usturoi, piper, rosii, vin, sos de rosii, patrunjel verde.

Mod de preparare

-Se curata salaul, se taie felii, se sareaza, se pune intr-o tava si se unge cu ulei. Se presara deasupra usturoi tocat marunt si piper pisat, apoi se da la cuptor. Când pestele este aproape rumenit, se pune deasupra fiecarei bucati câte o felie de rosie si se introduce din nou la cuptor. Dupa ce s-au rumenit si rosiile, se stinge cu un pahar de vin alb, la care se adauga 1/2 pahar de sos de rosii. Se lasa sa mai dea o data in fiert. Dupa ce s-a racit, se presara deasupra patrunjel verde tocat marunt. La fel se pregateste mâncarea de somn.

ZACUSCA DE SALAU

Ingrediente

-1 kg salau, 500 g morcov, 150 g ceapa, 300 g mazare, 500 g arpagic, 100 g masline, 300 g castraveti acri, 200 ml ulei, 100 g bulion, 100 ml vin alb, zeama de peste, sare, piper.

Mod de preparare

-Se taie pestele în felii, care se prajesc puțin, pâna când capata o culoare aurie. Morcovii taiati rondele se prajesc puțin în ulei; de asemenea, se prajeste usor ceapa, taiata subtire, pâna capata culoarea aurie, apoi se stinge cu bulion, vin si câteva linguri de zeama de peste, în care s-a adaugat piper. Se toarna acest sos în tava, împreuna cu morcovii, mazarea fiarta, maslinele oparite, arpagicul (înabusit mai înainte în ulei) si castravetii acri taiati (care se înabusa si ei, mai întâi). Se amesteca usor, se potriveste de sare si piper; la nevoie, se adauga zeama de peste si vin. Se aranjeaza pestele în tava si se da la cuptor, unde se lasa pâna se rumeneste. E mai gustos a doua zi, rece. La fel se pregateste zacusca de morun sau nisetru.

FILE DE SALAU CU RAGU DE CREVETI

Ingrediente

-0,9 kg file salau, 50 g unt, 100 ml vin alb sec, 150 g creveti, 100 g ciuperci, 100 g ceapa, 150 ml frisca lichida, 50 ml zeama de lamaie, 30 g sare, 2 g piper alb, 50 g faina, 2 g busuioc, 1 leg. patrunjel verde.

Mod de preparare

-Fileul de salau se sareaza si se presara cu piper alb, se da prin faina. In untul incins se prajesc feliile de peste pe o parte, dupa care se intorc pe cealalta parte, dupa care se adauga patrunjelul verde taiat marunt, zeama de lamaie si vinul alb. Dupa ce am adaugat ingredientele de mai sus, vom inabusi feliile de salau. Ceapa curatata se taie marunt (foarte fin), se caleste si se adauga si ciupercile taiate marunt, crevetii si busuiocul. Adaugam sare si piper alb. Peste creveti se strecoara zeama de la fileul de salau si se da în fiert dupa care se va aduaga faina amestecata cu frisca lichida, se mai adauga puțin vin si zeama de lamaie. Feliile de peste se vor servi cu acest ragu deasupra.

FILE DE ȘALĂU ÎN CRUSTĂ DE ALUNE CU SALATĂ DE ȚELINĂ

Ingrediente

file de șalău 4
alune 100g
țelină potrivită 1/300g
măr 1
salată verde 1
ouă 2
făină 100g
ulei 150ml
lămâie 1
semințe de coriandru 1 linguriță
sare
piper

Mod de preparare

Curățați fileul de eventualele oscioare rămase de la tranșare, spălați-l, scurgeți-l de apă și ștergeți-l cu șervețele absorbante. Presărați-l cu sare și piper, apoi treceți-l prin făină. Amestecați într-un castron ouăle cu alune sfărâmate și făina rămasă. Treceți bucățile de file prin acest amestec, după care prăjiți-le în 100ml ulei încins, la foc potrivit, până când se rumenesc bine pe ambele părți. Scoateți-le pe șervețele absorbante, acoperiți-le cu un capac și păstrați-le la cald. Curățați țelina și mărul, tăiați-le în bastonașe subțiri și stopiți-le cu zeamă de lămâie. Amestecați-le apoi într-un castron cu salata verde, semințele de coriandru, uleiul rămas, zeamă de lămâie, sare și piper, după gust. Serviți fileul de șalău cald, cu salata de țelină, și ornați cu feliuțe de lămâie.

SALAU IN SOS DE RIESLING

Ingrediente:

Riesling 4 bucati file de salau a cite 200 g, 50 g carne afumata, 4 linguri de Riesling, 1 ceasca de apa, 1 pahar de smintina, 1 galbenus de ou, suc de lamiie, 1 lingura de gelatina pentru alimente, 1 legatura patrunjel, 1 lamiie, sare

Mod de preparare:

Pestele se curata si se acreste. Carnea afumata se taie in cuburi si se pune la fript, apoi se pun la fript fileurile de peste, fiecare parte timp de 3 minute pina primesc o culoare maronie. Se toarna Riesling, se pune capacul si la cea mai mica flacara se frige inabusit timp de 10 minute. Se scoate pestele, se sareaza usor si se tine la cald pe o plita incalzita in prealabil. Se amesteca gelatina in apa si se adauga la zeama fripturii dupa care se da citeva clocote. Se pune galbenusul in smintina si se amesteca in sosul care nu mai dlocoteste. Se ia oala de pe cuptor si se adauga sare dupa gust. Se toarna apoi sosul peste fileurile de peste si se garniseste cu patrunjel verde taiat si cu felii de lamiie

Servire:

Se poate servi ca si garnitura cu sparanghel sau cartofi prajiti.

ȘALĂU LA GRĂȚAR**Ingrediente**

ulei

miere 1 lingurita

sare

muștar 2 linguri

vin alb sec 3-4 linguri

piper

file de șalău 4 bucati

Mod de preparare

Se amestecă într-un bol mierea cu vinul, muștarul, uleiul, sare și piper.

Se amestecă bine sosul obținut și se unge cu el fileurile de șalău pe o parte. Se pun pe grătarul încins și se frig 5 minute, apoi se ung partea de deasupra și se întorc.

Se servesc cu garnitură de mazăre.

SALAU CU SOS DE LAMIIE**Ingrediente:**

200 g salau,

1/2 morcov,

1/2 patrunjel,

1/4 telina,

sare,

1/2 lingurita zeama de lamiie

Mod de preparare:

Se fierbe zarzavatul, curatat si taiat felii, in apa cu sare si, cind este fiert, se adauga pestele curatat. Se lasa sa fiarba incet 15-20 minute. Cind este fiert, pestele se scoate cu grija sa nu se sfarime si se aseaza pe o farfurie cu zarzavatul si cartofii fierti, taiati felii. Deasupra se toarna zeama de lamiie, uleiul si se presara verdeata.

SALAU POLONEZ I**Ingrediente:**

500 gr salau,

zarzavaturi,

cartofi,

sos de oua cu
unt

Mod de preparare:

Salaul curatat si spalat se taie felii late si se fierbe impreuna cu zarzavatul, ca la pestele inabusit. Dupa aceea se prepara un sos de oua si unt. Bucatile de peste fiert se pun pe un platou, se garnisesc cu cartofi fierti si peste ele se toarna sosul sau se serveste separat in sosiera.

SALAU CU CARTOFI SI MUSTAR

Ingrediente:

1 kg cartofi
sare
piper
350 ml apa fiarta cu Vegeta
200 g smantana
1-2 linguri de mustar
6 fileuri de cod salau
sucul unei lamaie
30 g unt
2 fire de ceapa verde
1/2 legatura de busuioc

Mod de preparare:

Cartofii se spala, se curata de coaja si se taie in feliute subtiri. Se pun intr-o tava de cuptor se sareaza, se pipereaza. Se amesteca mustarul cu smantana si apa fiarta cu Delikat, se toarna peste cartofi si se lasa cam 25 de minute in cuptorul incins dinainte. Fileurile de peste se spala, se asaza un servetel deasupra sa soarba apa si se stropesc cu suc de lamaie. Se sareaza, se pipereaza si se pun peste cartofii din cuptor. Se pun deasupra bucatile de unt si se mai lasa 20 de minute. Se serveste cu ceapa verde taiata ineluse subtiri si busuiocul tocat marunt.

SALAU POLONEZ II

Specific: Polonia

Ingrediente:

1 kg salau
1 morcov
1 patrunjel
1 ceapa
2-3 boabe ienibahar
3-4 cartofi
2 oua
1 lingura smintina
unt
1 lingurita faina
patrunjel tocat
sare
zeama de lamiie
sfecla rosie

Mod de preparare:

Se curata, se spala si se fierbe pestele cu morcovul, ceapa, patrunjelul si ienibaharul. Cind este fiert se lasa sa se raceasca putin in zeama, apoi se scoate si se curata de oase cu atentie pentru a nu-i strica forma. Se asaza pe o farfurie lunga, la abur si se stropeste cu zeama de lamiie. Se scoate

zarzavatul din zeama in care a fiert pestele si in ea se pun la fiert cartofii. Dupa ce au fiert se taie in cuburi. Se prajeste intr-o cratita untul cu faina si se stinge cu o ceasca de zeama de peste, se lasa sa mai dea citeva clocote, amestecin cu lingura pentru a se evita formarea cocoloaselor, apoi se adauga galbenusurile frecate cu smintina. Se trage cratita la marginea masinii, se pun in ea cartofii taiati cuburi, sarea si se amesteca. Apoi se toarna peste salau, iar deasupra se pune putin patrunjel tocat. In jurul pestelui se asaza sfecla rosie fiarta si tinuta in otet.

SALĂU LA GRĂȚAR

Ingrediente

ulei
miere 1 lingurita
sare
muștar 2 linguri
vin alb sec 3-4 linguri
piper
file de șalău 4 bucati

Mod de preparare

Se amestecă într-un bol mierea cu vinul, muștarul, uleiul, sare și piper.

Se amestecă bine sosul obținut și se unge cu el fileurile de șalău pe o parte. Se pun pe grătarul încins și se frig 5 minute, apoi se ung partea de deasupra și se întorc.

Se servesc cu garnitură de mazăre.

SALAU CU FULGI DE MIGDALE

Ingrediente

1 file de salau,
1 ou,
1 lg faina,
1 lg pesmet
,fulgi de migdale
,lamaie,
sare si piper

Mod de preparare

Fileul de salau condimentat cu zeama de la lamaie sare si piperul se trece prin faina ou si pesmet.Se prajeste pe amandoua partile pana se rumeneste frumos.Se scoate pe o farfurie cu un servet absorbant.Intr-o tigaie se rummenesc usor fulgi de migdale .Pe un platou se pune fileul de salau si se presara fulgii de migdale.In imagine este servit cu sos de smantana si marar , iar ca si garnitura clatita umpluta cu legume trase la tigaie

SALAU CU MAIONEZA

Ingrediente:

1-2 pesti (salau),
2 oua, ulei de masline,
3 morcovi mari,
3 radacini pantrunjel,
2-3 cepe,
4-5 cartofi,
sare si piper dupa gust

Mod de preparare:

Se pun la fiert morcovi, radacini de patrunjel, ceapa, cartofi, sare si cateva boabe de piper. Dupa ce au fiert bine legumele , se pune si pestele, care se lasa inca 3-4 minute dupa ce apa da in clocot, dupa care se scoate. Se lasa sa se raceasca putin si se dezoaseaza. Se aseaza pe o farfurie mai

mare sau un platou, intai jumătate de peste (sau 2 jumătăți, dacă aveți 2 pești), se acopera cu puțină maioneză iar deasupra se pune și restul de peste. Maioneza trebuie să fie light. Dacă o faceți acasă, adăugați suc de lămâie. Se ornează cu morcovii și rădăcinile de pătrunjel tăiate marunt.

SALAU LA GRATAR CU CARTOFI PRAJITI

Ingrediente:

4 buc. salau de aproximativ 400 g fiecare
4 cartofi potriviți
1 lămâie
2-3 fire pătrunjel
4-5 catei de usturoi
100 ml ulei
sare, piper, cimbru, condimente pentru peste

Mod de preparare:

Se curată peștii de solzi și branhii, se eviscereză, se spală bine și se zvântă cu servet absorbant. Condimentăm-i și lăsați-i să stea la rece cel puțin 20 minute.

Între timp curătați cartofii, spălați-i și tăiați-i pai. Puneți cartofii la prăjit și peștii pe grătar. Curătați usturoiul și preparați un mujdei sau sos de usturoi. Taiati cateva felii de lămâie, iar cu ce rămâne faceți suc de lămâie.

Întoarceți pești pe grătar, după 7-8 minute, și lăsați-i până se rumenesc frumos. Puneți pe farfurii peștii, cartofi, stropiți cu suc de lămâie, garnisiți cu felii de lămâie și verdeata și asezonați cu mujdei sau sos de usturoi.

SALAU IN ASPIC

Ingrediente:

pentru un salau de 1-1,200 kg se iau
10 -12 g gelatină,
1 morcov,
1 pătrunjel

Mod de preparare:

Salaul curățat și spălat se taie felii. Oasele, capul fără branhii, resturile de la curățat și icrele se pun în cratiță, se adaugă condimente, ceapa, sare, foi de dafin (1-2 foi), se toarnă apă și se pun la fiert. După 20-30 minute se pun în aceeași cratiță bucatelile de salau și se fierb 10 -15 minute. Când peștele este gata, se scoate cu lingura de spumă și se așază pe un platou sub formă de peste întreg, însă cu mici distanțe între bucăți și se lasă la rece. Zeama rămasă se strecoară și cu ea se prepară 2-2 1/2 pahare de aspic. Se dizolvă în zeama gelatină muiată, se lasă să dea un clocot și se strecoară printr-un servet. Fiecare bucată de salau se garnisește cu felii de lămâie, morcovi tăiați în formă de stelute, verdeata. Se toarnă deasupra aspicul câte puțin, de două, trei ori, în așa fel ca garnitura să nu fie miscată din loc, iar bucatelile de salau să fie acoperite cu aspic. Platoul se ține la loc rece până când aspicul se întărește.

Servire:

Ca garnitură se pot servi varza roșie, salată de cartofi, castraveti proaspeti sau murati, sos de maioneză.

Rulada de stiuca "Brates"

-1kg fileuri de stiuca,200 kg de costita,100 g ciuperci taiate,
100 g ficat de pui fiert,aluat de foita,1 lămâie,2 oua,seminte de mac, pătrunjel,sare,piper.

Fileul de stiuca se curată de piele, de oasele rămase, se zvântă bine pe un șergar. Se stropește cu zeama de lămâie și se presară sare și piper. Se întinde aluatul, peste care se așază jumătate din costita tăiată felii subțiri. Apoi peste costita se pun fileurile de stiuca, de asemenea tăiate felii. Ficatul, ciupercile și pătrunjelul, tocate marunt, se amestecă bine și se întind peste fileurile de stiuca, iar la sfârșit, jumătatea rămasă din feliutele de costita. Se rulează se pune în tavă, se unge cu ouale bătute și se presară 50 g de mac . Se coace la foc potrivit până ce rulada se rumeneste (aprox. 40-50 min).După ce se răcește, rulada se taie în rulouri de 4-5 cm.

Se serveste cu garnitura de legume si cu smantana si patrunjel deasupra. Vin demisec, alb sau roz de la Dealurile Bujorului sau Nicoresti.
Stiuca la gratar

-200 gr. stiuca, 15 gr. unt, sare, zeama de lamaie

-Stiuca se curata si se fierbe in citeva clocote la foc incet, apoi se scoate si se frige la gratar. Se ia cu grija, sa nu se sfarime. Mod de servire Se serveste cu ulei si lamaie

Stiuca umpluta 1

-1 kg. stiuca, o felie piine alba, 1/2 pahar ulei, 2 oua, patrunjel verde, 1 buc. morcov, 1 buc. ceapa, 4 buc. cartofi de marime potrivita, 2 litri apa

-Se curata stiuca, se scoate cu atentie pielea, se spala, se freaca usor cu sare si se pune deoparte. Carnea se ia de pe oase, se trece prin masina de tocat impreuna cu miez de piine alba, muiat in lapte si stors. Umplutura se freaca cu ulei, se adauga 2 oua, patrunjel verde tocat marunt, piper si sare. Pielea se stoarce bine, apoi se umple cu umplutura si se da forma de stiuca. Se coase si se pune la fiert in apa putin sarata, impreuna cu zarzavat, cartofi si oasele de peste. Cind pestele este gata, se pune pe platou, se toarna pe deasupra zeama strecurata si se garniseste cu cartofi si morcovi fierti in zeama. Mod de servire Se serveste rece cu lamaie sau calda cu unt proaspat sau cu sos de rosii.

Stiuca in sos

-1 stiuca mare, 1 lamaie, sare, 4 fire ceapa verde, 1 lingura faine, 1 lingurita boia dulce, 1 ceasca ulei, 1 pahar smantana, patrunjel tocat, cimbru.

-Stiuca curatata se taie felii si se sareaza. Se lasa cu sarea pe ea cat se pregateste sosul: se toaca marunt ceapa verde, se prajeste in ulei, se stinge cu apa calda in care s-a desfacut o lingura de faina si o lingurita de boia dulce. Se fierbe acoperit 15 minute, apoi se sareaza si se pipereaza si se mai lasa sa fiarba acoperit inca 15 minute. Stiuca se pune sa fiarba in putina apa calda, cu sare si zeama de la 1/2 de lamaie. Dupa 10 minute de fierbere se rastoarna sosul peste stiuca si se mai lasa sa fiarba 10 minute. Se scoate pestele, se pune pe un platou, se stropeste cu zeama de lamaie, se acopera cu un pahar de smantana subtiata cu sos strecurat, se presara cu verdeata tocata si se serveste cu garnitura de cartofi fierti stropiti cu unt.

Stiuca cu rosii

-750 gr. peste, 200 gr. bulion de rosii, 100 gr. ceapa, 1 lingura unt, sare, piper, zahar

-Se curata ceapa si se taie marunt. Apoi se prajeste in unt, se amesteca cu bulion de rosii, se adauga 1/2 pahar de supa (sau apa), sare, piper, 1/2 lingurita zahar si se lasa sa dea in clocot. Dupa aceea, se scoate fileul de peste, se taie, se spala, se sterge cu un servet si se aseaza intr-o cratita. Se toarna deasupra sosul de bulion preparat. Cratita cu peste se acopera cu un capac si se lasa sa fiarba la foc mic, 20-30 minute. Mod de servire Cind se serveste la masa, se pune pestele pe un platou, se toarna peste el sosul de rosii si se presara patrunjel verde tocat marunt

Reteta de Icre de Stiuca

-100 g icre proaspete de stiuca, 350-400 g ulei, sucul de la o jumătate de lamaie, 1 ceapa, iar pentru ornat: 1 ardei rosu taiat felii, 1 castravete taiat felii.

-Amestecati icrele la mixer, adaugand cate putin ulei si suc de lamaie. Icrele de stiuca sunt foarte gustoase, dar consuma mult ulei, asa ca nu va sperati daca la un moment dat vi se pare ca s-au taiat, ci continuati sa le amestecati cu ulei si suc de lamaie. Apoi adaugati ceapa data pe razatoare, le mai amestecati putin si gata.

Stiuca la cuptor 1

-1 stiuca potrivit de mare ,un ardei rosu ,o lamaie ,o ceapa ,o foaie de dafin ,piper boabe ,piper macinat ,sare,ulei de masline,o cutie cu ciuperci intregi,mujdei, masline verzi ,sos de chili.

-Se curata bine stiuca si se pune intr-un vas de Jena cu ulei si mirodenii. Se adauga ardeiul taiat bucatele, lamaia taiata felioare, ceapa tocata, se sareaza si se da la cuptor dupa ce se acopera cu apa. Se lasa sa fiarba pana scade apa si se patrunde pestele. Separat se pun ciupercile la calit in ulei de masline, taiate in jumatați, si se scot in mujdei. Se servesc impreuna cu stiuca preparata.

Stiuca la cuptor 2

-2 kg stiuca, 3 cepe mari,500 g fasole verde,3 rosii decojite, ulei, suc de rosii, vin alb, sare, foi de dafin.

-Se curata stiuca, se cresteaza pe ambele parti, se sareaza si se condimenteaza dupa gust, se pune intr-o tava, pe pat de ceapa taiata pestisori si fasole, la cuptor, cu 50ml ulei si cca 200ml apa. Se prepara un sos din: doua cepe mari taiate marunt si prajite in ulei la care se adauga sare, trei rosii decojite si taiate cuburi, 200 ml supa, 100 ml suc de rosii, doua frunze de dafin. Dupa ce sosul ese bine fiert se adauga 250 ml vin alb sec. Dupa ce stiuca a stat 20 min la cuptor, se intoarce, se toarna sosul deasupra si se mai lasa inca 20-30 min in cuptor.

Stiuca la cuptor 3

-2 kg stiuca, 3 cepe mari, 3 rosii decojite, ulei, suc de rosii, vin alb, sare, foi de dafin.

-Punem stiuca golita, cu urechile scoase, dar cu solzii pe ea, în zeama de zarzavat, sa fiarba fara a se sfărâma. Când e fiarta, îi scoatem, cu un vârf de cutit, pielea cu solzii, sira spinarii si, pe cât posibil, si celelalte oase. Punem într-o forma bine unsa cu unt felii de stiuca, în strat compact, în alta cratita fierbem ciuperci, înabusite în unt sau ulei, cu sare, piper, zeama de lamaie. Când s-au înmuiat, le turnam, cu sosul lor, peste feliile de stiuca. Deasupra asezam rondele de rosii, fara pielita si seminte, presaram cascaval ras. Dam la cuptor 20-30 de minute.

Stiuca umpluta 2

-2 stiuci cam de 30 de cm, 3 cepe potrivite, 1 morcov, 2 cartofi, 1 lamaie, 4 oua, un pahar de smantana, verdeata, sare, piper, dupa gust.

-Se taie stiuca pe burta, se scot intestinalele si branhiile. Cu mare grija, incepand de la coada, scoateti pielea astfel incat sa nu se rupa. Pielea o dati cu sare pe ambele parti si o puneti la frigider, pe o farfurie. Puneti o oala cu apa la fiert si cand aceasta a inceput sa fiarba, adaugati carnea stiucii, lasand-o sa dea in cateva clocote, astfel incat sa o puteti desprinde usor de pe oase. O strecuratoare pentru spaghete va este de mare folos acum, pentru a separa carnea de apa clocotita. Stiuca are multe oase, necesita ceva rabdare sa scapi de ele, dar merita!! Carnea se da prin masina de tocat, sau se faramiteaza in mana. Avantajul masinii de tocat este acela de a distruge eventualele oase ramase. Intr-un castron se pun carnea, verdeata (care este bine sa fie cat mai aromata: cimbru, marar, busuioc, patrunjel), ouale, smantana, sarea si piperul, framantand sau amestecand cu o lingura. Scoatem pielea de stiuca de la frigider, iar cu un ac mare si o ata rezistenta, incepem sa o coasem. Dupa ce o coasem, o umplem cu compozitia obtinuta anterior si incheiem lucrul cu acul dupa ce ne-am asigurat ca am inchis-o bine. Pregatim patul pentru stiuca: cepele le taiem rondele, la fel si morcovul, care este bine sa fie mare. Cartofii ii taiem potrivit, cum vrem. Toate acestea se aseaza intr-o tava inalta, de preferinta dreptunghiulara sau ovala, se adauga apa atat cat sa treaca peste ele si in mijloc se aseaza stiucile umplute. Se da tava la cuptor si se lasa pana cand morcovii s-au inmuiat. Se scot stiucile pe un platou oval, cu ajutorul unei spumiere si se scoate ata, tragand usor de la un capat. Se orneaza cu legumele fierte, cu verdeata si lamaie si se taie ca o rulada. Se poate servi si cu sos de smantana, vin alb si verdeata.

Stiuca la abur

-1 stiuca de 300 g, ceapa tocata 1 lingura, usturoi tocat 1 lingurita, sos de soia 1 lingurita, sare, piper si otet dupa gust.

Pestele se curata de solzi, se cresteaza, se condimenteaza si se pune la aburi de apa cu ulei si sos de soia circa 20 de minute.

Stiuca umpluta a la Szekszard

1 kg stiuca, 2 chifle, 30 g migdale, 3 oua, 100 g radacina de patrunjel, 1/2 legatura patrunjel verde, 100 g ceapa, sare, piper alb macinat, nucsoara, 5 portii sos de ciuperci cu frisca.

Stiuca se spala, se curata cu grija de solzi sa nu vatamam pielea, se spala iarasi, i se taie capul. Se face taietura mica la rect si se eviscereaza prin spatiul ramas liber in zona capului. Apoi se spala din nou si se taie cu un cutit lung si ascutit deasupra coloanei vertebrale pana la coada astfel incat sa ramana sub piele carne cu grosimea de circa 1,5 cm. Stiuca astfel pregatita pentru umplere se sareaza atat in exterior cat si in interior si se pune deoparte.

Carnea scoasa de pe os se da prin masina de tocat si se omogenizeaza cu chiflele inmuiate si stoarse anterior, migdalele oparite si taiate marunt, ceapa prajita in untura, frunzele de patrunjel tocate marunt, se amesteca cu condimentele si se leaga compozitia cu oua. Stiuca se umple cu aceasta compozitie si orificiul se coase cu ata. Se inveleste in panza alba, se leaga cu o sfoara si se lasa in inabusit in apa cu ceapa, patrunjel si sare. Pana la servire se lasa in aceasta zeama. Atunci se scoate sfoara si panza de pe stiuca si se serveste cu sos de ciuperci cu frisca si cartofi natur.

Stiuca picanta-

1 kg Stiuca, 3 linguri ulei, 5 cepe, 1 bob ienibahar, 4 ciuperci, 1 foaie dafin, jumătate pahar vin alb, sare, piper, 1 bucată zahar.

Pestele curatat, taiat in lungul burtii, se apasa pe sira spinarii ca sa se turteasca. Se fierbe acoperit 30 minute cu cepele taiate felii rotunde, ciupercile, foaia de dafin, bobul der ienibahar, sare, piper, vin, zahar, ulei si jumatate ceasca apa. Se scoate pe o farfurie. Se lasa zeama sa mai dea 2-3 clocote si se toarna peste peste.

Stiuca cusuta

-stiuca de 1 kg, un peste afumat, circa 300 gr., doi cartofi medii, marar, patrunjel, doua oua

-Stiuca se curata si apoi se intoarce pielea pe partea cealalta asa cum stim ca se curata stiuca. Carnea ramasa impreuna cu pestele afumat se dau prin masina, apoi se amesteca cu ouale si legaturile de verdeata. Compozitia rezultata se introduce in stiuca care apoi este cusuta cu ata si se pune la cuptor intr-o tava unsa cu ulei. Dupa circa 15 min se stropeste cu putin vin alb si se mai lasa circa 30 de minute la foc mediu. Se poate servi cu cartofi natur.

Stiuca umpluta fiarta

-o stiuca de 1 1/2 kg, sare, o jumatate ceasca de ulei, 2 oua, patrunjel tocat, 2 sardele de Lissa, piper, un morcov, o ceapa, 2-3 cartofi

-Se curata o stiuca de 1 1/2 kg. Se scoate pielea, cautand s-o lasam cat mai intreaga. Se spala, se freaca cu putina sare si se lasa deoparte. Carnea se desface de pe oase, se trece prin masina de tocat, impreuna cu miezul de la o felie de paine inmuait in lapte si stors. Se freaca totul bine, cu jumatate ceasca de ulei, se adauga 2 oua, patrunjel tocat, 2 sardele de Lissa, spalate si fara oase, piper si putina sare. Se umple pielea de stiuca bine stoarsa de apa. Se da forma pestelui, se coase pe unde s-a umplut si se aseaza capul la loc. Se pune intr-o cratita lunga la fiert, cu apa si sare, cu un morcov, o ceapa, 2-3 cartofi si toate oasele care s-au scos din peste. Se lasa sa fiarba. Se aseaza in farfurie si se toarna putina zeama deasupra. Imprejur se pun cartofii si morcovii fierti. Se serveste rece, cu lamaie, sau cald cu sos de unt.

Stiuca cu hrean

-1 stiuca mare, 1 morcov, 1 patrunjel, 1 ceapa, 2 bucati de hrean, unt cat o nuca, 200 ml smantana, 1 lingura de faina, sare, piper boabe.

-Pestele curatat se acopera cu un litru de apa in care se pune zarzavatul taiat rondele, ceapa tocata marunt si o bucata de hrean taiat in patru. Se condimenteaza cu sare, piper boabe, se adauga unt si se lasa sa fiarba. Cand pestele este fiert, se scoate din apa. Zeama se lasa sa scada la jumatate, se strecoara, se amesteca cu smantana frecata cu faina si se fierbe. Se toarna peste peste, iar hreanul ramas se rade si se presara peste sos.

Bors de stiuca

-200 g stiuca sau lin, 1/2 ardei gras, 1/4 ceaps rass, 1/4 l bors, 1 rosie mare, sare, leustean, patrunjel.

-Se fierb ceapa, ardeiul si rosia, taiate, in apa cu sare si, cand sunt gata, se adaug pestele, apoi leusteanul, patrunjelul si borsul.

Stiuca in sos aromat

-1 kg Stiuca, 1/2 kg Ceapa, 50g Ciuperci, 1 pahar Vin alb, ulei, zahar, ienibahar, foaie de dafin, sare, piper

-Se curata pestele bine, se taie de-a lungul coloanei, se spala si se pune la fiert intr-o oala acoperita impreuna cu ceapa taiata rondele, ciupercile, foaia de dafin, o boaba de ienibahar, o lingurita de zahar, un pahar de vin alb, ulei si o jumatate de pahar de apa, sare si piper dupa gust. Dupa o jumatate de ora se scoate pestele si se mai lasa sosul sa dea in clocot de cateva ori.

STIUCA CU ROSII

Ingrediente:

750 g peste,

200 g bulion de rosii,
100 g ceapa,
1 lingura unt,
sare, piper,
zahar

Mod de preparare:

Se curata ceapa si se taie marunt. Apoi se prajeste in unt, se amesteca cu bulion de rosii, se adauga 1/2 pahar de supa (sau apa), sare, piper, 1/2 lingurita zahar si se lasa sa dea in clocot. Dupa aceea se scoate fileul de peste, se taie, se spala, se sterge cu un servet si se asaza intr-o cratita. Se toarna deasupra sosul de bulion preparat. Cratita cu peste se acopera cu un capac si se lasa sa fiarba la foc mic, 20-30 minute. Cind se serveste la masa, se pune pestele pe un platou, se toarna peste el sosul de rosii si se presara patrunjel verde tocat marunt.

STIUCA LA GRATAR

Ingrediente:

200 gr. stiuca
15 gr. unt
sare
zeama de lamiie

Mod de preparare:

Stiuca se curata si se fierbe in citeva clocote la foc incet, apoi se scoate si se frige la gratar. Se ia cu grija, sa nu se sfarime. Se serveste cu ulei si lamiie

STIUCA UMPLUTA I

Ingrediente:

o stiuca in jur de 2 kg,
2 oua,
ulei 2-3 linguri,
usturoi,
sare,
piper,
cimbru,
busuioc,
patrunjel verde dupa gust.

Mod de preparare:

Stiuca umpluta Se curata stiuca de solzi, se taie capul, se scot intestinalele. Se desprinde pielea de pe carne; carnea se desprinde de pe os, dupa care se toaca la masina de tocat ; se amesteca carnea cu oua si condimente si se umple pielea stiucii. Se aseaza intr-o tava unsa cu ulei si se da la cuptor 40-50 min. pana capata o culoare aurie. Se pot pune in tava cartofi, ciuperci sau alte legume ,dupa preferinte.

STIUCA UMPLUTA II

Ingrediente:

4 stiuci mici,
4 oua,
100 gr. orez,
1 pahar cu maioneza,
5 buc. ceapa mijlocie, 1
buc. morcov mare,

1 litru lapte,
sare, piper,
verdeata

Mod de preparare:

Se curata pestele, se spala foarte bine si se zvinta. Se fierb ouale foarte tare, se curata si se taie marunt. Se combina ouale cu orezul fiert separat, se adauga 3 cepe tocate si calite, sare si piper. Cu aceasta compozitie se umplu stiucile. Se coase taietura si se leaga fiecare stiuca. Se combina laptele cu 1 l de apa, se pune pe foc si cind clocoteste se pun 2 cepe, morcovul taiat rondele, verdeata, sare si piper. Dupa 10 minute se da focul mic si se pun pestii sa fiarba 10 minute. Se scot apoi cu grija, se pun pe platou si cind s-au racit se scot atele. Se acopera pestii cu maioneza, se orneaza cu verdeata si cu felii subtiri de lamiie.

STIUCA UMLUTA

Ingrediente:

pentru 1 kg stiuca se iau:
1 felie piine alba,
1/2 pahar ulei,
2 oua,
patrunjel verde,
1 morcov,
1 ceapa,
4 cartofi de marime potrivita,
2 litri apa

Mod de preparare:

Se curata stiuca, se scoate cu atentie pielea, se spala, se freaca usor cu sare si se pune deoparte. Carnea se ia de pe oase, se trece prin masina de tocat impreuna cu miez de piine alba, muiat in lapte si stors. Umplutura se freaca cu ulei, se adauga 2 oua, patrunjel verde tocat marunt, piper si sare. Pielea se stoarce bine, apoi se umple cu umplutura si se da forma de stiuca. Se coase si se pune la fiert in apa putin sarata, impreuna cu zarzavat, cartofi si oasele de peste. Cind pestele este gata, se pune pe platou, se toarna pe deasupra zeama strecurata si se garniseste cu cartofi si morcovi fierti in zeama.

Servire:

Se serveste rece cu lamiie sau calda cu unt proaspat sau cu sos de rosii

ICRE DE STIUCA

Ingrediente:

100 g icre de stiuca,
500 ml ulei,
1/2 ceapa,
1/2 lamaie,
cateva masline.

Mod de preparare:

Icrele de stiuca fiind mai mari, se pot pregati si fara gris. Se pun intr-un castron adanc, se stoarce deasupra lor zeama de la jumatatea de lamaie, se adauga uleiul treptat si se amesteca energic cu o lingura de lemn. Cand amestecul este omogen, se toaca marunt ceapa, se freaca bine cu sare, se spala cu apa rece si se stoarce, sau se scurge cateva minute. Se pune ceapa peste icre, se mai amesteca cu lingura cateva minute, dupa care se pun intr-o farfurie intinsa si se orneaza cu jumatati de masline.

SPROT MARINAT

Ingrediente

500 gr sprot,
200 ml de apa,
100 ml de otet,
40 ml ulei,
sare,
1 foaie de dafin,
boabe de piper,
1 ceapa mai mare ,
Sare, piper

Mod de preparare

Pestele se spala si se curata de intestine, se pune intr-un borcan. Ceapa taiata felii, apa, otetul, uleiul , foaia de dafin, piperul si sare dupa gust se pun intr-o oala mica si se fierb in clocot cateva minute. Cand compozitia s-a racit, se toarna peste peste. Se lasa se se marineze 6 zile la rece.
Cuburi de somn in aluat de clatite

-600 gr. fileuri de somn, 2 catei de usturoi, aluat mai gros de clatite, ulei pentru fript

-Fileurile de somn se taie cubulete, se sareaza, se pipereaza, se adauga usturoiul zdrobit, se acopera cu folie de aluminiu si se tine cateva ore la frigider. De cel putin 3 ori trebuie sa se amestece cubuletele de somn, in timp ce sunt in frigider. Se prepara un aluat de clatite mai gros si mai sarat. Cubuletele de somn se trec prin aluatul de clatite si le frigider in ulei incins.

Somn pane

-1 kg somn fara cap, 50 g faina , 3 oua , 100 g pesmet, 100 ml ulei , sare si piper dupa gust

-Se curata pestele de piele si os, se spala si se taie in portii. Se da pestele prin faina, sare, oua si pesmet. Se pune uleiul la incins intr-o tigaie, se pune pestele la prajit pe ambele parti, se scoate si se scurge.

Somn cu usturoi la cuptor

-4 fileuri de somn, 6 rosii taiate in doua, 2 catei de usturoi taiati felii subtiri, 1/2 legatura busuioc, 2 linguriule de masline, suc de la 1/2 lamaie, 1 avocado curatat de coaja si taiat cubulete, 50 g creson, 4 fire, ceapa verde tocata pentru ornat.

-Preincalziti cuptorul la 180 grade C. Tapetati o tava pentru friptura cu hartie pergament si asezati rosiile. Presarati usturoiul, busuiocul si un praf de piper. Stropiti cu 1 lingura ulei de masline si dati la cuptor timp de 25 minute. Asezati fileurile de somn peste rosii, presarati sare si piper si lasati inca 15 minute.

Amestecati intr-un bol suc de lamaie cu 1 lingura ulei de masline si potriviti de sare si piper. Adaugati avocado si cresonul si amestecati foarte bine.

Maruntiti fileurile de somn, aranjati salata pe farfurii, puneti deasupra rosiile, pestele si presarati ceapa verde tocata marunt.

File de somn a la Bakony

-1,5 kg carne de somn de la mijlocul pestelui, 300 g ciuperci, 100 g ceapa rosie, 80 g unt, 1 capatana de usturoi, 30 g faina, 1 legatura patrunjel verde, 400 ml smantana, sare, boia dulce, chimion, ardei gras.

-Feliile de somn se spala, se sareaza si se aseaza intr-o tava unsa cu unt. Din cap si oase se prepara o supa de peste. Se rumeneste in unt ceapa tocata marunt, se adauga feliile de ciuperci. In continuare se presara cu boia, se condimenteaza cu usturoiul zdrobit amestecat cu chimion, se completeaza cu supa de peste si smantana frecata cu faina, se fierbe si se sareaza putin. Acest sos se toarna pe feliile de somn si se lasa la inabusit in cuptor.

La servire se presara cu patrunjel verde taiat marunt, se pune pe toata suprafata rondele de ardei gras, se strobeste cu untura cu boia. Se serveste cu garnitura de galuste sau cartofi in unt.

Somn cu telina la cuptor

-6 felii de somn (circa 120 g fiecare), 3 radacini de telina (nu prea mari), 3 cepe, 1 portocala, 2 prize sofran, 4 linguri ulei de masline, sare, piper, marar verde pentru decorat.

-Incingeti cuptorul la 210°C. Curatati telina si taiati-o bastonase. Taiati marunt ceapa curatata si caliti-o doua minute, la foc mic, in doua linguri de ulei incins. Adaugati bastonasele de telina, sarati, turnati peste ceapa si telina 200 ml de apa, acoperiti cratita cu un capac si lasati sa fiarba 20 de minute la foc mic, amestecand din timp in timp. Rasturnati-le apoi intr-o tava si asezati deasupra feliile de somn. Radeti coaja de portocala si turnati

intr-un bol 3 linguri de zeama stoarsa, adaugati coaja rasa, 200 ml de apa, sofranul, uleiul ramas si sare. Bateti sosul cu furculita si tumati-l peste peste. Dati pestele la cuptor si lasati-l 15 minute sa se patrunda. Scoateti bucatile de peste din cuptor, asezati-le pe un platou, puneti de jur imprejur telina, decorati-le cu marar verde (taiat marunt) si serviti-le imediat.

Somn cu usturoi la cuptor

- 4 fileuri de somn, 6 rosii taiate in doua, 2 catei de usturoi taiati felii subtiri, 1/2 legatura busuioc, 2 linguri ulei de masline, 1/2 lamaie (sukul), 1 avocado curatat de coaja taiat cubulete, 50g creson, 4 fire ceapa verde tocata pentru ornat.

-Preincalziti cuptorul la semnul 4/180 grC. Tapetati o tava pentru friptura cu hartie pergament si asezati rosiile. Presarati usturoiul, busuiocul si un praf de piper. Stropiti cu 1 lingura ulei de masline si dati la cuptor timp de 25 minute. Asezati fileurile de somn peste rosiile, presarati sare si piper si lasati inca 15 minute. Amestecati intr-un bol sucul de lamaie cu 1 lingura ulei de masline si potriviti de sare si piper. Adaugati avocado si cresonul si amestecati foarte bine.

Maruntiti fileurile de somn, aranjati salata pe farfurii, puneti deasupra rosiile, pestele si presarati ceapa verde tocata marunt.

Somn cu rosii

-1 kg somn, 4 linguri ulei, 2 linguri faina, 1 ceapa mare, rosii, 1 lingurita zahar, 3-4 boabe ienibahar, 1 foaie dafin, sare

-Somnul curatat si spalat se taie in bucati, se sareaza si se lasa sa stea 1 ora. Ceapa taiata foarte marunt se rumeneste in ulei, se adauga 1 lingurita faina, sarea, zaharul, ienibaharul, foaia de dafin si rosiile fierte si strecurate. Se lasa sa dea citeva clocote si se ia de pe foc. Bucatile de somn date prin faina se prajesc rumen pe ambele parti, se asaza in cratita cu sos si se da la cuptor ca sa scada.

Pilaf cu pana de somn sarat

- 4-5 cescute orez, 7-8 bucati peste, 1 ceasca ulei, sare, piper

-Se desareaza pestele. Se inabusa orezul cu ceapa taiata marunt in ulei si cu putina apa. Cind orezul este pe jumătate fiert, se adauga pestele si se lasa sa mai dea citeva clocote pina ce orezul este bine fiert. Se serveste rece.

Pana de somn

- 1 1/2 kg peste, sare, usturoi, ulei, otet

-Se prepara din somn proaspat sau sarat. Cel mai bun este cel cu peste proaspat. Se sareaza si se lasa pina a doua zi. Se fierbe rasol. Se asaza pe farfurie si cind este inca fierbinte se toarna peste el ulei si apoi usturoi pisat, diluat cu zeama incare a fiert pestele si se pune otet dupa gust.

Somn a la china

- somn 300 g, ceapa tocata 1 lingura, usturoi tocat 1 lingurita, ulei 3 linguri, sare si otet dupa gust

Somnul se curata, se taie bucati. Uleiul se incinge, se pune ceapa, usturoi, piper, se pune pestele si se prajeste pe ambele parti, se mai pune putina apa, otet, sare, zahar si alcool. Dupa ce a scazut apa se scoate.

Somn cu mujdei de usturoi

- 1 kg somn, sare, otet, mujdei de usturoi.

Pestele se curata si se fierbe in apa cu sare. Se scoate dupa ce a fiert si carnea este frageda, se serveste cu mujdei de usturoi stins cu otet si mamaliga calda.

Somn la protap

- 1,5 kg somn, sare, mujdei de usturoi

-Taiem somnul de la jumătate luand partea cu coada.

Crestam carnea din distanta in distanta, ca sa-l patrunda focul si il asezam ca si pe crap, la dogoarea flacarilor. Ungem din cand in cand cu mujdei de usturoi.

Somn la cuptor cu ciuperci

- 1 kg somn; 200 grame de ceapa; 1 cutie de 250 grame de ciuperci conservate, piper boabe, piper pisat, patrunjel, 2 linguri de pasta de rosii, 150 ml ulei, 100 ml vin alb sec, 100 ml apa calduta.

-Pestele se curata, se împarte în portii, se sareaza si se lasa sa se scurga. Ceapa se taie marunt si se caleste în 100 ml ulei, peste care se pun ciupercile taiate. În acest sote se toarna bulionul, vinul si apa si se lasa sa dea un clocot. Se unge o tava cu ulei, se presara câteva boabe de piper,

se aranjeaza bucatile de peste, peste care se varsa sosul de ciuperci, se presara sare, piper pisat, patrunjel tocat marunt. Se coace la cuptor circa 35 de minute. Somul se serveste cald, cu patrunjel tocat pe deasupra.

SOMN FRIPTURA

Ingrediente :

- somn 1kg
- untdelemn 100 ml
- un morcov
- o telina
- doua cepe
- piper si sare
- apa ~trei linguri

Mod de preparare

Se curate, se portioneaza. Ceapa taiata marunt, morcovul si telina feliat subtire si maruntite se pun la rumenit impreuna cu bucatile de somn. Se adauga cate putina apa pe parcursul prajirii, ptr. a fi bine patruns se face o prajire umeda cu capac.

SOMN LA GRATAR

Ingrediente:

- cca 600 g file de somn
- ulei de masline
- zeama de lamaie
- sare
- unt topit
- patrunjel verde

Mod de preparare:

Fileul de somn se spala, se portioneaza, se sareaza dupa gust si se lasa sa stea cca 20-30 min. Apoi, se sterge cu un servetel de hartie si se unge cu ulei de masline pe ambele parti. Se aseaza pe gratarul foarte bine incins, altfel riscam ca pestele sa se lipeasca de gratar, iar la intoarcere sa se rupa. Fileurile de somn se vor intoarce numai dupa ce s-a fript bine pe o parte, adica s-a format o crusta frumos rumenita. Se serveste stropit cu unt topit, zeama de lamaie din abundenta, gamitura de cartofi fierți natur si patrunjel verde.

SOMN (medallion) CU ROȘII ȘI PLANTE AROMATE

Ingrediente

- somn (medalioane) 4 bucăți
- roșii mari 4
- ulei de măsline 100ml
- căței de usturoi 2
- condimente și plante aromatate 1 lingură (tarhon, pătrunjel, mărar)
- sare
- piper

Mod de preparare

Curățați bucățile de pește, spălați-le, scurgeți-le bine de apă și presărați-le cu sare și piper. Prăjiți-le apoi în 50ml ulei, la foc mic, câte 5-6 minute pe fiecare parte, după care scoateți-le pe un platou și păstrați-le la cald. Puneți în tigaia în care ați prăjit peștele, uleiul rămas și când acesta este bine încins, adăugați roșiile curățate de coajă și tăiate în cubulețe. Prăjiți-le la foc iute, circa 4-5 minute, apoi puneți peste acestea plantele aromatate și usturoiul tocat mărunt. Puneți în tigaie bucățile de pește, adăugați 100ml apă fierbinte, potriviți de sare și piper și lăsați să fiarbă la foc mic, 10-15 minute. Serviți câte un medalion de somn la o porție, cu sosul de roșii și plante aromatate și cu cartofi copti ca garnitură.

File de somon aromat

- 600g file de somon
- 3 portocale
- o lamaie
- masline verzi si negre (100g din fiecare)
- broccoli
- un praz
- un ardei gras rosu
- morcovi
- ulei de masline
- un pahar de vin alb
- condimente: sare, piper, condimente pt peste de la Fuchs si neaparat chimbir macinat
- patrunjel si alte verdeturi (eu am mai scris undeva ca am o adunatura de verdeturi uscate, italian seasoning le spune)
- pastai de fasole verde
- 100g de margarina (eu am folosit Rama cu ulei de masline)

Se incalzeste cuptorul, se unge bine tava cu ulei de masline si in ea se aseaza somonul, bine condimentat cu sare, piper, ghimbir si condimente pentru peste. Deasupra somonului aruncam fara mila: maslinele, bucatele de margarina, 2 portocale si lamaia taiate felii (de fapt am taiat doar o portocala jumate, cealalta jumatare am storso peste somon), muuult patrunjel si l-am dat la cuptor. Se lasa in cuptor cca 15 minute, la foc mediu, dupa care se scoate, se adauga jumatare din paharul de vin si se acopera cu folie de aluminiu, dupa care se reintroduce la cuptor (folia de aluminiu este necesara doar daca nu vreti sa ciopartiti somonul... daca il lasati in bucata mare asa cum l-am lasat eu, v-a fi foarte greu sa-l intoarceti fara sa-l farmitati, asa ca e de preferat folia, ca sa se faca la aburi).

Somon la gratar

- 500 g somon
- 2 lingurite ulei de masline extravirgin
- 2 lingurite zeama de lamaie proaspat stoarsa
- 1 jumatare lingurita sare
- 1 varf de cutit piper negru proaspat macinat
- 2 catei de usturoi tocati
- 2 lingurite frunze proaspete de rozmarin maruntite sau 1 lingurita de rozmarin uscat maruntit
- frunze proaspete de rozmarin pentru decor (optional)
- capere(optional)

Se taie pestele in 4 portii egale, se amesteca intr-un bol uleiul de masline, zeama de lamaie, sarea, piperul, usturoiul si rozmarinul si se unge pestele cu acest amestec;

Se aseaza pestele pe gratarul uns cu ulei de masline, se frige la foc mediu spre rapid, pana cand incepe sa se desfacă ușor (circa 4-6 minute pentru o felie de 1 cm grosime);

Daca pestele are mai mult de 2 cm grosime, intoarceti-l pe partea cealalta la jumatarea intervalului;

Daca folositi gratarul cuptorului de la aragaz, asezati-l circa 10 cm fata de sursa superioara de caldura si procedati ca mai sus;

La servire, puteti garnisi pestele cu capere si frunze proaspete de rozmarin.

Somon cu mustar dulce si legume cu usturoi

- 4 fileuri de somon, dezosate si fara solzi, 1 lingura mustar frantuzesc cu boabe, 1 portocala pentru zeama, 2 lingurite de miere, 1 kg cartofi noi, 2 ardei grasi rosii, 200g mazare proaspata sau din conserva, 2 linguri ulei de masline, 3 catei de usturoi, sare si piper dupa gust

Se incinge cuptorul, se curata cartofii si se pun la fiert taiati in jumatare, cam 10 minute;

Intre timp se pregateste marinata, amestecand intr-un castron mustarul, mierea si sucul de portocala;
Se dau fileurile de somon pe ambele parti prin marinata pana se acopera complet;
Se curata ardeii si se taie fasii, se curata si se spala mazarea;
Se scurg cartofii fierti si se pun intr-o forma pentru cuptor, impreuna cu mazarea si ardeii. Se toarna pe deasupra uleiul de masline, usturoiul zdrobit, sarea si piperul;
Se amesteca bine, se aseaza pe deasupra fileurile de somon si se toarna marinata;
Se tine la cuptor cca 25 minute pana se rumeneste somonul, se serveste imediat.

Somon cu lamiie

1 somon, zeama si coaja rasa de la 1 lamiie, 250 ml vin alb, 100 ml ulei masline, sare

Se curata somonul, se sareaza si se aseaza in tava. Peste somon se toarna uleiul de masline, vinul, zeama de lamiie. La sfirsit se presara si coaja rasa de lamiie peste somon.
Se acopera cu o folie de staniol si se da la cuptor cam 50 minute. Cind mai sunt 10 minute se scoate folia de aluminiu.
Se poate servi si cu mujdei de usturoi, si neaparat un vin alb alaturi.

Somon la gratar cu sos mexican

- * 1/2 ceasca de patrunjel proaspat, tocat marunt
- * 1/4 ceasca de suc de lamaie
- * 1 ardei iute rosu, taiat marunt
- * 4 catei de usturoi, zdrobiti
- * 1 lingurita de chimen macinat
- * 1 kg de somon file
- * 2 linguri cu ulei de masline
- * 3/4 lingurita cu sare
- * 1/2 lingurita cu piper negru macinat
- * 2 rosii, taiate felii subtiri

1. Incinge cuptorul, apoi intr-un vas mic amesteca patrunjelul, sucul de lamaie, ardeiul, usturoiul si chimenul.
2. Trece file-ul de somon prin ulei de masline si presara sare si piper. Impatureste-l intr-o folie de aluminiu, apoi acopera somonul cu sosul rezultat la pasul 1. La final, acopera-l cu rondela de rosii. Intoarce marginile foliei de aluminiu in jurul bucatilor de somon, apoi coace-le la cuptor timp de circa 20 de minute. Dupa ce s-a copt, desfa bucatile de somon din folie si serveste-le alaturi de orez.

Somon la cuptor

- 6 bucati somon proaspat (se vede in poza de care am luat, dar merge si file)
- 3 catei usturoi
- o rosie
- 2 crengute marar proaspat (sau uscat, din care aveti)
- sucul de la o lamaie
- unt
- sare, piper

Se unge o tava cu unt. Se aseaza bucatile de somon in tava. Se toarna suc de lamaie peste fiecare bucata de somon. Se sareaza, pipereaza dupa gust. Se presara apoi mararul tocat marunt si usturoiul trecut prin presa.
Se aseaza apoi cate un cubulet de unt pe fiecare bucata de somon si am acoperit cu o felie de rosie.
Se acopera tava cu folie de aluminiu si am dat la cuptor (la 220C) 15 minute. Se scoate folia si se mai lasa 5 minute.
Se serveste cu cartofi fierti in coaja, taiati cubulete, condimentati cu sare si marar si stropiti cu putin ulei de masline.

File de somon a la Martin

500-600 gr. file de Somon (norvegian, proaspat sau congelat) 200 gr. Bacon (felii lungi de cca. 15-20 cm, taiate subtire) 100 gr. smantana 50 gr. samburi de migdale 2 portocale proaspete 1/2 lamaie 50 ml. vin alb demidulce (de preferinta Muscat Otonel) 30-40 gr. unt (de calitate) 2 catei, mari, de usturoi romanesc (din import, doar daca nu este chinezesc) cca. 10-20 gr. sare (de mare) cca 5 gr. piper (proaspat macinat) 1 legatura de patrunjel (proaspat) 2-3 frunze de menta (proaspata) ulei de masline 2-3 linguri de faina

Se iau bucatile de filé de Somon si se badijoneaza bine cu ulei de masline in care, in prealabil, s-au pus 2 catei de usturoi, pisati usor cu furculita, si un "varf de cutit" de piper. Bucatile de filé astfel pregatite se introduc pentru cca. ½ de ora la rece (4° C) Sosul – intr-o tigaie se pune putin unt, se adauga cele 2-3 linguri de faina, se amesteca pana se rumeneste un pic, dupa care amestecul obtinut se scoate intr-un vas, se adauga smantana cu vinul, o lingurita de ulei de masline, zeama de la ½ lamaie, peste care se arunca, in gluma, un "varf de cutit" de piper si un altul de sare de mare, se mixeaza bine dupa care, sosul astfel obtinut, se pune langa filé, in frigider, intr-o sosiera de argint sau din inox. Se taie, rotund, felii de portocala (se indeparteaza coaja si samburii), nici prea groase nici prea subtiri, se "trag" la tigaie, la foc potrivit, in putin ulei de masline (1 minut pe fiecare parte), dupa care se scot si se lasa la scurs pe un servetel de hartie. Bucatile de filé se trag la tigaie intr-un "varf de cutit" de unt, 2-3 minute pe fiecare parte. Se intorc si se scot cu grija pentru a nu se sfarama si se depun pe un platou, la odihna. Samburii de migdale se prajesc usor in tigaie (3-5 min.) peste care se presara putina sare de mare, se scot si se piseaza, nu prea marunt, cu varful furculitei. Se ia cate o bucata de file, se pune, aproximativ, cantitatea de la 2 samburi de migdale la capatul feliei si se roluiește cu grija, se procedeaza asa cu toate, dupa care le impachetam in feliile de Bacon, le prindem cu o scobitoare si le prajim in ulei de masline, pana cand prind o culoare aurie.

Filet de somon în crusta picanta, la cuptor

filet de somon, zeama de lamaie, marar, busuioc (sau alta verdeata, în functie de gust), 1 morcovior, 1 ceapa violeta, 1/2 ardei, granulat de usturoi, sare, piper, 2-3 linguri ulei de masline, 5 linguri faina de pane

Se maruntesc/macina ceapa, cu verdeturile, prima data

Dupa care se adauga morcoviorul si ardeiul. Legumele maciante, se pun într-un castron larg, se condimenteaza cu sare, piper, granulat de usturoi, eventual chili. Nu uitati uleiul (2-3 linguri).

Pensulam o tava antiaderenta cu ceva ulei, punem bucatile de filet, stropite cu zeama de lamaie. Daca materialul pentru crusta nu e destul de condimentat, condimentati somonul.

Tapetati bucatile de filet, dupa care bagati tava în cuptorul încălzit în prealabil, la 200 °C.

Rumeniti, dupa plac. Se serveste cu cartofi natur, stropiti cu unt si verdeata.

Somon cu ierburi

* 1 bucata de file de somon cu piele (aprox. 700 g)

* 4 linguri de sare de mare, grunjoasa

* 3 linguri de zahar tos

* 1 lingura de piper

* 1 lingura de coriandru

* 1 lingura de seminte de fenicul

* seminte de la 3 fructe de cardamom

* 6 cuisoare

Piseaza semintele într-un mojar si amesteca-le cu sare si zahar.

Presara un sfert din acest amestec pe o farfurie si asaza deasupra somonul cu pielea in jos. Restul de condimente se adauga peste somon si totul se acopera cu o folie.

Pune totul la frigider si lasa-l la marinat 8-12 ore.

Clateste apoi bine somonul care s-a intarit. Sterge-l si asaza-l pe o planseta (din nou, cu pielea in jos).

Taie bucati subtiri, tinand lama cutitului aproape paralela cu pielea.

Servește imediat sau pastreaza-l la frigider pana in momentul servirii.

Salata de somon fume

- * 100 g somon fume
- * 1 castravete
- * 2 mere
- * 2 rosii
- * 2-3 linguri cu maioneza
- * sos de soia
- * sare
- * piper
- * lipii arabesti

1. Spala si curata castravetele de coaja.
2. Taie-l in cubulete, presara putina sare peste el si lasa-l sa se scurga de apa. Apoi pune-l intr-un castron impreuna cu merele curatate de coaja si taiate cuburi mici, rosiile maruntite, somonul taiat felii subtiri.
3. Amesteca cu grija si adauga maioneza, sarea (nu multa, somonul este deja un pic sarat) si putin sos de soia.
4. Da la rece compozitia pentru o ora.
5. Apoi, cu o lingura, intinde compozitia pe o lipie.
6. Ruleaz-o la final ca pe o sarma.
7. Da la rece pana in momentul servirii.

Somon cu sos de stridii si ciuperci

750 g somon file 8 felii lungi de bacon 350 g ciuperci 3 catei mari de usturoi 3 fire de ceapa verde 2 linguri patrunjel tocat 1/4 pahar (55 ml) sos de stridii (oyster sauce) 125 ml apa 15 g unt

Se taie somonul in 4 bucati si se inveleste fiecare bucata intr-o felie de bacon. Sosul este suficient de sarat si nu aveti nevoie sa puneti sare la peste. Se pune fileul intr-o tava cu putina apa pe fund si se da la cuptor (broiler) 20 de minute pana se rumeneste usor. Se taie celelalte 4 felii de bacon in bucatile de 1-2 cm. Se pun la prajit in tigaie ca sa se topeasca grasimea. Aveti grija sa nu devina crocante. Se pastreaza o lingura de grasime in tigaie, restul se arunca. Separat se pun la fiert 125 ml de apa. Intre timp se taie usturoiul si ciupercile bucatile mici (taiati-le la fel cum taiati ceapa). Se pun peste bacon si grasimea lasata de acesta si se calesc. Daca nu e suficienta grasime, puneti putina apa. Dupa ce s-au calit ciupercile, se pune si sosul de stridii amestecat cu apa fiarta. Se aduce la punctul de fierbere. Daca vi se pare ca nu e suficient de gros mai lasati-l putin sa fiarba. Se da focul la minim si se pun ceapa si patrunjelul. Se amesteca un minut. Se stinge focul si se pune untul. Se amesteca pana se topeste. Se pune peste peste si se serveste fierbinte.

Supa picanta de somon si fructe de mare

150 g carne de somon, 250 g creveti decorticati, 150 g scoici oparite, 1 ceasca vin, 1 cana suc de rosii, 3 cesti supa de pui, 3 lingurite ulei, 1 ceasca ceapa alba, 3 catei de usturoi, 5 rosii, 1 lingurita coriandru verde, tocat, 1 lingura suc de lamaie, 3 lingurite busuioc verde, tocat, 1 lingurita boia iute sare, piper

Se toaca ceapa, usturoiul si rosiile. Carnea de peste se taie cubulete. Intr-o tigaie nu prea mare se pune ulei, se adauga ceapa si usturoiul si se calesc impreuna timp de 5 minute.

Se adauga rosiile, o parte din verdeata tocata si se condimenteaza cu boia, sare si piper.

Cand rosiile sunt aproape gata se toarna sucul de lamaie, sucul de rosii, vinul si supa. Se fierb impreuna 5 minute, la foc mic, apoi se adauga peste, scoicile si crevetii. Se omogenizeaza si se fierbe totul pana cand ultimele ingrediente adaugate sunt gata.

Dupa mai putin de 30 de minute, supa se gusta si, daca mai este nevoie, se condimenteaza. Se toarna in boluri, se decoreaza cu restul de verdeata si se serveste imediat.

Sushi de somon afumat

175 gr orez cu bobul lung, 2 linguri otet, 4 lingurite zahar cu granulatie fina, 1/2 lingurita sare, 2 foi de sushi nori (alga folosita pentru sushi), 60 gr somon afumat, 1/2 castravete taiat fasii subtiri. Pentru garnitura: pasta de wasabi, sos de soia, ghimbir murat

1 Spalati orezul in apa rece, apoi puneti-l intr-o cratita impreuna cu 300 ml apa. Când clocoteste, acoperiti-l cu un capac, reduceti flacara si lasati-l sa fiarba la foc mic circa 10 minute, apoi stingeti focul si lasati orezul acoperit sa mai fiarba in aburi inca 10 minute.

2 Intr-o cratita mica incalziti otetul, in care ati pus zaharul si sarea; când zaharul s-a dizolvat complet, turnati otetul peste orezul fiert si amestecati bine. Desertati orezul pe un platou intins si afânati-l.

3 Asezati o foaie de sushi nori pe un suport pentru sushi (daca nu aveti asa ceva, improvizati, folosind o bucata de material textil tare, putin mai mare decât foaia de sushi nori) si intindeti pe ea jumatate din orezul racit, apoi asezati la marginea acestuia jumatate din somon si din fâsiile de castravete.

4 Rulati orezul si somonul afumat cu ajutorul materialului-suport. Umeziti lama unui cutit foarte ascutit si taiati ruloul astfel format in bucati de circa 2 cm. Repetati operatia cu cealalta foaie de sushi nori, orezul, castravetele si somonul afumat ramas. Serviti cu wasabi, sos de soia si ghimbir murat.

Paste cu somon

350 g paste, 2 linguri ulei de masline, 2 fileuri de somon, 200 ml smantana dulce, 2 cepe verzi, 150 ml vin alb sec, sucul si coaja de la o lamaie, patrunjel.

Fierbeti pastele in apa clocotinda cu sare, conform instructiunilor de pe ambalaj. Incingeti 2 linguri ulei de masline si prajiti 2 fileuri de somon, de cate 175 g fiecare, timp de 3 minute, pe fiecare parte. Presarati sare si piper, apoi indepartati pielita si desfaceti in bucati cu ajutorul unei furculite.

Intre timp, preparati un sos din smantana dulce, vinul alb sec, la care adaugati sucul si coaja rasa de la 1/2 lamaie. Fierbeti la foc mic timp de 2 minute. Scurgeti pastele si turnati sosul deasupra. Amestecati cu somonul, presarati 3 linguri de marar proaspat, tocat si serviti.

Somon cu lamaie si cuscus

file de somon, 2 lingurite cu unt, 2 lingurite cu ulei de masline, 1 lingurita cu usturoi pisat, 1 lingurita cu suc de lamaie, 1 lingurita cu sare, piper, dupa gust, 1/4 ceasca de apa, 1 ceasca rosii proaspete, taiate marunt, praf de coriandru, 2 cesti de apa fierbinte, 1 ceasca de cuscus

1. Incinge untul si uleiul de masline intr-un vas, la foc mediu.

2. Pune somonul in vas si adauga usturoiul, sucul de lamaie, piperul si sarea. Toarna in vas un sfert de ceasca de apa.

3. Adauga rosiile si coriandrul (daca ai coriandru proaspat, cu atat mai bine), acopera si lasa totul sa fiarba timp de 15 minute.

4. Pune 2 cesti cu apa intr-un alt vas. Dupa ce s-a fiert apa, ia-o de pe foc si adauga cuscus. Lasa vasul acoperit, pret de 5 minute. Serveste somonul peste cuscus, acoperindu-l cu sosul in care a fiert.

"TORT" de somon afumat

* 500 g. somon afumat

* 2 castraveti de sera

* 1/2 legatura marar

* 2 cepe rosii

* 500 g. smantana

* zeama de la o lamaie

* 6 foi gelatina

* sare, piper

Se unge o forma rotunda cu cateva picaturi de ulei. Fundul formei se tapeteaza cu folie transparenta. Somonul se taie in cuburi de 1/2 cm.

Un castravete se curata de coaja si se taie cuburi. Mararul se spala si se toaca. Se curata ceapa si se toaca marunt. Jumatate din somon se intinde pe fundul formei. Restul se amesteca cu marar, ceapa, castravete, smantana si sucul de lamaie. Se prepara gelatina pe baie de aburi si se adauga la crema de peste. Se condimenteaza cu sare si piper. Se pune totul in forma si se netezeste. Se lasa la rece peste noapte. Se rastoarna pe o farfurie. Se spala restul de castraveti si se taie felii. Se orneaza cu castraveti si marar.

Somon prajit cu miere si susan

2 bucati file somon, 1 lingurita zeama lamaie, 3 lingurite ulei masline, 3 lingurite miere, 1 lingura unt, 1 lingura seminte de susan,

Se amesteca 1 lingurita zeama lamaie, 1 lingurita ulei masline si 3 lingurite miere. In acest amestec se lasa la marinat pestele, pentru 1 ora, amestecand din cand in cand, astfel incat sosul sa cuprinda tot pestele. Se scoate din sos si se trece prin semintele de susan. Se incinge o tigaie cu 1 lingura de unt si 2 lingurite de ulei. Se prajeste cate 3-4 minute pe fiecare parte. Cand pestele s-a prajit pe ambele parti se adauga sosul marinat, se ia cu o lingura si se unge fiecare parte, se lasa pana ce mierea se caramelizeaza. Se serveste cu orez.

Somon cu iaurt

Marinata pentru somon: 6 buc file de somon, 100 ml iaurt, 1 1/2 lingurita coriandru macinat, 1 1/2 lingurita chimen macinat, 1 lingura coriandru proaspat tocat, zeama de la o jumătate de lamaie, sare

Garnitura de orez cu lapte de cocos: 500 g orez (basmati), 2 cepe, 2 ardei grasi, 300 g mazare congelata, 100 ml lapte de cocos, 1 lingura de ulei sare

Marinata de iaurt turnata peste fileurile de somon

1 Se spala si se toaca coriandrul proaspat. Aveti nevoie de o lingura cu varf. Se stoarce zeama de la o jumătate de lamaie. Intr-un castronel se amesteca iaurtul, coriandrul macinat, chimenul macinat, coriandrul proaspat, zeama de lamaie si sarea. Se pune sosul peste somon, in tava, si se lasa sa se marineze 15 – 30 de minute. Se preincalzeste cuptorul la 180°C. Pestele se pune in cuptor in acelasi timp cu orezul, aproximativ 20 minute.

Orezul pus la calit peste ceapa si ardei

2 Se taie ceapa si ardeiul cubulete si se pun la calit intr-o intr-o cratita de 2 l cu 1 lingura de ulei. Se lasa 5 minute la foc mediu, amestecandu-se sa nu se arda sau sa se prinda de fundul cratitei. Se adauga orezul spalat si se amesteca 1 minut.

3 Peste orez se pun 3 cani cu apa, mazarea si laptele de cocos si se dau intr-un clocot. Se verifica daca s-a fiert orezul sau daca mai este nevoie sa mai adaugati apa (fierbinte). Se da la cuptor aproximativ 15 – 20 de minute. Somonul se serveste pe un pat de orez.

Pate din somon afumat

125 g somon afumat, 50 g unt la temperatura camerei, 75 g smantana, 1 lingura marar tocat, 1 lingura patrunjel tocat, 1 lingura zeama de lamaie

1 Se curata somonul de oase si piele. Se zdrobeste cu furculita. Se amesteca cu untul moale si smantana. Se adauga zeama de lamaie, mararul si patrunjel tocat si se amesteca pana se incorporeaza. Daca doriti puteti pune mai multa smantana, pana la 150 g. Pate din somon afumat 2 Se da la frigider cateva ore. Se serveste cu paine prajita. Se poate decora cu fire de marar sau patrunjel.

Omleta cu somon

2 oua, 60 gr file de somon afumat, 40 ml ulei.

Fileul de somon afumat se taie fasiute, se pune in uleiul incins. Se amesteca usor sa nu se prajeasca, si se adauga ouale batute peste. Se prajeste omleta pe ambele parti. Nu mai adaugam sare pentru ca este somonul sarat. Se pune apoi pe o farfurie si se adauga dupa preferinta ardei taiat fasiute sau rosii. Se serveste calda la micul dejun.

Rulouri de somon cu branza

un kg somon afumat, piper, sare, suc de lamaie, branza, marar.

Fileurile de somon taiate in portii se condimenteaza cu piper, sare si marar, dupa care se umplu cu branza si se ruleaza. Se stropesc cu zeama de lamaie.

Somon Glazurat cu Sos Picant de Grapefruit

- 2 grapefruit mari
- 3 bucati de file de somon
- 3 ardei iuti rosii (ai nostri nu erau foarte iuti, dar daca folositi ardei mai iuti, ajunge unul sau 2, dupa gust)
- 2 linguri zahar
- patrunjel
- orez

Intai pregatim "glazura" pentru somon. Un grapefruit si jumătate se storc, iar sucul obtinut se fierbe impreuna cu ardeiul taiat cat mai marunt si cu zaharul, timp de 15 minute. Obtinem astfel un amestec de consistenta glazurii. Somonul se aseaza pe o tava tapetata cu hartie de copt. O parte din glazura obtinuta anterior o folosim pentru a unge somonul, care se da apoi la cuptor. Peste restul de glazura se adauga feliile decojite de la grapefruitul ramas si se fierbe inca 12 minute, pana obtinem un sos. Se serveste cu garnitura de orez.

Somon cu cartofi natur

200 gr file de somon, 4 cartofi, 40 ml ulei, condimente, sare, marar verde, 10 ml ulei masline, 1 lamaie.

Fileul de somon se unge, se condimenteaza, si se introduce intr-o tava la cuptor. Se lasa pana se patrunde bine. Cartofii se curata, se taie cubulete si se fierb in apa cu sare. Cand s-au fiert se aseaza pe o farfurie intinsa, se presara cu marar tocat fin si se mai adauga cateva picaturi de ulei de masline. Se aseaza fileul de somon alaturi de cartofii natur. Se serveste cald cu salata verde si lamaie.

Andive cu somon afumat

100 g icre de somon, 50 g somon afumat, 50 g branza feta, 50 g caviar, 1 andiva, 1 lamaie, 1 lamaie verde.

Mai intai, se spala si se curata frunzele de andiva. Se amesteca icrele de somon cu feta framantata si somonul taiat marunt. Se umple frunzele de andiva cu aceasta compozitie si se orneaza cu caviar. Se serveste cu lamaie si lamaie verde, taiate felii subtiri.

Somon cu legume in folie de aluminiu

4 felii somon, 4 rosii cireasa, 1 ardei galben, 1 lamaie, sare, piper, ulei masline, ierburi de Provence

Cuptorul se incalzeste la 220°C. Fiecare bucata de somon se pune pe o folie de aluminiu suficient de mare, se adauga felii subtiri de rosii si ardei, sare, piper, ierburi de Provence si se stropeste cu ulei de masline, zeama de lamaie. Se ruleaza folia de aluminiu, se inchide ermetic, se da la cuptor pentru 25 minute.

Sandvici cu somon afumat si avocado

- * 1/2 avocado
- * o lingurita pasta de chilli
- * sucul de la o lamaie
- * 2 felii somon afumat
- * paine de secara
- * marar pentru decor

Se piseaza 1/2 avocado cu putina pasta de chilli si sucul unei lamaie. acest amestec se intinde pe o felie de paine de secara si se acopera cu 2 felii de somon afumat. Pentru decor adaugati cateva fire de marar, ele vor intregi si gustul pestelui.

Somon cu garnitura de flori de dovlecel umplute

flori de dovlecel 12 buc, mozzarella, 4 hamsii, 2 felii de somon, praf de usturoi, 4 linguri sos de soia, 3 linguri ulei, seminte de susan

Se spala florile(atentie sunt foarte delicate) se inlatura pistilul si petalele mici verzi de langa codita.Se umple cu un cubulet de mozzarella, 1 sfert de hamsie si se invirt usor virfurile pentru a inchide; se aseaza pe o tava cu hartie oleata. La cuptor 20-25'.

Intre timp se prepara un condiment din sosul de soia (atentie e foarte sarat), ulei, praful de usturoi si semintele de susan.

Se lasa pestele cateva minute in acest condiment intorcandu-l pe ambele parti. Pregatim tot o tava cu hartie oleata asezam pestele (incercand sa "lipim" bine susanul) si de da la cuptor 15-20' intorcandu-l dupa 10'

Somon marinat

ardei, ceapa, piper, sare, somon file, zahar, zeama de lamaie, 1 kg somon, 300 g ceapa, 1 ardei, 1-2 linguri zeama de lamaie, ½ lingurita de zahar, sare, piper, cateva foi de dafin.

Carnea se taie felii, se asaza intr-un vas impreuna cu ceapa si ardeiul taiate felii, uleiul, zeama de lamaie, dafinul si condimentele. Se amesteca usor si apoi se lasa timp de o ora. Se scoate apoi carnea, se sterge si se pune pe gratar tinandu-se acolo circa 5-6 minute. Se serveste cu garniture de cartofi nature stropiti cu unt si cu frunzulite de patrunjel proaspat.

Sandvici cu crema de somon si castraveti

- * 800 g file de somon
- * sare
- * piper
- * 500 ml supa concentrat de peste
- * 2 galbenusuri
- * 1 zeama de la o Limetta
- * 30 ml ulei de masline
- * 60 g unt
- * 300 g castraveti de salata
- * 12 felii paine de toast
- * 80 g smantana
- * zahar

Fileul de somon de taie in cubulete de aproximativ 4 cm si se condimenteaza cu sare si piper. Supa concentrat de peste se pune la fiert intr-o oala si se ia de pe foc inainte de a da in clocot. Se adauga cuburile de file de somon si se lasa 5 minute in aceasta zeama fara a pune capacul pe oala.

Fileul de peste trebuie sa ramana pe interior putin crud. Dupa 5 minute scoateti cuburile de file de peste din zeama.

Castravetii de salata se spala, se curata de coaja si se taie rondele. Bucatile de castraveti se sareaza si se lasa sa se scurga de apa.

Galbenusurile se amesteca cu sare, piper, ulei de masline unt, zeama de Limetta si smantana cu ajutorul unui mixer de bucatarie iar compozitia se va pune apoi la rece.

Fileul de somon se maruntestesii se amesteca cu sosul preparat anterior. Crema de somon rezultata se potriveste de sare si piper si se adauga un varf de cutit de zahar.

Se taie marginile de la paine de toast. Crema de somon se unge pe 6 felii de paine, se adauga castravetii iar apoi se pune cate o felie goala de paine peste fiecare sandwich. Painile de toast se taie pe diagonala si se pun la frigider pana inainte de servire.

Somon Dijon la cuptor

1/4 cana de unt topit, 3 linguri de mustar Dijon, 1 1/2 lingura miere, 1/4 cana de pesmet, 4 lingurite patrunjel proaspat tocat, 4 fileuri somon / 4 bucati somon cu os, sare si piper, lamaie pentru ornat

Preincalziti cuptorul la 200°C (foc mare). Intr-un castronel amestecati untul, mustarul si mierea. Puneti deoparte. In alt castron amestecati pesmetul cu patrunjelul. Dati fiecare bucata de peste prin amestecul de mustar si miere si apoi prin pesmet. Puneti in cuptor si lasati 12-15 minute. Scoateti, sarati, piperati si ornati cu felii de lamaie.

Paste cu sos de somon si smantana

250 g paste (spaghetti sau tagliatelles), 200 g file somon proaspat, 200 g smantana, 1/2 lamaie, 2 linguri ulei masline, 1 ceapa, 1 catel usturoi, 10-15 frunze busuioc, sare, piper

Se prepara o marinata pentru somon: pestele se taie in fasii subtiri, ceapa se taie rondele, usturoiul se piseaza, frunzele de busuioc se toaca marunt, se amesteca cu zeama de la o jumătate de lamaie, sare si piper. Fasiile de peste se vor tine in acest amestec aproximativ 20 minute.

Pastele se pun la fiert in apa clocotita si sare, respectand timpul de fierbere indicat pe ambalaj. Dupa ce pestele a fost marinat se prajeste in ulei, 2-3 minute. Smantana se incalzeste usor cu cateva frunze de busuioc tocate marunt, sare, piper se adauga apoi somonul prajit, se mai lasa 2 minute, la foc domol. Pastele se scurg, se aseaza pe farfurie, se amesteca cu putin ulei de masline, iar deasupra se toarna sosul de smantana cu somon.

File de somon cu cartofi la cuptor

250 g cartofi, 300 g file somon, 1/2 lamaie, sare, piper, oregano, ulei masline

Cartofii se curata se taie in cubulete si se pun la fiert in apa cu sare, se lasa 20 minute. Somonul se taie in cubulete. Intr-un vas ceramic pentru cuptor, se adauga cartofii scursi si bucatelele de somon. Se adauga zeama de la 1/2 lamaie, 4-5 linguri ulei masline, sare, piper, oregano. Vasul se da la cuptorul incalzit in prealabil la 180°C, pentru 10-15 minute. Se serveste cald.

Carpaccio de somon

1 somon de 2-3 kg, de preferinta salbatic,

Se detaseaza fileurile. Se trage delicat pielea dinspre coada spre cap (pentru marirea aderentei, se inmoaie degetele in sare). Se scot ultimele oase cu o penseta. Se pun fileurile la congelator 20 min. (pentru a facilita taierea in felii) Se scoate, se taie in felii cit se poate de subtiri , daca se poate stravezii. Se pun feliile intr-un platou uns cu ulei, se toarna restul de ulei deasupra, putina sare, piperul, zeama de lamaie. Se presara cu mararul tocat, se acopera cu film plastic si se da la rece 2h

Salata Rapida Cu Somon Afumat

100 g somon afumat, un cartof fiert mai maricel, 4 fire de ceapa verde, 3 linguri cu iaurt, cateva foi de salata, un ou fiert, patrunjel, o rosie, sare si piper

Se aseaza foile de salata pe un platou sau un castron. Separat se taie cartoful si oul cubulete, verdeata se toaca marunt si somonul se taie fasiute. Intr-un vas se amesteca toate acestea se pun cele doua linguri de iaurt se asezona cu sare si piper si se aseaza peste platoul cu salata. Se orneaza cu felii de rosii si apoi se da la frigider pentru o jumatate de ora.

Salata de castraveti si somon fume

1 1/2 castravete, 150 g somon fume, 4 oua, 1 iaurt slab, 1 lingura cu verdeturi(marar, patrunjel), sare, piper

Castravetii se curata si se taie in rondele sau bucatele, se sareaza si se lasa 30 minute sa se scurga apa. Intr-un vas se pun castravetii scursi, somonul taiat cubulete, ouale fierte si taite marunt, verdeata tocata marunt, iaurtul piper. Se serveste imediat.

Somon cu garnitura de paste

300 g paste, 250 g somon, 100 g parmezan ras, 150 g smantana, 60 g unt, sare, piper, nucsoara

Pastele se pun la fiert cu apa si sare, respectand timpul de fierbere indicat pe ambalaj. Somonul se rumeneste pe ambele parti in unt, se adauga apoi sare, piper, smantana, nucsoara rasa. Pastele se scurg. se pun pe farfurie, se adauga pestele si sosul, iar deasupra se presara parmezan.

Somon picant cu piure de cartofi

1 kg de cartofi curatati si taiati cubulete, 1 pahar iaurt grecesc (150-200g), 4 fileuri somon, 1 lingura unt, 1/2 lingurita boia iute, 1 legatura patrunjel tocat, 5 linguri lapte, sare, piper, 4 rosii la gratar.

Fierbe cartofii intr-o oala cu apa si sare cam 15-20 min. Incinge gratarul. Unge fileurile de somon cu 4 linguri de iaurt si condimenteaza-le cu sare si piper. Frige somonul pe gratar 10 min. cu pielea in jos.

Scurge cartofii si pune-i inapoi in oala. Adauga iaurtul ramas, untul, boiaua, laptele si patrunjelul tocat. Amesteca ingredientele cu mixerul pana obtii o crema (mai poti adauga lapte daca preferi piureul mai putin dens).Scoate somonul de pe gratar. Serveste-l cu piure si rosii la gratar. Stropeste totul cu sosul in care s-a fript pestele.

Bagel cu somon

* 2 bagels cu mac

* unt

* 75 g crema de branza

* 75 g file de somon afumat

* marar proaspat

* 1/2 lamaie

* piper negru

* capere si castraveciori murati

Taiati bagel-ul in doua. Felia de jos o ungeti intai cu unt apoi se unge din abundenta cu crema de branza. Apoi adaugati feliile de somon afumat. Somonul se stropeste cu putina lamaie si se adauga mararul maruntit. Se macina piperul proaspăt, se adauga putina sare dupa gust. Adaugati felia de bagel de deasupra (cea cu mac). Se aseaza pe o farfurie si se serveste cu capere si castraveciori murati.

Somon cu sos de rosii

2 bucati file somon, 1 cutie rosii decojite sau rosii coapte decojite, 1 ceapa, 1 capatana de usturoi, ierburi de Provence, sare, piper, ulei masline

Intr-o cratita inalta se incing 2 linguri ulei de masline, se adauga ceapa si usturoiul tocate marunt. Cand ceapa s-a ingalbenit usor, se adauga fileul de somon. Se adauga rosiile, sare, piper, ierburile. Se lasa la foc domol, 30 minute.

File de somon la cuptor, în suc propriu

3 fileuri de somon, 2 lamaie, 1 ceasca ulei de masline, sare, piper, dupa gust, 1 gutuie feliată, 1 kg cartofi, 1 capătăna broccoli, 3 lingurite marar proaspăt, Ulei pentru prajit

Pentru sos:

1 galbenus, 1 lingurita mustar, 3 catei de usturoi, 1 lingura tarhon, proaspăt sau congelat, 1 vârf cutit de sare, 5-6 linguri ulei vegetal, 1 lingura smântână. Se curata fileurile de somon, se spala bine, se asezoneaza cu sare si piper, si se portioneaza în bucati aproximativ egale. Deasupra fiecarei bucati se presara mararul, tocat fin.

Se ia o folie de aluminiu, în care se aranjeaza 3 felii subtiri de lamăie, deasupra se asaza o bucata de somon, care se stropeste apoi cu ulei de masline. Se împacheteaza astfel în folie de aluminiu toate bucatile de somon, rând pe rând, garnisite fiind cu marar si putin ulei, toate se asaza într-o tava.

Gutuia se curata de cotor, apoi se feliaza, se sareaza si se stropeste cu ulei, se amesteca în asa fel încât uleiul sa formeze o pelicula uniforma.

Feliile de gutui se pun în tava, lângă somon.

Se preîncalzeste cuptorul la 200 de grade, apoi se introduce tava si se lasa la foc mediu-iute 20 de minute. Apoi se scoate tava si se desfac pachetele, nescotând somonul din folia de aluminiu, se da iar la cuptor, pentru 10 minute, sa prinda culoare.

Între timp se prepara sosul astfel: într-un bol se omogenizeaza galbenusul cu mustar, încorporând treptat uleiul vegetal, se face o maioneza, în care se pune si tarhonul. Într-un alt bol se piseaza usturoiul cu sare, apoi se freaca cu putin ulei, se toarna o lingura cu apa fierbinte pentru a-l subtia putin, apoi se strecoara prin sita peste maioneza pentru a nu scapa în sos bucati de usturoi, se adauga o lingura cu smântână se omogenizeaza. Se pun cartofii curatati si taiati cuburi si broccoli la fiert, separat. Cartofii trebuie sa fiarba pe jumătate, apoi se rumenesc în ulei. Broccoli se trag în unt.

Pe un platou se aranjeaza de-o parte somonul, felii de gutuie, lângă se adauga garnitura de cartofi cu broccoli si nu în ultimul rând sosul acrisor.

Lasagna cu somon fume si spanac

1 pachet de paste pentru lasagna, 300 g somon fume, 500 g spanac congelat, 100 g parmezan ras, 300 g smantana, sare, piper, unt

Spanacul se decongeleaza cu mult timp inainte. Cuptorul se preincalzeste la 210°C. Pastele de lasagna se pun la fiert in apa cu sare, respectand timpul si modul de fierbere indicat pe ambalaj. Se unge cu unt, un vas dreptunghiular, suficient de adanc, se adauga un strat de lasagna, un strat de somon, un strat de spanac si parmezan, se continua apoi in acelasi mod, cu restul de ingrediente. Se adauga sare si piper si se acopera cu smantana si putin parmezan. Se da la cuptor pentru 25 minute.

Somon cu branza Roquefort

2 bucati file somon, 1 para, 50 g branza Roquefort, 1 lamaie verde, cateva fire coriandru, cateva fire patrunjel, sare, piper

Fielul de somon se pune pe o folie de aluminiu suficient de mare, se adauga 1/2 para taiata in felii subtiri, 25 g branza Roquefort, taiata cubulete. Se adauga zeama de lamaie, sare, piper, coriandru tocata marunt. Se ruleaza ermetic. Se procedeaza la fel si cu cealalta bucata de peste. Se pune pe o tava si se da la cuptorul incalzit in prealabil, la 180°C, pentru 15 minute. Se serveste cu orez si patrunjel proaspăt tocat fin.

Somon cu praz si morcov in folie de aluminiu

2 bucati file somon, 6 rosii cireasa, 1 morcov, 1 praz, 1/2 lamaie, 100 ml smantana grasa, sare, piper, ulei masline

Se pune fiecare bucata de peste pe o folie de aluminiu, suficient de mare. Prazul (partea alba) se fierbe 10 minute, in apa cu putina sare. Se scoate, se scurge si se taie rondele, se pune peste peste, se adauga rondele fine de morcov, felii subtiri de rosii. Se pune putin ulei, zeama de lamaie, 2 linguri smantana, sare, piper. Folia de aluminiu se ruleaza, se inchide ermetic sa nu curga sosul. Se pun pe o tava si se dau la cuptor, pentru 20 minute.

Somon la cuptor cu sos

2-3 bucati file somon, 200 g smantana nu prea groasa, 2 linguri mustar, 150 g pasta de tomate, ierburi: 1 busuioc, 1 fir marar, 1 fir patrunjel, 1 cimbru, sare, piper,
Cuptorul se precalzeste la 180°C. Intr-un vas se adauga, smantana, pasta de tomate, mustar, sare, piper, se amesteca pana devine o crema omogena. Bucatile de somon se aseaza intr-un vas jena, se adauga verdeata tocata fin, si apoi sosul. Se da la cuptor pentru 30 minute.

Clatita umpluta cu somon si sos a la creme

ou, lapte, faina, sare, apa, branza 40gr, marar, smantana, sare, piper, somon file afumat 30gr
se face o foaie de clatita, separat se pregateste compozitia pentru clatita: 40gr branza ricota, marar, piper, putina sare.
Se intinde compozitia pe foaie apoi se pune somonul taiat bastonase sau cubulete si se ruleaza.
Se lasa putin la rece sa se poata taia. Se taie in cinci sau sase bucati mai lungi si se aseaza in forma evantai pe farfurie, iar deasupra se pune un sos de smantana la care adaugam lamaie, piper
Sosul se pune doar pe jumatatea evantaiului de clatite sa se vada somonul, iar ca decor o frunza de marar si o felie de lamaie.

Spaghetti cu somon fume si legume

250 g spaghetti, 1 ceapa, 1 ardei, 1 dovlecel, 2 rosii, 2-3 bucati somon fume, 300 ml vin alb, sare, piper, ulei masline
Ardeiul si ceapa se toaca marunt si se calesc in 2 linguri de ulei. Dovlecelul se taie in fasii subtiri si se adauga peste legume. Se lasa 10 minute, apoi se adauga rosiile taiate bucatele, vinul, sare si piper. Se lasa 20 de minute, la foc domol. Se adauga apoi somonul taiat in fasii subtiri, se amesteca 1 minut. Sosul se toarna peste paste scurse, se serveste imediat.

Somon cu sos alb

4 fileuri de somon, 50 g unt, 50 g faina, 250 ml lapte, 100 g smântina, piper, sare, 250 ml supa de peste, castraveti, branza feta, masline, marar, ulei de masline.

Fileurile de somon se spala si se sterg cu un servet absorbant, apoi se condimenteaza cu sare si piper, dupa gust.
Într-o tigaie, se încinge ulei de masline si se prajesc fileurile de somon, la foc potrivit, pe fiecare parte.
Separat, se topeste untul într-o tigaie, se presara faina si se amesteca foarte bine. Se lasa, la foc mic, pînă cînd devine aurie. Se stinge cu lapte si supa de peste.
Se amesteca foarte bine, ca sa nu se formeze cocoloase, apoi se adauga sarea si piperul. La sfîrsit de tot, se pune smîntina.
Se strecoara sosul, apoi se toarna peste fileurile de somon.
Se orneaza cu felii de castravete, rondele de masline si cuburi de branza feta. Deasupra, se presara marar tocat.

Paste cu sos de smantana si somon

350 g paste, 2 linguri ulei de masline, 2 fileuri de somon, 200 ml smantana dulce, 150 ml vin alb sec, suc si coaja de la o lamaie

Fierbeti pastele in apa clocotinda cu sare, conform instructiunilor de pe ambalaj. Încingeti 2 linguri ulei de masline si prajiti 2 fileuri de somon, de cate 175 g fiecare, timp de 3 minute, pe fiecare parte. Presarati sare si piper, apoi indepartati pieleta si desfaceti in bucati cu ajutorul unei furculite. Între timp, preparati un sos din smantana dulce, vinul alb sec, la care adaugati suc si coaja rasa de la 1/2 lamaie. Fierbeti la foc mic timp de 2 minute. Scurgeti pastele si turnati sosul deasupra. Amestecati cu somonul, presarati 3 linguri de marar proaspăt, tocat si serviti.

Somon in sos de vin

* 2 file-uri de somon

- * 2 linguri ulei de masline
- * 1 cana de vin alb demisec
- * 4 foi de dafin
- * sucul de la o lamaie
- * 2 linguri capere
- * cimbru
- * busuioc
- * praf de usturoi
- * coriandru
- * oregano
- * sare
- * piper

Condimenteaza file-urile de somon cu sare si piper, apoi frige-le pe gratarul incins aproximativ 3 minute pe fiecare parte. Intre timp pregateste marinata. amesteca intr-un castron uleiul de masline, vinul si sucul de lamaie. Pune apoi caperele si foile de dafin si asezona cu condimentele uscate, sare si piper.

Pune file-urile de peste intr-o tava si toarna marinata peste ele. Optional, mai poti adauga jumatate de cana cu vin alb sau 2 linguri cu otet. Lasa pestele la marinat cel putin 3 ore.

Se serveste cu paine prajita.

Somon cu legume la cuptor

1 kg file somon, 500 g cartofi, 2 rosii, 1 ceapa sau 6 ceapa arpagic, 150 ml vin alb sec, 1 pahar apa, 1 crenguta de cimbru, 1 legatura patrunjel, 1 foaie dafin, sare, piper

Cartofii se pun la fiet in coaja. Se curata si se taie in rondele intr-o vas pentru cuptor, cu putin ulei masline, se adauga ceapa taiata solzisori, rosiile taiate bucatele mici, pestele taiat in bucatele(6), sare, piper, dafin, cimbru, patrunjelul tocat marunt, apa, vinul. Vasul se da la cuptor, pentru 20 minute, la 180°C. Se stropeste cu sosul lasat de 1-2 ori, in acest timp. Nu este nevoie sa folositi foarte mult ulei, deoarece somonul este un peste gras si dispus deasupra legumelor isi va lasa mult suc pe timpul coaceri.

Somon cu marar ,lamaie si sos de branza

4 bucati file somon, 100 g branza proaspata, 1 lamaie, 2 lingurite menta tocata fin, 1 lingura zeama lamaie, 1 legatura marar, sare, piper

Branza se amesteca cu menta, zeama de lamaie, putina sare. Se formeaza un sos, se da la rece. Lamaia se taie in felii subtiri. Pestele se curata, se face o crestatura mica cu cutitul, unde se introduc felii de lamaie si marar tocat fin. Pestele se aseaza intr-o tava, se da cu sare si piper, se da la cuptor, la grill, pentru 6-10 minute. Se serveste cu sosul de branza si menta.

Somon cu sos de ierburi

5 fiol de somon, 5 fiere marar, 3 fire patrunjel, 2 fire tarhon, 3 linguri ulei masline, 2 bucati/fire praz, sare, piper, Pentru sos: 4 fire marar, 4 fire patrunjel, 4 fire hasmatuchi, 4 linguri smantana, sare, piper

Verdeturile se toaca marunt, se amesteca cu sare piper si smantana. Se mixeaza totul pana se obtine un sos. Se da la rece.

Prazul se curata, se taie bucatele si se fierbe in apa cu sare, 25 minute. Mararul, patrunjelul, tarhonul se toaca marunt, se amesteca cu o lingura de ulei masline. Intr-o tigaie anti-adeziva, se putin ulei, se adauga fileul de peste si verdeturile tocate marunt deasupra. Se prajeste la foc domol timp de 15 minute, fara sa fie intors. Se scoate pestele usor pe farfurie, se adauga prazul fiert si 2 linguri de sos.

Tartine cu branza si somon fume

400 g somon fume, 1 paine bagheta, 300 g branza proaspata de vaci, 60 g unt, 1 lamaie, cateva fire de arpagic(civette), cateva fire de marar, cateva fire de patrunjel, sare, piper, ulei masline

Paine se taie felii, se incalzeste untul intr-o tigaie, se prajesc usor feliile de paine(sau se mai poate praji pe gratar cu putin unt, astfel incat untul sa patrunda pe intreaga suprafata a feliei). Verdeturile se toaca fin, impreuna(arpagicul, mararul, patrunjelul). Intr-un vas se amesteca bine branza de vacii cu verdeturile si 1 lingurita de zeama de lamaie, sare si piper proaspat macinat. Somonul fume se taie in fasii de 1 cm latime si 2-3 cm lungime. Feliile de paine se ung cu crema de branza si verdeata, deasupra se pun feliile de somon fume, se stropesc cu cateva picaturi de zeama de lamaie, piper proaspat macinat. Feliile se aseaza pe farfurie, pe un pat de salata verde si felii de lamaie.

Hamburger de somon

500 g file somon, 2 linguri patrunjel tocat fin, 2 linguri mara, tocat fin, 2 linguri zeama de lamaie, 1 lingura capere, 2 cornisoni in otet, 350 g cartofi, 4 chifle pentru hamburger, 1 rosie mare, cateva frunze de salata, sare, piper, ulei, faina

Pestele se prajeste cateva minute pe fiecare parte, fara a se arde, sau se fierbe cateva minute. Se paseaza apoi cu furculita, in bucatele cat mai mici. Cartofii se pun la fiert in apa cu putin sare si se paseaza, in piure. Se amesteca toate ingredientele: pestele, piureul de cartofi, patrunjelul, mararul, cornisonii taiati marunt, caperele maruntite, sare, piper, zeama de lamaie. Se formeaza hamburgerii si se trec prin faina. Se infasoara fiecare hamburger in folie transparenta sau de aluminiu si da pentru 1 ora la frigider. Se prajesc apoi pe fiecare parte cate 5-6 minute. Paine pentru hamburger se taie in doua, se unge cu putin unt si se prajeste pe un gril. Se adauga apoi cateva frunze de salata verde, cateva rondele de rosii, la baza chiflei. Se adauga apoi o bucata de hamburger si sos tartar.

Pasta tartinabila de avocado si somon fume

2 avocado, coapte, zeama de la o lamaie, 2 fire de ceapa verde, 100 g crema de branza, slaba, 100 g somon fume, 1 lingura de marar, tocat fin, sare, piper, 2-3 felii de lamaie, cateva frunzute de busuioc, cateva felii de paine prajita,

Avocado se taie in doua, se scoate samburele si se scoate cu o lingurita miezul. Se paseaza cu branza, zeama de lamaie, se foloseste mixerul. Se incorporeaza apoi somonul taiat marunt, mararul, ceapa taiata marunt, sare si piper. Se amesteca cu o spatula. Pasta formata se intrinde pe felii de paine prajita, se decoreaza cu frunze de busuioc si felii de lamaie.

File de somon demidulce

- * 4 file-uri de somon
- * 4 linguri sos de soia
- * 3 linguri otet balsamic
- * 1 lingura cu varf zahar brun
- * 1 cana supa de legume
- * 1 catel de usturoi
- * 1/2 radacina de ghimbir
- * 1 ardei iute rosu
- * 1 anason stelat
- * sare
- * piper
- * ceapa verde taiata subtire

Amesteca intr-o cratita sosul de soia, otetu, zaharul, si supa de legume impreuna cu usturoiul, ghimbirul, anasonul si ardeiul iute tocat. Fierbe un minut pana se dizolva zaharul, apoi adauga fileurile de somon, pune capacul si las-le 5 minute la foc mic sa fiarba inabusit.

Scoate file-urile si pune-le pe o farfurie. Fierbe sosul la foc iute, fara capac, pana cand scade la jumatate. Serveste pestele cu sos si ornat cu ceapa verde taiata feli subtiri.

Salata de praz cu somon afumat

200 g praz (fara partile verzi), 150 g somon afumat (felii), 1 lamaie, 2 linguri ulei de masline, sare, piper proaspat macinat.

Se taie feliile de somon in fasii late de 2 cm. Se curata prazul, se taie in doua pe lung, se spala si se sterge cu un servet. Se taie fiecare jumatate mai intii bucati de grosimea unui deget, apoi fisii subtiri. Lamaia se spala in apa fierbinte, i se indeparteaza coaja cu un cutit foarte ascutit (ca sa fie cit mai subtire) si se stoarce. Jumatate din coaja se taie bastonase. Se amesteca toate ingredientele, se sareaza, se pipereaza si se lasa cel putin o ora sa se patrunda.

Somon Wellington

un file somon (500 gr, taiat in doua pe lung), 700 g spanac, o ceapa medie tocata marunt, aluat pt. pateuri (se tine la frigider pana e nevoie de el, ca sa fie usor de folosit), o ceasca de vin alb, o ceasca + 2 linguri de smantana dulce, safron, 500 g sparanghel, un ou batut pt. uns aluatul, 20 g unt, sare, piper, seminte de susan, sare de mare (grunjoasa), iarba ciorii si ardei rosu taiat marunt pt. decor

Se caleste spanacul cu jumatate din ceapa tocata in 2 linguri de ulei, numai vreo 3 minute, cat sa se moaie binisor. Se adauga sare si piper dupa gust si 2 linguri smantana dulce (sa-l faca mai cremos) si se mai tine pe foc 2 minute, cat sa nu mai ramana sos aproape deloc, dar sa nu fie nici uscat.

Am condimentat pestele cu sare si piper cu lamaie, apoi l-am pus in tigaie cu 2 linguri de ulei numai cat sa prinda o crusta care sa-l impiedice sa lase apa in aluat.

Se incalzeste cuptorul la 400F (200C).

Se lasa pestele sa se raceasca pe un servet de hartie care sa absoarba sucul lasat.

Se aseaza foaia de aluat pe un tocator si se inteapa cu furculita ca sa creasca uniform la copt. Se aseaza bucata de peste peste care se pune jumătate din spanac, se uda marginile foi si se impatureste aluatul ca sa faca un "pachetel". Se taie marginile cam la 1 - 1 1/2 cm si se apasa cu furculita sa se uneasca. (Sau se poate trece marginea pe dedesubt, ca sa formeze un fel de rulou).

Se unge aluatul cu ou, apoi se presara sare grunjoasa si seminte de susan, se pune intr-o tava pe hartie de copt si se pune la cuptor pt. 30 minute sau pana e auriu. Gratarul sa fie in prima treime de sus a cuptorului, ca sa nu se arda.

Cand e gata se scoate si se lasa la racit, ca sa se taie feliile frumos, sa nu se faramiteze.

Se pune sparanghelul stropit cu putin ulei, sare si piper la cuptor (la aceeasi temperatura) timp de 10-12 minute.

Intre timp se caleste cealalta jumătate de ceapa in putin unt si se stinge cu vinul, care se lasa sa fiarba pana se reduce la jumătate, apoi se adauga o ceasca de smantana dulce, sare si piper, si se lasa sa fiarba pana se reduce din nou la jumătate. Se da la o parte, se adauga un varf de cutit de sofran (sau cateva fire) si o "nuca" de unt.

Se aseaza sparanghelul si peste el 2 felii de somon, si se serveste cu cateva linguri de sos.

Salata de cruditati cu somon

3-4 rosii mici curatate de seminte, morcov ras, 1 telina mica rasa, 2 mere rase, felii de somon, miez de nuca.

masline fara sîmburi, ardei gras, patrunjel verde, condimente.

Dupa ce am ras morcovul, telina si marul pe razatoarea mare, taiem nucile marunt si amestecam totul. Este bine ca legumele si merele sa fie stoarse putin. Se amesteca cu patrunjel tocat, se condimenteaza usor si se umplu rosiile (pot fi folositi si ardei grasi taiati pe jumătate). Supa ce am umplut rosiile, punem deasupra fiecareia cîte un romb de somon. Cine doreste mai multa culoare, poate orna somonul cu jumătăti de maslina fara sîmburi.

Filet de somon în crusta picanta, la cuptor

filet de somon, zeama de lamaie, marar, busuioc (sau alta verdeata, în functie de gust), 1 morcovior, 1 ceapa violeta, 1/2 ardei, granulat de usturoi, sare, piper, 2-3 linguri ulei de masline, 5 linguri faina de pane

Se maruntesc/macina ceapa, cu verdeturile, prima data

Dupa care se adauga morcoviorul si ardeiul. Legumele maciante, se pun într-un castron larg, se condimenteaza cu sare, piper, granulat de usturoi, eventual chili. Nu uitati uleiul (2-3 linguri).

Pensulam o tava antiaderenta cu ceva ulei, punem bucatile de filet, stropite cu zeama de lamaie. Daca materialul pentru crusta nu e destul de condimentat, condimentati somonul.

Tapetati bucatile de filet, dupa care bagati tava în cuptorul încalzit în prealabil, la 200 °C.

Rumeniti, dupa plac. Se serveste cu cartofi natur, stropiti cu unt si verdeata.

Somon afumat umplut cu crema fina

200 gr. somon afumat, 75 gr. afine, 75 gr. crema de unt cu iaurt, 1/2 manunchi de marar, sare, piper, cateva crengute de marar (4)

Se taie somonul in fasii de 5 cm. Se spala mararul, se scurge de apa, se iau frunzulitele si se toaca. Crema de unt cu iaurt se amesteca cu afinele, sarea, piperul si mararul tocat fin. Pe fiecare fasie de somon afumat punem cate o lingura de crema, prindem apoi capetele fasiei de somon cu cate o crenguta de marar.

Filet de somon cu cartofi si dovlecei, în pergament

6 Filet de Somon, 5 cartofi, 2 dovlecei, 2 cutii de Boursin Ail-et-fines-herbes (brînza grasa cremoasa, cu ierburi), 6 linguri smîntîna, piper rosu din rîsnita, sare, piper dupa gust

Se spala bine cartofii si dovleceii, se taie felii subtiri. Feliile de cartofi se oparesc cinci minute într-o oala cu apa clocotita, se scurg bine.

Se freaca bine brnza cu smîntîna. Se încalzeste cuptorul la 210°C

Se taie 6 patrate mari de hîrtie pergament/copt, se pune la mijloc cu o lingura de amestec smîntîna+Boursin, se acopera cu cîteva felii de cartof si cîteva de dovlecel, deasupra se pun fileurile de somon sarate si piperate, peste ele se repartizeaza restul de felii de dovlecel si cartof, deasupra se pune restul de amestec Boursin+smîntîna si se presara cu piper roz.

Se înfasoara totul în hîrtia pergament si se da la cuptor 10 minute.

Pizza cu somon

Topping pizza: sos rosii pentru pizza, 100 g mozzarella, 150 g somon afumat, 25 g capere, 1/2 lamaie

Aluat subtire, crocant de pizza: 200 g faina, 125 ml apa calda, 1 lingura ulei masline, 20g drojdie, 1/3 lingurita sare, 1 lingurita zahar

Preparare aluat crocant pentru pizza: se întinde faina pe masa de lucru, se face o adancitura in mijlocul gramezii de faina. In aceasta adancitura se freaca drojdia cu zaharul; se lasa 5 minute sa inceapa sa fermenteze, se adauga apa calduta si uleiul. Cu o furculita se inglobeaza treptat faina de pe margine, cu miscari in spirala. Cand devine suficient de gros aluatul, se inglobeaza restul de faina, amestecand si framantand cu mainile. Se framanta 5 minute, se lasa apoi aluatul de pizza la crescut, intr-un lighenas presarat cu faina si acoperit cu un prosop, pana cand isi dubleaza volumul. Il luam din lighenas si il framantam 1 -2 minute pentru a nu avea bule mari de aer in coca, il întindem cu sucitorul pe masa presarata cu faina, intr-un strat de 2-4 mm grosime, si avem pregatit aluatul crocant de pizza. Se unge tava cu ulei de masline si se pune blatul de pizza in ea. Aluatul subtire pentru pizza se coace mai repede dar in acelasi timp necesita precautii speciale pentru a iesi bine, fiind de regula folosit in cuptoare speciale pentru pizza. Poate fi preparat si in casa daca punem sub tava de pizza o placa groasa de piatra, care sa se incinga in cuptor 1 ora inainte de a pune pizza pe ea.

Pizza cu somon: se unge blatul de pizza cu sos de rosii, se pune mozzarella si bucati de somon, se presara capere si se orneaza cu felii subtiri de lamaie; se da la cuptor 10 minute.

Tarta cu somon si ceapa

faina 250 gr,oua 4,branza 2 linguri branza de vaci fina50gr unt moale,sare gupa gust,piper dupa gust,1 legatura ceapa verde,3 ardei (rosu, galben, verde)

2 linguri ulei de masline,somon 400 gr,jumatate lamaie,coaja lamaie jumătate lingurita

Ceapa se spala si se taie marunt, apoi se opareste in apa cu sare si se lasa la stors. Ardeiul se taie cubulete mici, uleiul se incalzeste intr-o tiganie apoi legumele se lasa la dunsuit.

Se incalzeste cuptorul la 180°C. Somonul se taie si el bucatele si se strobeste cu sucul de lamaie. Din faina, 2 oua, 2 linguri de branza si unt se framanta un aluat care se pune intr-o forma, legumele si somonul se pun peste aluat apoi din celelalte oua si branza Philadelphia se face un maestec care se toarna deasupra. Se sareaza si pipereaza, apoi se presara si coaja de lamaie rasa si se lasa la cuptor pt. 35-45 minute. La sfarsit daca e necesar se pune folie de aluminiu peste ca sa nu se arda.

Se poate servi cu marar proaspat si felii de ridichi.

Telina gratinata cu somon afumat

* sucul de la o lamaie

* o telina

* 3 cartofi mari

* 250 g somon afumat

* 1 legatura de marar

* 1 ceapa

* 1 cana smatana

* sare

* piper

Încinge cuptorul la 200 oC. Toarna sucul de lamaie intr-un castron mare. Feliaza subtire telina si pune-le in castronul cu suc de lamaie pe masura ce le tai. Pune tot aici si feliile de cartofi taiate subtire.

Intr-un vas de iena, aseaza intai un strat de felii de telina si presara putin marar, ceapa si toarna o lingura de smantana. aseaza un strat de cartofi si apoi unul de somon. Pe fiecare strat se presara marar, ceapa si se toarna smantana. Ultimele doua straturi trebuie sa fie de telina si cartofi. La final, toarna smantana ramasa.

Acopera vasul cu folie de aluminiu si da la cuptor pentru 45 minute. Scaote folia si mai lasa la cuptor inca 30 minute, pana ce s-a format o crusta aurie. Lasa deoparte pana se raceste.

SOMON CU SUC DE PORTOCAL LA CUPTOR(SALMÃO C/LARANJA NO FORNO)

Specific: Portugalia

Ingrediente:

2-3 bucăți de somon
ciuperci optional
1portocală mare s-au 2 mici,2-3 rondele de portocală
ulei de măsline
4 căței de usturoi
Condimente:sare,piper,rozmarin,dafin sec,nucsoară
pătrunjel s-au coriandru tocat gros

Mod de preparare:

Pt.marinată:Somonul s-au orice alt peste care vă place,se condimentează.Se adaugă usturoiul intreg zdrobit,si sucul de portocală(e).Se lasă cam 20 min.

Pt.această retetă este ideal vasul de lut(roman).Se pune putin ulei de măsline(bucătile mele de peste erau f. slabe in grăsime,altfel nu puneam deloc)peste se pune pestele,ciupercile intregi,marinata,piper boabe optional,pătrunjel tocat si rondelele de portocală.Se dă la cuptor pt.20 min.pestele se face foarte repede.

Am servit cu garnitură de cartofi copti si spanac cu smântână.

Am respectat reteta originală,am adăugat in + ciuperci.Am gătit special pt. sotul meu,care e "certat" cu pestele.Spre surprinderea mea,i-a plăcut mult!!!sucul de portocală îi dă un gust aparte....

PESTE SOMON IN SOS DE ROSII

Specific: Israel

Ingrediente:

6 felii de peste somon curatate si spalate.
1kg de rosii taiate cuburi sau o cutie de 850 gr de rosii cuburi.
3-4 catei de usturoi
frunze de busuioc
ulei de masline
putin unt
o tava sau un pyrex care merge la cuptor.

Mod de preparare:

Intr-o tigaie de teflon se pune untul si putin ulei de masline si se lasa sa se incinga.(se pune ulei ca untul sa nu se arda pina se topeste).Se pun feliile de peste cu pielea in jos in tigaie astfel carnea pestelui nu se prinde.Se prajesc 2-3 minute numai pe partea cu piele.Este bine de sarat putin pestele si de piperat si desemeni de pus o frunza de busuioc pe fiecare feliie.

Se ia pestele de pe foc si se transfera in vasul de pirex.Este bine de incalzit cuptorul la 180 de grade.In alta tigaie se pun 3-4 linguri de ulei de masline si se pune usturoiul zdrobit ptr un minut si se adauga rosiile taiate cuburi se amesteca se adauga o lingurita de zahar ,sare si piper la gust si se lasa citeva minute sa fiarba dupa care se toarna peste peste se mai adauga citeva frunze de busuioc si se da la cuptorul incins ptr 8-10 minute nu mai mult.Se poate servi indata sau caldut cu piine proaspata sau bagheta este delicios si carnea pestelui nu este uscata.

SOMON FILE CU PASTE

Ingrediente

- 400 g paste,
- 2 linguri ulei de masline,
- 2 fileuri de somon,
- 250 ml smantana dulce,
- 2 cepe verzi,

- 150 ml vin alb sec,
- o lamaie,
- patrunjel.
- marar.

Mod de preparare

- Se rade coaja de la o lamaie si lamaia se stoarce.
- Pastele se fierb in apa clocotita cu sare.
- Se incing 2 linguri de ulei de masline si se prajesc fileurile de somon, timp de 3 minute, pe fiecare parte.
- Se presara sare si piper, apoi se indeparteaza pielita si se desfac in bucati cu ajutorul unei furculite.
- Se prepara un sos din smantana dulce, vinul alb sec, la care se adauga o parte din sucul si coaja de lamaie rasa.
- Se fierbe la foc mic timp de 2 minute.
- Se scurg pastele si peste ele se toarna sosul.
- Se amesteca cu somonul, se presara marar si patrunjel tocat

FILE DE SOMON CU SOS DE MAIONEZA

Specific: Israel

Ingrediente:

6felii de file de somon
 11/2 pahar de vin alb
 1foaie de dafin
 enibahar
 boabe de piper negru
 1ceapa mica taiata solzi
 1/2 de lamaie stoarsa
 putina sare
 ptr sos
 5 linguri de maioneza
 1lingurita deusturoi pisat
 4-5 linguri de apa

Mod de preparare:

Intr-o cratita se pun toate componentele in afara pestelui
 si se lasa pe foc mic sa fiarba putin, dupa care se adauga pestele si se lasa sa fiarba 1/4 de ora pe foc mic.
 Se scoate pestele din cratita si se toarna putin din sosul de maioneza. Se serveste caldut cu bagheta proaspata.

SOMON RULOURI CU CARTOFI

Ingrediente:

2 bucati somon file,
 500 g cartofi,
 12 felii sunca sau bacon,
 1 lingurita rosmarin maruntit,
 2 fire patrunjel tocat,
 2-3 catei de usturoi,
 2 portocale,
 ulei de masline,
 supa de legume,
 sare, piper.

Mod de preparare:

Cartofii se curata, se taie in bucati si se fierb in apa cu sare. Somonul se taie in 4 bucati de file si se condimenteaza cu rozmarin, patrunjel tocat, sare si piper. 6 felii de sunca se intind unele langa altele si deasupra se aseaza cate o bucata de somon apoi se ruleaza. Se caleste usturoiul tocat in ulei de masline si apoi se prajeste somonul pe fiecare parte cateva minute. Cartofii se zdrobesc, se fac piure in care se adauga sucul de la o portocala, cateva linguri de supa de legume, sare si piper dupa gust. Rulourile de somon se servesc cu piure de cartofi si felii de portocale curatate.

SOMON LA GRATAR CU SOS

Ingrediente:

2 1/2 lingurite paprika
2 lingurite coriandru macinat
3/4 lingurita sare
4 fileuri de somon fara piele, fara oase (circa 170 g fiecare)
mango mare, curatat si taiat în bucati
de 1 cm (circa 1 1/2 cani) avocado, curatat si taiat cubulete
cana naut din conserva, scurs si spalat
1/3 cana frunze de coriandru tocate
lingurita coaja rasa de lamâie
2 linguri suc proaspăt de lamâie
2 linguri ulei de masline
6 cani laptuca Mesclun sau creata, rupta in bucati cât o înghititura

Mod de preparare:

1. Într-un castron mare, se amesteca paprika, coriandrul si sarea. Se masoara 2 lingurite din amestec si se presara peste somon, frecându-l de acesta. Somonul se pune cu pielea în jos pe gratar.
2. La amestecul de condimente ramas în castron se adauga mango, avocado, nautul, frunzele de coriandru, coaja de lamâie, sucul de lamâie si uleiul; se amesteca bine.
3 Se frige somonul la 15 cm de flacara, 5 minute ca sa iasa fript mediu. Somonul si sosul se servesc pe un strat de laptuca creată.

SOMON (pate) AFUMAT

Ingrediente:

125 g somon afumat,
50 g unt la temperatura camerei,
75 g smantana,
1 lingura marar tocat,
1 lingura patrunjel tocat,
1 lingura zeama de lamaie

Mod de preparare:

Se curata somonul de oase si piele. Se zdrobeste cu furculita. Se amesteca cu untul moale si smantana. Se adauga zeama de lamaie, mararul si patrunjel tocat si se amesteca pana se incorporeaza. Daca doriti puteti pune mai multa smantana, pana la 150 g. Se da la frigider cateva ore. Se serveste cu paine prajita. Se poate decora cu fire de marar sau patrunjel.

SOMON PE PAT DE OREZ

Ingrediente:

4 fileuri de somon,
2 linguri suc de lamaie,
2 catei de usturoi,
40 g ghimbir,
80 g ardei rosu,
200 g praz,

100 g unt,
400 g orez,
4 lingurite curry,
400 ml supă de legume

Mod de preparare:

Se condimentează peștele cu sare și suc de lămâie. Ghimbirul tocat mărunt, usturoiul tocat, prașul și ardeiul tăiate julien se sotează în unt. Se adaugă orezul fiert și se condimentează cu curry și sare. Se stinge cu supă de legume. Se dispune peștele pe orez și se lasă să fiarbă acoperit la foc moderat, 3 minute. Ca garnitură se potrivește spanacul.

SOMON CU LAMAIE

Specific: Canada

Ingrediente:

1 somon,
zeama și coaja rasă de la 1 lămâie,
250 ml vin alb,
100 ml ulei de măsline,
sare.

Mod de preparare:

Se curată somonul, se sarează și se așează în tavă. Peste somon se toarnă uleiul de măsline, vinul, zeama de lămâie. La sfârșit se presară și coaja rasă de lămâie peste somon.

Se acoperă cu o folie de staniol și se dă la cuptor cam 50 minute. Când mai sunt 10 minute se scoate folia de aluminiu.

Se poate servi și cu mujdei de usturoi, și neaparat un vin alb alături.

SOMON LA GRATAR

Ingrediente (4 pers.):

6 catei de usturoi necurați
O ceapă mică tăiată grosier
Un ardei iute
4 linguri de zahăr brun
4 linguri otet de mere
4 fileuri de somon a câte 150g
Zeama de la o lămâie
200ml smântână
Coriandru proaspăt
250g fasole verde mică
O ceapă roșie mică
Otet

Mod de pregătire:

Încingeți usturoiul și ceapa într-o tigaie non-aderentă, fără ulei, până devin aurii. Lăsați să se răcească puțin apoi decojiți usturoiul.

Înmuiati ardeiul iute fără semințe în apă fiartă, pentru 15 minute, scurgeți, apoi dați la blender împreună cu zahărul, otetul, usturoiul, ceapa, sare și piper, obținând un sos.

Încingeți grătarul. Ungeți fiecare file cu sos și lăsați pe grătar 8 minute.

Între timp, amestecați zeama de lămâie cu smântână.

Tăiați capetele fasolei verde și puneți la foc în apă fierbinte cu sare pentru fix 3 minute, scurgeți bine și puneți în apă cu gheață pentru alte 3 minute.

Scurgeți foarte bine, amestecați cu ceapă roșie tăiată mărunt, sare și câțiva stropi de otet.

Așezați fasolea pe o farfurie, deasupra puneți somon, sos de smântână și presarați coriandru tocat mărunt.

SOMON AFUMAT – RIZOTO CU MĂRAR

Ingrediente

750 de ml supă de pește
280 de ml de vin alb sec
55 g unt
2 linguri de suc de lămâie
1 ceapă
2 căței de usturoi pisați
450 g de orez
sare și piper după gust
1 linguriță de boia iute
4 linguri de mărar tocat
280 g file de somon afumat
160 g smântână

Mod de preparare:

Supa de pește și vinul se pun într-o crăiță și se dau la fiert, la foc mic.

Într-o altă tigaie topiți untul, apoi adăugați sucul de lămâie. În compoziția rezultată căliți ceapa și usturoiul. Atenție, să nu le caramelizați. Adăugați și orezul și mestecați cu o lingură de lemn timp de două minute, până se absoarbe untul.

Peste orez adăugați supa de pește cu vin și fierbeți la foc mic, mestecând mereu. Condimentați cu sare, piper și boia după gust.

Când orezul este aproape fiert adăugați mărarul tocat, somonul și smântâna și mai lăsați pe foc încă 5 minute. Orezul trebuie să rămână bob cu bob.

Risotto cu somon afumat și mărar se servește cald.

SCRUMBIE MARINATA

Specific: Israel

Ingrediente:

2-3 scrumbii Mathias groase
2-3 morcovi groși -dati pe razatoarea cu gauri mari
2-3 cepe mari-taiate rondele subtiri
2 foi de daphin
2-3 boabe piper enibahar(piper englezesc)
1-11/2 pahar otet5%
2-21/2 pahar apa
sare, zahar

Mod de preparare:

Scrubiile le curatam de mate le taiem pe lungime fara cap

si le taiem in portii-felii -le curatam bine si le lasam putin in apa sa iese putin din sare.

Intr-o oala punem la fiert otetul cu apa foile de daphin si enibaharul adaugam o lingurita de sare si o lingura de zahar si lasam sa deie in clocot, cind incepe sa fiarba facem focul mic si adaugam ceapa taiata rondele subtiri.Lasam sa fiarba 2-3 minute pe foc mic si stingem focul si lasam sa se raceasca bine.

Scrubiile le asezam intr-un vas cu capac ,intercalam strat de scrumbie cu morcov si ceapa si deasupra turnam otetul complet racit.Acoperim vasul cu capac si lasam o zi sa se marineze.Se serveste cu masline negre sau verzi putin ulei si bagheta proaspata.

lese minunat si este usor de facut.Se poate face aceiasi marinata si cu macrouri dar pestele trebuie lasat mai mult timp sa se marineze-si cind il curatati adaugati sare groasa si trebuie lasat citeva ore cu sarea si dupa aceia spalat.

SCRUMBIE DE DUNARE, CU CARTOFI SI CIUPERCI, LA CUPTOR

Ingrediente

sare

piper
ceapa
vin alb
ulei de masline
cimbru
cartofi
ciuperci
peste
zeama de lamaie

Mod de preparare

Decongelarea pestelui se face in frigider, la rece, de seara pana dimineata. Decongelarea rapida, cu apa calduta sau la cuptorul cu microunde, moaie pestele si ii altereaza gustul.

Nu este niciun secret ! Pestele proaspat se prepara mai usor, iar gustul este cam altul. Nu este niciun secret, prefer sa pregatesc pestele proaspat. Numai in "situatii de avarie" apelez la congelator. Biban, scrumbie de Dunare si platica mai pun si bine, la congelator, cate un pachetel, ca nu se stie, cand iti doresti sufletelul si nu gasesti, pestele preferat, proaspat. :D

Pestele se scurge bine de apa si se zvanta cu un prosop de bucatarie. Se unge cu ulei de masline. Se presara sare grunjoasa si piper boabe, proaspat macinate. De gust, se presara si niste cimbru uscat. Se stoarce zeama de lamaie si se lasa la macerat 20 de minute, la rece, in frigider.

Intr-un vas de Jena se pun cartofi rosii, taiati in bucati mai mari, ciuperci feliate, rondele, 2-3 cepe albe, lunguiete, intregi si 3-4 bucati de praz, mai tanar, partea alba. Se pune sare grunjoasa si piper, proaspat macinate, cimbru uscat si ulei de masline. Se amesteca bine toate ingredientele.

Scrumbie de Dunare, cu cartofi si ciuperci, la cuptor

Se aseaza scrumbiile deasupra legumelor. Se toarna deasupra, lichidul in care a macerat pestele. Se acopera vasul cu o folie din staniol si se introduce in cuptoul incins, la foc moderat, pentru 30-40 de minute, in functie de cat este de mare scrumbia.

SCRUMBIE LA GRILL (GRATAR)

Ingrediente:

2 scrumbii
sare,rozmarin
o lamaie

Mod de preparare:

Scrumbia este un peste gras,iar la gratar este delicios si in plus este usor de preparat. In primul rand se curata de solzi,mate,intestine,se scot urechile, se spala,se lasa la scurs,se sterge bine si se cresteaza usor din loc in loc pe ambele parti.

Scrumbia astfel preparata se aseaza pe gratarul incins si uns foarte bine in prealabil cu unt sau cu ulei . Se lasa sa se patrunda bine, se intoarce cu atentie pentru a nu se rupe sau sfarama pana se rumenesc pe ambele parti.Se pot servi cu lamaie din abundenta sau otet de mere, cu un mujdei de usturoi simplu sau cu un mujdei la care se adauga rosii coapte si mult patrunjel. Se sareaza si condimenteaza dupa gust.

Eu am pus scrumbiile in forme speciale de peste si nu a mai fost cazul sa le mai crestez. Am uns foarte bine formele pentru peste cu unt inainte de a aseza scrumbiile in acestea si le-am introdus imediat la grill...

Rezultatul a fost "irezistibil"...

SARDELE MARINATE

Specific: Franta

Ingrediente:

1 kg de sardele, 4 cepe de arpagic, 2 catei de usturoi, 2 fire de tarhon, o foaie de dafin, o crenguta de cimbru, 10 cl. vin alb sec, 10 cl. ulei de masline, 5 cl. otet alb, o lingurita piper boabe, sare.

Mod de preparare:

Curatati sardelele, spalati-le bine, dati-le un praf de sare si lasati-le sa se scurga intr-o strecuratoare. Asezati-le una langa alta intr-o forma adanca, rezistenta la foc. Presarati deasupra ceapa si usturoiul tocate marunt, foaia de dafin rupta bucatele, frunzele de tarhon, cimbrul si boabele de piper.

Varsati intr-o cratita vinul, uleiul de masline si otetul. Puneti-le pe foc sa dea in clocot si turnati-le peste sardele. Inveliti vasul intr-o foaie de aluminiu, lasati pestele sa se raceasca si tineti-l apoi 2 ore la frigider. Se servesc reci, cu paine neagra unsa cu unt.

Paste cu ton 1

400 g. paste spirale, 2 conserve de ton, 200 g. cascaval ras, delicat dupa gust, 20 ml ulei

Fierbem pastele dupa indicatiile producatorului, le strecuram si le punem intr-o cratita in care am adaugat uleiul, scurgem conservele de uleiul surplus, punem pestele maruntit, adaugam cascavalul si delicatul si le lasam pe foc pana acesta se topeste, amestecand in continuu (cca. 2 minute).

Paste cu ton 2

1 cutie cu thon (250 gr.), 2 rosii, 1 mana de masline verzi, 1 mana de masline negre, 4 linguri maioneza, 500 gr. paste (spirale), sare, 4 fire ceapa verde

Se pune pe foc o oala cu apa in care se adauga putina sare. Cand apa fierbe se adauga pastele si se fierb (dupa cum scrie pe ambalaj). Intre timp, se spala rosiile si se taie in cubulete, maslinele se taie in doua, iar ceapa se spala si se taie marunt. Cand pastele s-au fiert se scurg de apa si se pun intr-un castron mai mare, se adauga: rosiile, ceapa, maslinele, maioneza si thonul (care inainte a fost scurs de zeama), se mesteca totul cu grija si se adauga sare dupa gust

Paste cu ton 3

Spaghete, pasta de tomate, o conserva de ton, usturoi, suc de lamaie si mirodenii (sare si piper)

Pastele se fierb 8 minute. Intre timp se pregateste separat sosul: conserva de ton se omogenizeaza impreuna cu 2 linguri de pasta de tomate si cu usturoiul maruntit. Peste aceasta compozitie se adauga mirodeniile si sucul de lamaie. Se toarna peste pastele fierte sosul si se omogenizeaza.

Salata cu ton

1 salata verde, o punga amestec mexican, 300 gr broccoli, 1 conserva ton in ulei, 1/2 lamaie, 1 legatura marar, patrunjel dupa gust, sare foarte foarte putina, piper si alte condimente preferate, 4 linguri de sos remoulade din comert.

Se pune la fiert apa cu putina sare. Cand aceasta a dat in clocot se pun legumele din amestecul mexican care vor fierbe timp de 5 min, apoi se adauga broccoli. Se mai fierb legumele toate inca 2 min, se scurg si se pun sub jet de apa rece nu foarte puternic. Se lasa din nou la scurs foarte foarte bine.

Separat de spala salata si se scurge si aceasta. Se rupe cu mana in bucati potrivite si se pun intr-o salatiara. Se adauga legumele scurse, tonul cu tot cu uleiul din conserva. Deasupra se stoarce 1/2 lamaie si cele 4 linguri de sos remoulade. Se amesteca cu grija pentru a nu zdrobi broccoli.

Se pot adauga si felii de masline din comert.

Pasta cu ton de JAMES OLIVER

ulei de masline, 1 ceapa rosie tocata marunt, 1-2 ardei chilli scobiti de samanta si tocati marunt, 1 lingurita de scortisoara, o mana de frunzulite de busuioc proaspat (basil) tocate marunt, 800 gr. rosii mici (plumb tomatoes), 2*300 gr. cutii de tuna=ton (scursa si faramata) sare, piper negru praf(nu boabe), 500 gr. paste penne sau rigatoni, zeama 1-2 lamai + 1 mana de branza rasa parmezan

Se incalzeste un pic ulei masline in tigaie, se adauga ceapa tocata marunt, chilli, scortisoara, si frunze de busuioc la foc mediu pentru 5 min, pana cand s-au calit; se adauga apoi rosiile, tuna si un pic sare; se amesteca din cand in cand (se lasa sa fiarba maxim 20 min). Se gatesc pastele intr-un vas cu apa fierbinte + sare. Pastele gatite (pastrati putina apa de la paste) se adauga in pasta de rosii si tuna + cateva frunzulite de busuioc si putin ulei de masline + zeama de lamaie + parmezanul si se amesteca. Daca trebuie se adauga un pic de apa de la paste. Se adauga condimente dupa gust sare, piper optional.

Ton picant

1 conserva ton bucati in ulei 1 conserva porumb dulce 1 conserva fasole boabe in suc propriu oregano, piper, sare, chili, ulei de masline, busuioc

Se scurge uleiul de pe ton, se spala sub jet de apa rece boabele de fasole, se scurge de apa porumbul. Se amesteca toate in salatiara se condimenteaza si se serveste cu paine prajita.

Ton cu piure

- patru cartofi fierti, o lingurita unt, 2 lingurite malai, o ceapa medie tocata, o conserva de ton fara ulei, o cana supa de ciuperci concentrata, 1/2 cana lapte, 1/2 cana branza rasa, patrunjel tocat.

Se paseaza cartofii. Se topeste untul si se amesteca bine cu malai, dupa care se adauga supa de pui si laptele. Se fierbe amestecul. Se adauga tonul si branza si se amesteca. Se adauga patrunjel. Se pune amestecul intr-un vas, peste cartofii fierti si pasati, se presara cu branza si se da la cuptor cateva minute.

Chiftelute de ton

2 conserve cu ton in ulei, ceapa taiata marunt, usturoi taiat marunt, 1 ou intreg + 1 galbenus, sare, piper, marar (sau ce verdeata puneti la chiftelutele normale).

Se scurge uleiul din conserva in mare, carnea de ton se scoate si se faramiteaza cu furculita. Se adauga celelalte ingrediente (cine vrea poate cala ceapa). Se formeaza bile sau chiftelute plate, care se prajesc in ulei.

Brocoli cu ton

500 gr. de broccoli, 1 conserva de ton, 1 catel de usturoi, 1 lingura de ulei de masline, 1 lingura de mustar, 2 linguri de smantana sau iaurt, 1 lingurita de otet balsamic, ierburi italienești sau de provence (in functie de ce arome iti plac mai mult), 1/2 lingurita miere, sare si piper dupa gust;

Intr-o cratita puneti 3 l de apa la fiert cu sare. Pisati catelul de usturoi si scurgeti tonul din conserva. Brocoli se desface buchetele si se fierbe 3 minute in apa clocotita cu sare. Intre timp pregatiti un sos din smantana, mustar, ulei de masline, otet, miere, sare, piper si ierburi. Asezati broccoli pe un platou. Aducati tonul sfaramat (fara sa amestecati) si deasupra turnati sosul (intr-o prezentare cat mai estetica).

Salata de ton cu castraveti acrii

O conserva de ton, cativa castraveti acrii (dupa preferinta), o canuta de orez fiert, 2 oua fierte, maioneza

Se scurge tonul foarte bine (de preferat cel bucati), se fierbe o canuta (50 gr.) orez, se scurge si se lasa la racit. Se toaca castravecii in cubulete, la fel si ouale fierte. Se amesteca ingredientele si se adauga si maioneza - in functie de preferinta se poate inlocui cu suc de lamaie. Se pune sare dupa gust.

Ton thailandez

Un fileu de 500 grame de ton foarte proaspat si crud, coriandru, 2 lamai, ghimbir - o bucata cat degetul mare, chilli, ulei de masline, seminte de susan, sos de soia - 2 linguri, salata verde

Se taie tonul in bucati foarte mici. Nu se da prin tocator si nu se prelucreaza in nici un fel, tonul trebuie sa ramana crud. De aceea e recomandat sa aveti un ton foarte proaspat si sa consumati salata imediat dupa preparare.

Tonul maruntit se pune intr-un bol, se adauga deasupra coriandru proaspat, maruntit.

Sosul pt salata se prepara din: coaja de la o lamaie + sucul de la ambele lamai, ghimbirul curatat si razuit marunt, ulei de masline extravirgin, o cantitate egala cu cea a sucului de lamaie, o lingura de seminte de susan, 2 linguri sos de soia.

Se amesteca bine aceste ingrediente, se toarna peste tonul si coriandrul din bol.

Avocado umplut cu ton

1/2 ceapa rosie, 1 conserva ton (200 g), 1/2 dl smantana groasa, 1/2 dl maioneza, sare, piper, 4 frunze da salata, 1 rosie, 1 ou fiert tare, 2 avocado mari, suc de lime sau lamaie, masline, patrunjel

Ceapa se toaca marunt. Pestele se scurge de apa/ ulei. Se amesteca pestele cu ceapa, smantana, maioneza, sarea, piperul.

Frunzele de salata se aseaza pe 4 farfurii. Rosia se taie in 4, Oul fiert se taie tot in 4.

Avokado se taie in jumatati, se scot samburii si se curata de coaja. Se ung bucatile de avocado cu sucul de lime / lamaie sa nu se innegreasca.

Se pune cite o jumatate de avokado pe frunzele de salata. Se pune umplutura deasupra, se decoreaza cu rosie, ou, masline, patrunjel.

Penne cu ton

250 g paste fainoase "Penne", 125 g peste ton in ulei de masline, 2 l.s. unt, 1 l.c. anason, 1 l.c. coaja de lamaie rasa, 125 g smantana, 1 l.s. frunze de patrunjel tocate, sare, piper

Untul se pune intr-o tigaie la topit. In aceasta se zdrobeste pestele cu ajutorul unei furculite. Se adauga anasonul macinat si coaja de lamaie. Se incorporeaza smantana si se lasa sa fiarba aproximativ 5 minute, la foc potrivit. Se condimenteaza cu sare si piper. In timpul acesta se fierb si pastele fainoase si se lasa sa se scurga. Restul untului se pune intr-un castron unde se adauga pastele fainoase si sosul. Se amesteca toate laolalta si se presara cu frunze de patrunjel.

Oua umplute cu ton

7 oua, 2 conserve mici de ton in apa (sau o cutie mare), 3 linguri de maioneza, 2 linguri de sos cocktail (ketchup cu hrean, boia de ardei iute, un pic de lamaie si usturoi), 1 rosie mica o legatura mica de marar verde

Se fierb ouale tari (7 minute) si se decojesc. 5 dintre oua se taie in jumatati pe lungime si se scot galbenusurile. La celelalte doua li se taie un capacel si se scoate galbenusul. Se amesteca galbenusurile cu tonul scurs bine, maioneza si sosul de cocktail pana se obtine o pasta consistenta. Se poate pune si o lingura de marar tocat in aceasta umplutura. Se umple ouale cu aceasta pasta si se orneaza cu frunze de marar verde.

Ton fript cu coriandru si busuioc proaspat

-4 bucati de ton de 225-285 g fiecare, cam de 2 cm grosime, 1 ardei iute rosu mic si uscat, 1 lingura de seminte de coriandru, 1 catel de usturoi, 1 mana de busuioc proaspat tocat marunt, 1 mana de coriandru proaspat tocat marunt, sare si piper negru proaspat macinat, zeama de la o lamaie

-Zdrobiti ardeiul iute si semintele de coriandru in mojar. Adaugati usturoiul, busuiocul, coriandrul si zeama de lamaie, dupa gust. Amestecati si asezonati. Asezati bucatile de ton pe o tava, asezonati ambele parti si frecati-le cu amestecul de verdeturi.

Frecati tigaia, care ar trebui sa fie foarte incinsa, cu un prosop de hartie imbibat in ulei, apoi puneti in ea bucatile de ton. Trebuie sa se rumeneasca (lasati-le 45 - 60 de secunde pe fiecare parte). Dupa aceea, rupeti bucatile in jumatate si serviti-le cu salata, cartofi prajiti sau fierti si multa lamaie.

Vinete cu ton si mozzarella

-2 vinete mai maricele, 100 g -150 g. ton conserva in ulei, 100 g. mozzarella sau cascaval, capere, oregano, ulei pentru prajit, sare
-Vinetele curatate se feliaza, apoi se coc pe gratar. Intr-un vas termorezistent se aseaza un strat de vinete, care se stropesc cu putin ulei de masline, apoi ton maruntit (scurs de ulei), felii de cascaval, oregano, sare;
Apoi se reia aranjarea straturilor (vinete, ton, cascaval, oregano, sare). Ultimul strat sa fie de vinete peste care se aseaza felii de cascaval. Se dau la cuptor circa 10 -15 minute, pana cand se topeste bine cascavalul. Vinetele pot fi prajite si in ulei. Se procedeaza astfel: vinetele feliate se dau prin faina si se prajesc pe ambele parti, in ulei de masline bine incalzit.
Apoi se pun pe hartie sa se absoarba grasimea. Daca se folosesc vinete astfel preparate, nu mai este necesar sa fie stropite cu ulei cand se pun in vasul termorezistent.

Salata cu ton si ou

-1 salata verde mica, 2 cepe, taiate marunt, 1 castravete taiat rondele, 3 rosii taiate felii, 2 oua taiate rondele, 1 conserva mare de ton, 1/4 ceasca de patrunjel proaspat tocat marunt, 1 catel de usturoi taiat rondele, 1/4 ceasca suc de lamaie, 1/4 ceasca ulei de masline, 1 lingurita cu sare, 1/4 lingurita cu piper, 1/4 ceasca frunze proaspete de menta
-Intr-un vas mare, amesteca salata taiata, ceapa, castravetele, rosiile, tonul si ouale. Intr-un alt vas, amesteca patrunjelul, usturoiul, zeama de lamaie, uleiul de masline, sarea, piperul si menta. Toarna sosul astfel obtinut peste compozitia din primul vas si amesteca. Salata se serveste cu foi calde de focaccia.

Macaroane cu ton

-500 grame macaroane, 400 grame ton in ulei (doua conserve), o lingura de bulion, o ceapa, sare si piper, doi catei de usturoi, 100 ml vin alb, firmituri de paine (circa doua linguri cu varf).

-Fierbe macaroanele, scurge-le si spala-le sub un jet de apa rece. Rastoarna tonul printr-o sita si lasa uleiul sa se scurga bine. Pune tonul intr-un bol, pastreaza uleiul din conserva.

Taie ceapa marunt si caleste-o in uleiul din conserva de ton. Adauga usturoiul taiat fin, apoi bulionul si tonul bucati. (Poti folosi si ton maruntit si ton bucati, sau il poti marunti pe cel bucati, dupa cum iti place). Adauga vinul si lasa totul pe foc maxim zece minute.

Amesteca compozitia de peste cu macaroanele bine scurse. Rastoarna totul intr-un vas termorezistent, uns cu ulei, presara pe deasupra firmiturile de paine (sau rade putin cascaval) si da totul la cuptor 15 minute.

Pizza cu ton si rosii

-1 pachet de aluat pentru pizza, 400 g de rosii bine coapte, 1 conserva de ton in ulei de masline, 1 lingura cu capere, 6 fire de ceapa verde, 1 lingura cu ulei, 10 g de faina, sos Tabasco

-Incalzeste cuptorul la 210 de grade Celsius. Intr-o oala, pune la fiert un litru de apa si lasa-l sa dea in clocot. Pune rosiile in apa si lasa-le sa clocoteasca timp de 10 secunde. Scoate-le cu o spumiera, trece-le pe sub un jet de apa rece si decojeste-le. Taie-le pe din doua, indeparteaza semintele, apoi taie-le in feliute cu grosimea de 1 cm si pune-le intr-o salatiara.

Scurge tonul si pastreaza uleiul. Taie tonul fasii, apoi da-l deoparte. Scurge caperele si taie marunt ceapa. Toarna peste rosii uleiul din conserva de ton. Asezona cu cateva picaturi de sos Tabasco, adauga caperele si ceapa, apoi amesteca bine.

Intinde aluatul pentru pizza intr-o tava unsa cu putin ulei, apoi presara un pic de faina. Aranjeaza deasupra jumatate din cantitatea de rosii asezonate, lasand un spatiu de 5 cm intre acestea si marginea aluatului. Pune apoi si fasiile de ton si acopera cu restul de rosii.

Indoaie cele patru margini ale aluatului catre interior, apoi pune totul la cuptor timp de 20-25 de minute, pana cand aluatul este rumen. Se serveste imediat.

Grisine cu pasta de ton si sunca

-3 linguri maioneza, 100 g ton scurs de ulei, 1 lingurita capere, 1-2 lingurite zeama de lamaie, sare, piper, Grisine, sunca (prosciutto)

-Se amesteca toate ingredientele in blender si se face o pasta, apoi se trec capetele grisinelor prin pasta de ton si se infasoara in suvite de prosciutto.

Ton catalan

-o bucata de ton de 1 kg, 1 kg de rosii, 200 de grame de castraveci acri, 200 de grame de arpagic in otet, 200 ml de ulei de masline, 1 lingura cu pasta de tomate, 1 ardei iute, sare, piper

-Transeaza tonul in bucati, eliminand oasele. Opareste apoi rosiile si curata-le de pielita. Taie-le in doua, inlatura semintele si taie pulpa in cubulete. Incinge jumatate din cantitatea de ulei intr-o cratita cu capac, adauga rosiile, iar deasupra asaza bucatile de ton si ardeiul iute, maruntit. Sareaza si pipereaza.

Dilueaza pasta de tomate in restul de ulei si toarna peste ton. Adauga castravecii si arpagicul in otet. Pune cratita la foc moderat, timp de 30 de minute, intorcand bucatile de ton de trei sau patru ori. Lasa totul sa se raceasca si transfera apoi pe platoul pentru servit. Se consuma rece.

Salata de orez cu ton, legume si capere

-4 morcovi, 1 bucata dintr-o telina, 150 g mazare congelata, 300 g broccoli congelat, 200 g orez cu bob lung (neaparat!), 500 ml apa, 1 ceapa, 4 doze de ton (a 80 g/doza) in ulei de masline, multe frunze de busuioc, capere, sare, piper, ulei de masline, otet de vin rosu.

-Se curata si feliaza morcovii. Telina se curata si se taie juliene. Se adauga o ramurica de busuioc pentru aroma. Se toaca ceapa marunt (nu exagerat) si se amesteca cu 2-3 linguri de ulei si otet de vin rosu, dupa gust. Se adauga ramurile de busuioc! Se adauga caperele apoi legumele fierte si racorite si cu putina sare, tonul cu tot cu uleiul de masline (fiecare doza are cam o lingura de ulei de masline) si orezul fiert.

Se amesteca si se condimenteaza bine.

Ton gratinat

-25gr unt, 25gr faina, 300ml lapte, 50gr cascaval ras, 200gr ton in ulei, 325gr porumb din doza, sare, piper, 2 rosii, 70gr paine prajita sfaramata.

-Cuptorul se incalzeste la 180°C. Untul se topeste intr-o cratita, se adauga faina si se amesteca. Se ia cratita de pe foc si se adauga laptele. Se pune oala iarasi pe foc si se lasa sa fiarba 2 minute pana se ingroasa. Se ia de pe foc si se adauga cascavalul. Se adauga tonul din conserva cu tot cu ulei si la sfarsit porumbul. Se pune sare si piper. O forma pentru gratin se unge cu unt, rosiile se taie felii si se pun pe fundul formei apoi se toarna compozitia cu ton. La sfarsit se adauga pesmetul si se baga la cuptor pentru 20 minute.

Salata de fasole cu ton

-fasole boabe fiarta 400 g, ceapa rosie taiata solzisor, 3 rosii, 2 conserve mici de ton 80 g, sau una mare, ulei de masline, otet, sare, piper

-Se amesteca toate ingredientele. Se lasa o ora sa se imprieteneasca gusturile.

Frigarui de ton cu pesto

-400 g file de ton, 1 zucchini, 200 g rosii mici, 1 ceapa rosie, 30 g busuioc, 30 g seminte de pin, cateva fire de ceapa ciorii, 1 catel de usturoi, ulei de masline extravirgin, sare, piper

-Se taie zucchini fasii cu un cutit pentru curatat cartofi, apoi se introduc fasiile in apa fierbinte, sarata pentru cateva secunde.

Se scotsi se scurg si se formeaza rulouri. Ceapa se taie in bucatele, rosiile mai mari in jumatati si tonul in cubulete de aproximativ 3 cm (relative egale, sa se poata coace la fel). Se formeaza frigarurile, alternand rosiile, ceapa, rulourile de zucchini si tonul. Se coace pe gratar (sau direct in tigaie) bine incins/a, cateva secunde pe fiecare parte

Se sareaza si se pipereaza. Se amesteca la blender busuiocul, ceapa ciorii, usturoiul, pinul si ulei, cat sa se formeze un pesto fluid, care sa acompanieze frigarurile.

Tarta cu ton si legume

-Ingrediente blat:

250 gr. faina, 125 gr. unt sau margarina, eu am pus margarina, un praf de sare, 4 linguri de apa rece.

-Ingrediente umplutura:

un ardei rosu si unul galben, o conserva de ton (din aia mare), 6 rosii, eu am pus din conserva, 2 cepsoare, 4 oua, un catel de usturoi, ulei de masline, busuioc, patrunjel, sare, piper

-Blat:

Arata ca o pizza, dar nu e... asta din cauza ca nu am forma de tarta de care trebe.

Se amesteca toate ingredientele si se framanta un blat, pana se curata tot de pe marginile castronului.

Se imbraca aluatul in folie de aluminiu si se da la frig, timp de 30 de minute.

-Umplutura:

Se taie ceapa rondele si usturoiul bucatele mici si se pun la calit in putin ulei de masline;

se pun ardeii la copt; se curata, se taie bucati nu foarte mici si se adauga peste ceapa;

se adauga rosiile taiate bucati marisoare;

se adauga sare, piper, busuioc si patrunjel si se lasa sa fiarba.

Intindem aluatul in forma de tarta, nu in cea de pizza ca mine pentru ca nu mi-a ajuns sa-l ridic si pe margini si a fost si prea subtire... il dam la cuptor la 200 de grade pentru vreo 10 minute...

Peste aluatul pre-copt, rasturnam ardeii si intindem frumos.

Paste cu ton, capere si ansoa

-1 conserva de ton in apa sau ulei de 170-200 g,400g rosii in bulion,1 catel de usturoi,4 fileuri de ansoa din conserva,1 lingura de capere,1/2 lingurita de busuioc uscat,200 g paste,sare, piper

-Se scurge conserva uleiul din conserva de ton intr-o tigaie. Se curata catelul de usturoi si se taie marunt. Se incinge uleiul si caleste usturoiul pana devine auriu. Se adauga conserva de rosii cu bulion si busuiocul. Se lasa sa fiarba la foc mic circa 20 de minute pana scade. Se gusta sosul si daca este acru se pune putin zahar pana obtineti gustul dorit.

Se adauga caperele, tonul si bucatilele de ansoa. Intre timp se taie fileurile de ansoa si se desface cu furculita in bucati tonul. Se potriveste de sare si piper. Se fierb pastele in apa cu sare conform instructiunilor de pe cutie.

Paste cu ton, capere si ansoa. Se pun pastele in farfurie si se toarna sos peste ele. Se amesteca si se servesc calde. Se poate decora cu busuioc verde.

Salată cu ton si telină

-8 frunze de salată verde,1 conservă de ton în apă (maruntit),6-8 măsline verzi umplute (cu ansoa sau cu gogosar),1 lămâie,o jumătate de ardei kapia rosu,o tulpină de telină fără frunze (1 fir),2 lingurite de ulei de măsline,sare si piper

Preparare:

-Spălați frunzele de salată sub jet de apă rece. Taiatiile fasii subțiri si asezați-le într-un bol de salată. Scurgeți tonul de apă si adăugați-l peste salată. Pentru ca salata să fie gustoasă, tonul trebuie să fie la temperatura camerei. Taiati ardeiul kapia si tulpina de telină rondele. Adăugați-le peste salată. Presărați măslinele peste si stropiti totul cu ulei de măsline.

Potriviti de sare si piper. Stoarceți zeama de la o jumătate de lămâie peste salată. Salata de ton se serveste imediat, decorată cu o jumătate de lămâie.

Tort de cartofi, dovlecei si ton

-2 cartofi mari,1 dovlecel,1 cutie de ton,2 oua,1 lingura de brinza rasa (ceva gen cascaval care sa se topeasca !),2 linguri de iaurt (sau smintina),sare, piper, ulei,1 lingura de suc de lamiie,felii de lamiie pt ornament

-Se fierb cartofii, se caleste zucchini taiata cuburi in putin ulei cu putina sare, se scurge pestele de ulei au alt fel de sos. Peste cartofii fierti si striviti ca pt piure se adauga brinza si cele 2 galbenusuri si se amesteca bine sa se incorporeze. Albusurile se bat separat dar nu e nevoie sa fie spuma. 1-2 linguri de albusuri se adauga la zucchini calite si restul se amesteca cu tonul, sucul de lamiie si smintina sau iaurtul (eu am pus iaurt) de data asta se amesteca cu mixerul ca sa rezulte mai spumos.

Se aseaza strat de piure (cu ou si brinza), apoi strat de cuburi de zucchini si deasupra strat de mousse de ton ... ornat cu felia de lamiie si la cuptor la 180°C (in cuptorul gata incalzit la mediu spre mare) pina cind se coace (depinde de marimea tavii .. cca 20 minute) daca sunt forme mici se vor coace mult mai rapid ...

Rulada de ton cu crema de masline

-4 cutii mari de ton bucati,2-3 lamai,sare,piper,2 legaturi marar,80 g margarina,300 g masline verzi.

-Desfaci bucatile de ton si le lasi sa se scurga intr-o sita. Pui tonul intr-un bol si torni peste el sucul de la 2-3 lamai. Amesteci totul. Desfaci maslinele de samburi si le pui intr-un bol cu margarina. Pui si un praf de piper. Zdrobesti maslinele cu mixerul pana arata ca o pasta, apoi adaugi mararul tocat. Separat, pregatesti o forma de chec si o tapetezi cu o hartie de copt. Tornii primul strat de ton, pasta de masline si urmatorul strat de ton. Dai la rece 2 ore.

Scoti din forma si tai felii potrivite. Ornezi cu felii de lamaie si cu marar.

MUSACA CU TON SI PASTE FAINOASE

Ingrediente:

3 conserve de ton,

300 g orez,
2 cepe,
un pachet paste fainoase,
2 morcovi,
un ardei gras,
2 linguri bulion,
2 rosii,
2 oua,
amestec de mirodenii pentru spaghetti (se gaseste in magazinele alimentare),
sare si piper

Mod de preparare:

Ceapa se taie marunt si se rumeneste in ulei, dupa care se adauga o cana de apa, bulionul si orezul. Se lasa sa dea citeva clocote. Intr-un castron se pune pestele peste care se toarna sosul de ceapa si orez. Se amesteca bine, apoi se adauga ardeiul gras taiat fisii si morcovul ras. Se sareaza, pipareaza, se aromatizeaza cu amestecul de mirodenii. Apoi se completeaza compozitia cu ouale batute bine. Pastele fainoase se fierb in apa cu sare, apoi se scurg. Intr-o tava nu prea mare (dar suficient de inalta), se aranjeaza alternativ pastele si compozitia. Primul si ultimul rind trebuie sa fie din paste. Se orneaza cu felii de rosii si se da musacaua la cuptor pina se rumeneste putin.

SALATĂ CU TON, COLORATĂ

Specific: Grecia

Ingrediente:

425g boabe de porumb
170g ton în ulei mărunțit
400g mazăre verde-boabe
3 roșii
3 linguri smântână.

Mod de preparare:

1. Se spală roșiile și se taie mărunț.
2. De pe boabele de mazăre și porumb, se scurge zeama, se spală și se scurg de zeamă.
3. Fiecare pe rând, se adaugă într-o salatiară: tonul în ulei, boabele de mazăre, porumbul, roșiile, smântână, Knorr Salad Dressing Mediteranean și le amestecați.

TON - SALATA ASORTATA

Ingrediente:

O conserva de porumb stiuleti mici,
1 conserva de ton,
150gr de cas razalit,
100gr pastrama de porc cubulete,
1morcov crud razalit marunt,
o lamaie,
sare, piper,
masiline umplute cu gogosar taiate rondele,
o salata verde

Mod de preparare:

Se taie salata felii subtiri cateva frunze se lasa pt decor. Se amesteca toate ingredientele la un loc. Se condimenteaza. Se aseaza toate intr-un bol pe frunzele intregi de salata. O felie de lamaie se taie la jumatate si se orneaza salata.

TON CU SPAGHETE

Ingrediente:

Spaghetti,
pasta de tomate,
1 conserva de ton,
usturoi,
suc de lamaie,
mirodenii,
sare si piper

Mod de preparare:

Pastele se fierb 8 minute. Intre timp se pregateste separat sosul: conserva de ton se omogenizeaza impreuna cu 2 linguri de pasta de tomate si cu usturoiul maruntit. Peste aceasta compozitie se adauga mirodeniile si sucul de lamaie. Sosul se toarna peste pastele fierte si se omogenizeaza.

PASTE CU TON

Ingrediente:

1 cutie cu ton (250 g), 2 rosii, 1 mana de masline verzi, 1 mana de masline negre, 4 linguri maioneza, 500 g paste (spirale), sare, 4 fire ceapa verde

Mod de preparare:

Se pune pe foc o oala cu apa in care se adauga putina sare. Cand apa fierbe se adauga pasteles si se fierb. Intre timp, se spala rosiile si se taie in cubulete, maslinele se taie in doua, iar ceapa se spala si se taie marunt. Cand pasteles s-au fiert se scurg de apa si se pun intr-un castron mai mare, se adauga: rosiile, ceapa, maslinele, maioneza si tonul (care inainte a fost scurs de zeama), se mesteca totul cu grija si se adauga sare dupa gust.

TON PICANT

Ingrediente:

1 conserva ton bucati in ulei
1 conserva porumb dulce
1 conserva fasole boabe in suc propriu
oregano,
piper, sare,
chili,
ulei de masline,
busuioc

Mod de preparare:

Se scurge uleiul de pe ton, se spala sub jet de apa rece boabele de fasole, se scurge de apa porumbul. Se amesteca toate in salatiara se condimenteaza si se serveste cu paine prajita.

ARDEI UMPLUT CU TON SI BRANZA FETA

Ingrediente:

1 ardei,
10 ml ulei de masline,
50 g branza feta,
50 g de ton in suc propriu

Mod de preparare:

Se preincalzeste cuptorul la 210 grade C. Se taie ardeiul in patru si se pune la copt pe grila din cuptor, cu coaja in sus. Se lasa la copt pana cand coaja incepe sa se umfle. Se pune intr-o farfurie si se indeparteaza coaja si semintele. Se pune deoparte o lingura de branza feta, iar restul se pune

intr-un vas cu tonul si putin ulei de masline. Se amesteca pentru a obtine o pasta cremoasa. Se pune aceasta pasta pe bucatile de ardei copt si se lasa sa se raceasca circa 30 de minute. Inainte de servire, se presara peste ardei restul de branza sfaramata si se stropeste cu ulei de masline. Se serveste rece

TON CU PASTE

Ingrediente:

ulei de masline, 1 ceapa rosie tocata marunt, 1-2 ardei chilli tocati marunt, 1 lingurita de scortisoara, 1 mana de frunzulite de busuioc proaspat tocate marunt, 800 g rosii mici, 600 g ton (scurs si faramat) sare, piper negru, 500 g paste penne sau rigatoni, zeama 1-2 lamai, 1 mana de branza rasa parmezan

Mod de preparare:

Se incalzeste un pic ulei masline in tigaie, se adauga ceapa tocata marunt, chilli, scortisoara, si frunze de busuioc la foc mediu pentru 5 min, pana cand s-au calit. Se adauga apoi rosiile, tonul si un pic sare. Se amesteca din cand in cand (se lasa sa fiarba maxim 20 min). Se gatesc pastele intr-un vas cu apa fierbinte si sare. Pastele gatite (pastrati putina apa de la paste) se adauga in pasta de rosii si ton, cateva frunzulite de busuioc si putin ulei de masline, zeama de lamaie, parmezanul si se amesteca. Daca trebuie se adauga un pic de apa de la paste. Se adauga condimente dupa gust.

Rosii umplute cu merlucius si legume

-5 rosii, 1 file de merluciu, 3-4 linguri amestec de legume congelate, 2 cartofi noi, condimente, unt aromat cu verdeata sau ulei.

-Se scobesc rosiile cu o lingurita si se lasa cu fata in jos a se scurga. Miezul i se adauga sare, zahar, piper si se paseaza in blender. Se curata cartofii si se fierb in apa cu sare. Se zdrobesc cat sunt fierbinti. Legumele congelate se trec printr-un jet de apa rece. Pestele se taie cuburi mici, se stropeste cu zeama de lamaie si se condimenteaza foarte bine (intens) dupa gust. Se amesteca legumele cu cartofii. Se umple rosiile: un strat de legume, cateva cuburi de peste, un strat de legume. Intr-un vas de sticla se toarna miezul de rosii mixat, apoi se aseaza rosiile umplute. Adaugati daca va place aroma, o foaie de dafin. Se aseaza pe fiecare rosie o felie de unt cu verdeata sau se stropesc rosiile cu ulei. Se dau la cuptor 1 ora (din care 45 min cu capac, 15 min fara capac), foc potrivit.

Chiftele de merlucius cu salsa de maioneza

-500 gr. peste merluciu, 4 linguri mazare din conserva, 1 felie paine inmuiata in lapte, 1 lingura faina, 1 lingurita praf de usturoi, 1 ceapa mica, 1 ou + 1 galbenus, patrunjel.

-Sosul de maioneza: 150 gr. maioneza, 2 linguri mustar, 4 linguri smantana dulce, patrunjel tocat

Se fierbe pestele in apa cu putina sare, se lasa sa se raceasca. Cand este rece se marunteste cu furculita, se amesteca cu oul si galbenusul, ceapa calita in putin ulei, 4 linguri mazare din conserva, 1 lingura faina, felia de paine inmuiata in lapte si stoarsa, praful de usturoi, patrunjel, sare, piper. Se fac chiftele de marime potrivita (ies 10 bucati), se dau prin faina si se prajesc in ulei. Intre timp se face o salsa din maioneza, mustar, smantana si patrunjel, cu care se servesc chiftelele calde.

Se pot face si in cuptor, se dau prin pesmet si susan (daca dorim), se pun in cuptorul cald, circa 15-20 minute.

Merlucius marinat

-1 kg peste merlucius, 1 pahar ulei, 1/2 pahar otet, 1 pahar suc rosii, sare, piper, foi de dafin

-Se taie pestele in bucati, se pun celelalte ingrediente si se acopera cu apa. Se acopera cu capac si se lasa sa fiarba la foc mic fara a mesteca timp de aproximativ 2 ore ca sa se topeasca oasele. Din cand in cand se misca oala ca sa nu se lipeasca. La alegere se poate adauga usturoi sau lamaie.

Se serveste cald cu felii de lamaie.

Stufat de merlucius

-1,2 kg peste merlucius, 5 legaturi ceapa verde, 3 legaturi usturoi verde, 2 legaturi marar, 1 legatura patrunjel, 150 gr. masline verzi, 120 ml ulei, 100 ml vin alb, sare piper

-Pestele se curata, se spala, se indeparteaza capul, se taie in 12 felii si se sareaza usor. Ceapa si usturoiul curatate si spalate se taie in bucati de 3 cm lungime si se inabusa in 4-5 linguri ulei. Bucatile de peste se prajesc usor in restul de ulei, apoi se pun intr-o cratita mai mare cu uleiul respectiv si vinul si se fierbe 5 min. Se adauga sare, piper, ceapa si usturoiul inabusite, verdeturile taiate marunt, maslinele fara simburi si se fierbe 5 min.

Mod de servire Se serveste rece

Merlucius la cuptor

-1 kg de peste merlucius congelat, 2 morcovi mici, o radacina de patrunjel mica, un ardei, o ceapa mica, sare, boabe de piper, boabe de enibahar, 2 rosii, 2-3 foi de dafin, 2 catei de usturoi, 50 ml de vin alb.

- Se iau morcovii si radacina de patrunjel, si se taie felii subtiri. Ardeiul se taie cubulete; ceapa se taie marunt; rosiile se taie felii iar usturoiul se curata si se taie rondele. Pestele se despica, se eviscereaza, i se indeparteaza capul si se spala bine. Se taie apoi bucati potrivit de mari si se sareaza. Se iau toate legumele taiate si se pun intr-un vas, preferabil de Jena, Deasupra se pun bucatile de peste. Se adauga foile de dafin si boabele de piper si enibahar. Punem un amestec de 50 ml de vin si 50 de ml de apa si dam vasul la cuptorul incalzit. Se lasa cam o jumatate de ora, dupa care se serveste cu piure de cartofi si mujdei de usturoi.

Merlucius in stil italian

-1 kg file de merlucius sarat, 5 linguri ulei, 400 g rosii, 300 g ceapa, 2 linguri praf curry, 1 borcanel iaurt, 1 varf de cutin de sofran, 2 catei de usturoi, cateva masline negre.

- Se prajesc bucatile de peste in ulei incins, pe ambele parti. Separat, se face sosul: se taie ceapa marunt, se amesteca cu rosiile curatate de pielita si zdrobite, praful de curry, iaurtul, 1 pahar de apa, putin sofran si usturoiul zdrobit. Se amesteca totul bine si se lasa sa fiarba la foc mic 30 de minute, amestecand din cand in cand. Se pun apoi bucatile de peste prajit si se mai lasa sa fiarba impreuna 20 de minute, tot la foc mic. Cand serviti, ornati cu masline negre.

Merlucius cu rozmarin

-4 morcovi, 3 cepe, 1 kg de trunchi sau file merlucius, 100 ml de vin alb, 100 ml apa, rozmarin uscat

-In tava neunsa se pune un strat de ceapa taiata rondele, apoi morcovul ras, pestele care a fost in prealabil sarat si presarat cu rozmarin. Vara se pune deasupra si 3 rosii foarte coapte taiate felii. Se pune in cuptorul incins. Se lasa la foc mediu pe 15 min. Apoi se toarna vinul diluat cu apa si se lasa la foc mic, pana e gata pestele (vre-o 25 min). Se serveste cu cartofi fierti.

Macrou in folie la cuptor sau grill

-2 kg macrou, 8 catei usturoi, 2 cepe rosii, suc de rosii sau ketchup, sare, piper, vegeta sau alte condimente, dupa gust; ulei, unt sau margarina, foi de dafin, lamaie

-Pestele curatat si spalat se unge cu grasime (eu am ales margarina) pe interior si exterior si se pune cate o foaie de dafin in fiecare peste. Ceapa rosie se toaca marunt, usturoiul se preseaza, se pun intr-un castron impreuna cu Ketchup si condimente.

Se amesteca toate acestea si se umplu pestii - cam 2 lingurite pline in burta fiecaruia.

Fiecare peste se pune pe o bucata de folie de aluminiu, se ruleaza si se pun in tava unul langa altul.

Se coc in cuptorul preincalzit la 200°C (sau pe gratar) timp de 30 minute; eu in cuptor ultimele 10 minute am dat pe grill.

Se servesc cu mamaliguta si lamaie.

Macrou la cuptor

-1kg macrou,2 morcovi,300g telina radacina,3 cepe,1 pahar vin alb(200ml),piper boabe, foi dafin,ulei,2-3 linguri bulion,lamaie, verdeata, condimente pentru peste.

-Pestele se curata , se spala si se sareaza si se condimenteaza cu o ora inainte de preparare.

Ceapa taiata fideluta ,morcovul taiat rondele, telina rasa pe razatoarea mare se calesc , se adauga bulionul, vinul, piperul, foile de dafin si zeama de la o jumătate de lamaie. Se fierb toate cam 10 min.

Legumele astfel calite rastoarna intr-o tava, se aseaza pestele deasupra si se da la cuptor timp de 30 min la foc potrivit.Se serveste cald presarat cu patrunjel si rondele de lamaie.

Macrou cu legume

-un ardei gras rosu,o lingura ulei de masline,o ceapa rosie,un catel de usturoi, tocat marunt,2 dovlecei nu prea mari, taiati in felii groase,o conserva de 400 gr de rosii in suc propriu,900 gr macrouri, curatate si fara capete
zeama de lamaie,câteva frunze de busuioc verde,cuscus sau orez amestecat cu patrunjel verde tocat,pentru garnitura

-Porniti cuptorul cu 10 minute inainte de a va apuca de gatit. Taiati ardeiul gras in bucati si ceapa in rondele groase incingeti uleiul intr-o tigaie si caliti ceapa si usturoiul timp de 5 minute.Adaugati bucatile de ardei si feliile de dovlecel si lasati totul pe foc inca 5 minute.

Turnati rosiile impreuna cu sucul lor in tigaie.Dupa 5 minute adaugati sare si piper dupa gust si rasturnati totul intr-un vas termorezistent.

Ungeti pestele cu sare si piper dupa gust si asezati-l peste legume. Stropiti cu putin ulei si cu zeama de lamaie, acoperiti vasul si bagati -1 la cuptor circa 20 minute.

Luati capacul de pe vas, amestecati cu grija frunzele de busuioc cu legumele si bagati pestele din nou in cuptor inca 5 minute. Serviti imediat, cu cuscus sau orez fier amestecat cu patrunjel.

Macrou cu smantana si lamaie

-4 buc. macrou, 1 ceasca smantana, unt cat o nuca, 3 lamai, 3 linguri ulei, 3 cepe, ceapa de apa micuta, patrunjel, piper, sare

-Se curata cepele si se taie rondele. Untul si uleiul se pun intr-o tigaie, se adauga ceapa si se caleste, apoi se stropeste cu sucul de lamaie si se da tigaia la o parte de pe foc. Macroul eviscerat si spalat se pune intr-o tava pentru cuptor. O parte din ceapa pregatita se incorporeaza in peste, alta parte se pune pe deasupra. Se presara sare si piper si se introduce in cuptor aproximativ 30 min., la foc potrivit. Se toaca o legatura de patrunjel si 2 cepe mici de apa si se amesteca cu smantana. Pestii deja preparati se garnisesc in interior si exterior cu amestecul de smantana si se servesc imediat.

Salata cu macrou afumat

-1 macrou afumat de aproximativ 250 grame,1 lamaie,boabe de porumb 150 grame,ceapa verde,maioneza din 2 galbenusuri

-Curatam pestele de oase (nu are prea multe) si pielita de deasupra iar apoi il taiem in bucati mai mici.

Ceapa o taiem marunt. Nu va trebuie neaparat ceapa verde insa asta aduce culoare salatei.

Acum boabele de porumb. Puteti folosi boabe de la conserva sau proaspete cum am folosit eu pentru ca aveam niste porumb in casa (fierbeti intai orumbul si apoi scoateti boabele si nu invers).

Punem intr-un vas incapator pestele, ceapa taiata marunt, porumbul si amestecam, adaugam apoi maioneza sa lege ingredientele si la sfarsit sucul de la lamaie, eu am pus sucul de la 1 lamaie insa gustati si puneti dupa gust cat trebuie.

Macrou in folie la cuptor sau grill

-2 kg macrou, 8 catei usturoi, 2 cepe rosii, suc de rosii sau ketchup, sare, piper, vegeta sau alte condimente, dupa gust; ulei, unt sau margarina, foi de dafin, lamaie

-Pestele curatat si spalat se unge cu grasime (eu am ales margarina) pe interior si exterior si se pune cate o foaie de dafin in fiecare peste. Ceapa rosie se toaca marunt, usturoiul se preseaza, se pun intr-un castron impreuna cu Ketchup si condimente.

Se amesteca toate acestea si se umplu pestii - cam 2 lingurite pline in burta fiecaruia. Fiecare peste se pune pe o bucata de folie de aluminiu, se ruleaza si se pun in tava unul langa altul.

Se coc in cuptorul preincalzit la 200°C (sau pe gratar) timp de 30 minute; eu in cuptor ultimele 10 minute am dat pe grill.

Salata de macrou cu sfecla si maioneza

-maioneza, sfecla rosie fiarta, mere rase, ceapa taiata solzisor, macrou marinat.

-Se fierbe sfecla si se taie cubulete. Ceapa se taie solzisor, merele se rad, pestele se curata si se taie cubulete. Din fiecare se aleg cantitati egale si se aseaza in farfurii separate.

Intr-un castron se aseaza pe straturi din fiecare, pana se termina toata cantitatea de produs din fiecare categorie. Doar la sfarsit se pune un strat de maioneza.

Macrou marinat

-1 kg macrou, 250 ml apa, 100 ml otet, 50 ml ulei, 1 lingurita cu varf sare, 1 ceapa mica (80g) taiata Julien

Condimente pentru macrou marinat: 2 foi dafin, 10 - 15 boabe piper, 1 lingurita boabe de mustar, 1-2 boabe enibahar

-Macroul se curata de intestine, se indeparteaza capul si aripioarele, se spala cu apa rece. Se taie apoi in rondel (medalioane) groase de 1,5 cm si se tine la rece. Se recomanda ca pregatirea pestelui sa se faca inainte de dezghetarea lui completa, pentru ca se curata si se taie medalioane mult mai usor.

Se prepara apoi saramura pentru marinat: se pune apa la fiert impreuna cu otetul, uleiul, sarea, ceapa si condimentele. Se lasa sa clocoteasca 3 minute apoi se pune saramura la racit. Cand saramura este rece, se pune pe fundul unui borcan (de aprox. 1l pentru aceasta cantitate de macrou) saramura amestecata, apoi un strat de peste, iar saramura amestecata, pana cand terminam pestele. Trebuie sa avem in vedere ca intre straturile de peste sa punem si condimente si felioare de ceapa, pentru ca pestele sa se marineze uniform. De asemenea, saramura trebuie sa acopere tot pestele.

Se acopera borcanul cu macroul pus la marinat si se tine la frigider 5- 7 zile. Se poate pastra apoi, la frigider, 5 - 7 zile.

Salata de macrou cu ceapa

-3 conserve de macrou in ulei, 2 cepe rosii, sare, piper, masline.

-Tai ceapa pestisori si o freci cu sare. O lasi asa pret de 10 minut si apoi o presezi bine ca sa-i dispara sucul iute. Scurgi pestele de uleiul in care a stat in conserva, il maruntesti cu furculita, apoi il amesteci cu ceapa si potrivesti gustul de sare si piper.

Macrou umplut si copt in folie

-2 bucati macrou (1Kg), 500 g slanina, sare, piper, patrunjel si marar taiate marunt, folie de aluminiu sau hartie de copt pergamentata.

-Cureti pestele foarte bine atat la interior, cat si la exterior. Il dai cu sare si-l lasi deoparte, in acest timp te ocupi de umplutura, pentru care tai slanina bucatele si o pui sa se caleasca in foarte putin ulei. Dupa ce sa topit adaugi verdeata, sarea si piperul. Umpli fiecare peste cu aceasta umplutura si apoi infasori pestii in folie de aluminiu sau de pergament.

Rasucesti capetele hartiei in sus ca sa nu se scurga zeama si asezi pestii intr-o tava pe care o dai la cuptor. Se serveste cu tot cu folie sau hartie ca sa nu se scurga zeama. Garnitura cea mai buna este de cartofi natur (fierti simplu in apa cu sare) presarati cu patrunjel.

Macrou la cuptor

-1 macrou (500-700 g), 2-3 cartofi, 1 lamaie, ulei, sare, piper, foi de dafin, 1 salata, 1 gogosar in otet, 1 legatura ceapa verde, 1 morcov, 1 castravete acru.

-Se curata si spela bine macroul, se pune intr-o tava cu putin ulei si 1 ceasca de apa. Se curata morcovul, se taie bucati pe lungime si se adauga in tava. Se potriveste gustul de sare si piper, se pun cateva felii de lamaie, foile de dafin si se da pestele la cuptor pentru 20-30 de minute. Intre timp, cureti cartofii, se taie rondel foarte subtiri si se prajeste in ulei incins.

Cand pestele e gata, se aseaza pe un platou cu salata, de jur-impjur cartofii prajiti si se orneaza cu felii de lamaie, rondele de castraveti, fasii de gogosar si ceapa verde.

Salata de macrou cu maioneza si usturoi

-1 peste macrou afumat, 1 cutie boabe de porumb, 7-8 cartofi, 100 g ciuperci din conserva, 4-5 castraveti, 2-3 gogosari, mustar, 100 g maioneza cu usturoi, sare, piper

-Pui cartofii la fiert cu tot cu coaja, iar cand sunt gata ii cureti si-i tai cubulete. Cureti pestele de oase si pielita, il tai marunt si-l pui intr-un castron. Scurgi porumbul si ciupercile de zeama si le pui peste peste impreuna cu cartofii, gogosarii si castravetii taiati cubulete. Pui sare si piper dupa gust, maioneza cu usturoi si putin mustar. Decorezi salata cu masline, fasii de castraveti si gogosari, apoi o dai la rece pentru 20 de minute.

Macrou in sos tomat

-4 bucati macrou, 5-6 rosii, 5-6 catei usturoi, 1 legatura patrunjel, sare, piper, vegeta, ulei, 2-3 linguri faina

-Macroul curatat si spalat il tai in bucati de 3-4 cm. Le sarezi, le dai prin faina si le asezi intr-o tava cu ulei. Oparesti rosiile, le decojesti, le dai pe razatoare sau le tai bucatele si le adaugi in tava, peste peste. Pui dupa gust, sare, piper, condiment si usturoi pisat. Dai tava la cuptor, la foc potrivit, si cand macroul e bine presars presari patrunjelul verde taiat fin.

Salata cu telina si macrou afumat

-2 morcovi, 1 telina sau 2 feniculi sau 1 varza cruda, 1-2 macrou afumat, 1 lingura marar tocat fin

Pentru sos: 3 linguri ulei masline, 100 ml smantana, 2 linguri otet de vin, sare, piper

-Telina si morcovii se dau pe razatoare. Se pregateste sosul din smantana, ulei, sare, piper si otet. Intr-o salatiere se adauga legumele, fasii de peste macrou si sosul de smantana. Deasupra se presara marar proaspat tocat.

Salata de legume cu macrou afumat

-500 gr. legume (morcov, mazare, porumb), 300gr. macrou afumat, 1 ceapa, 2 oua fierte, 1 lingura stafide, 200 gr. smatana, 1 legatura marar, 1 lingurita hrean, sare, piper

-Legumele se fierb, se racelesc, se amesteca cu ceapa taiata marunt, stafidele, macroul se curata de pielita, oase, si taiat cuburi potrivite, smantana, hreanul ras, mararul taiat fin, se condimenteaza. Se serveste in salatiere, decorat cu frunze de salata verde si felii de ou fiert.

Saramura de Macrou

-1 kg macrou, 3 cepe, 3 rosii, cimbru, busuioc, rozmarin, sare

-Macroul se decongeleaza se taie pe lungime, se creseaza si se sareaza. Se lasa 15 minute si se pune pe gratar (eu am facut in casa dar merge foarte bine si la picnic)

Intre timp se pune un vas mare cu apa si cu sare (sa fie destul de sarata apa). Ceapa si rosiile le taiem felite subtiri si le punem in apa impreuna cu mirodeniile. Cand macroul s-a rumenit se pune si el in valul cu apa si se lasa cateva minute sa se intrepatrunda aromele.

Rulada de Macrou

-1 kg file de macrou, 2 morcovi, 2 gogosari in otet, 100 g masline fara samburi, o ceapa, patrunjel, 200 ml vin alb, piper, sare

-Morcovii se dau pe razatoare, iar ceapa se toaca marunt. Maslinele se taie marunt si se amesteca usor cu morcovii, cu ceapa, cu patrunjelul tocat fin si cu gogosarii taiati fideluta.

Pestele se presara cu sare si cu piper, apoi se pune o lingura din amestecul de legume, se ruleaza strans si se infasoara cu ata, ca sa nu iasa umplutura.

Ruladele se aseaza intr-o craticioara in care s-a turnat vinul si se pune apa cat sa le cuprinda pe jumatate. Se fierbe totul timp de 15 minute, apoi se lasa sa se scurga de lichid si se dau ruladele la frigider pt. o ora.

Se servesc taiate in felii.

Macrou cu cartofi, bacon si mazare

-macrou, cartofi taiati felii, bacon (afumat si taiat in cuburi), ulei (1 lingura), mazare, sare

-Fierbem macroul intr-o craticioara (sau folosim peste din conserva in sos natural). Intr-o tigaie calim baconul /kaizerul in ulei, adaugam cartofii, mazarea si apoi supa cit sa acopere cartofii. La sfirsit adaugam si pestele si lasam citeva minute sa fiarba impreuna.

Zacusca de macrou

-2,5kg macrou, 1,5 kg gogosari, 1,5 kg morcovi, 700 ml ulei, 1,5 l apa, 1l suc de rosii, sare si condimente dupa gust.

-Cureti legumele si le dai prin masina de tocat. Le fierbi apoi inabusit adaugand apa putin cate putin. Fierbi pestele separat, il cureti de oase si il dai tot prin masina de tocat. Peste legumele fierte adaugi pestele fiert si tocat, uleiul, sucul de rosii, sarea, si condimentele si pui compozitia la fiert, ca orice zacusca. Este gata cand scade atat de mult, incat lingura cu care mesteci sta infiptain zacusca. O pui fierbinte in borcane sterilizate, o lasi sa se raceasca acoperita bine, apoi o pastrezi la rece.

Macrou a la China

-macrou 300 g, usturoi tocat 1 lingurita, ceapa tocata 2 linguri, ulei 2 linguri, piper, sare, zahar si otet dupa gust

-Macroul se curata, se taie bucati rotunde si se pune otet peste el. Se incinge uleiul, se pune usturoiul, ceapa si pestele si se prajeste doua minute, apoi se condimenteaza si se pun doua polonice cu apa si putin usturoi. Se fierbe pana scade apa.

File de macrou in sos de rosii

-5 bucati file de macrou (eu am folosit congelat), 3 linguri bulion sau 300 ml suc de rosii, ulei de masline, o ceapa, condimente (cimbru, piper, ienibahar boabe, patrunjel, praf usturoi, delikat),

-Intr-o tava asezam pestele, turnam putin ulei de masline apoi adaugam sucul de rosii sau bulionul diluat in apa in care am pus si condimentele. Taiem ceapa si presaram deasupra, acoperim tava cu folie si dam la cuptor. Inainte de a scoate pestele din cuptor cu 5-7 minute luam folia de deasupra ca sa se rumeneasca putin. Daca pestele e congelat trebuie tinut in cuptor cam 30-40 minute. Daca e proaspat il tinem 20-25 minute.

Macrou fiert cu legume

-2 bucati macrou, 1 ceapa mare, 2 morcovi, 2 foi dafin, 300 ml vin alb, sec, 1/2 lamaie, 100 ml apa, sare, piper,

-Macroul se curat de maruntaie, se taie capul, se spala bine. Ceapa, morcovii si lamaia se taie in rondele fine. Intr-o cratita se pune apa cu vinul, se adauga legumele, foile de dafin, sare si piper. Se pune la fiert, la foc domol, pentru 20 minute. Se adauga apoi pestele intreg sau taiat bucatele, se lasa sa fiarba 10 minute. Se lasa sa se raceasca si se pune apoi la frigider, pentru 3-4 ore, inainte de servire.

Macrou cu gogosari si cartofi

-1 macrou, 500 g cartofi, 2 gogosari, 3-4 linguri ulei, sare, piper

-Cartofii se curata de coaja, se spala bine si se taie in rondele care se sareaza si pipereaza dupa gust. Macroul se curata, se spala si se taie in bucati potrivite. Ceapa se curata, se spala, se taie marunt si se caleste in ulei incins, iar gogosarii se curata de cotoare, se spala si se taie in fasii subtiri. Intr-o tava, se pun, alternativ, straturi de cartofi, ceapa calita, gogosari si, la sfarsit, de macrou. Se toarna uleiul peste compozitia din tava si se da totul la cuptor, la foc mic, timp de 30-35 minute.

Salata de paste cu macrou, dovlecei si rosii

-160 gr. pasta, 1 dovlecel mai mare, 1 catel de usturoi, 10 rosii uscate conservate in ulei, 150-200 gr. de macrou in ulei, 1 ou fiert, sare, ulei de masline extra-virgin

-Intr-o tigaie puneti 2 linguri ulei de masline, un catel de usturoi taiat marunt si caliti dovlecelul taiat rondele, apoi lasati sa se raceasca. Scurgeti de ulei macroul, il maruntiti, taiati rosiile uscate in bucati, taiati albusul fiert iar galbenusul il tineti deoparte. Fierbeti pasta in apa cu sare dar nu prea mult, sa nu fie flescaita. O clatiti imediat cu apa rece si o lasati sa se scurga.

Intr-un castron puneti pestele, dovlecelul, rosiile, albusul si pasta, adaugati sare si ulei dupa plac, amestecati bine. Deasupra faramitati galbenusul fiert.

MACROU LA GRATAR IN SARAMURA PICANTA

Ingrediente:

4-5 buc. macrou intreg
2 ardei capia copti
2 ardei iuti
2 rosii
1 plic amestec condimente pentru peste
usturoi
sare

Mod de preparare:

Se curata pestele si se coace pe gratar. Separat, se fierb 2 l de apa in care se adauga ardeii capia taiati bucatele, rosiile taiate cuburi, ardeii iuti taiati feliute si amestecul de condimente pentru peste. Se mai adauga sare daca nu este destul de sarat de la condimente.

Saramura se ia de pe foc, iar pestii se iau de pe gratar si se introduc in saramura. Se prepara un mujdei de usturoi. Pestele se serveste cu mamaliguta si cu mujdei de usturoi.

MACROU LA CUPTOR

Ingrediente

- 2 kg macrou;
- 8 catei usturoi;
- ulei;
- unt;
- foi de dafin;
- 2 cepe;
- suc de rosii, lamaie, sare, piper;

Mod de preparare

Pestele curatat si spalat se unge cu unt in interior si exterior si se pune cate o foaie de dafin in fiecare peste.

Ceapa se curata si se toaca marunt, usturoiul se preseaza, apoi se pun intr-un castron cu bulion si condimente.

Se amesteca toate si se umple pestii cu compozitia.

Fiecare peste este intins pe o folie de aluminiu, se ruleaza si se pun in tava unul langa altul.

Tava cu macrou se introduce la cuptor aproximativ 30 de minute.

MACROU MARINAT

Ingrediente

2 pesti macrou,
30 ml ulei,
1 lamaie,
sare,
piper boabe,
foi dafin,
1 ceapa,
30 ml otet.

Mod de preparare

Pestele se spala, se curata de intestine, se indeparteaza capetele si se portioneaza in bucati. Se pune intr-un bol, se adauga peste sare, lamaie, ulei si se lasa cateva minute. separat se curata o ceapa, se taie in jumatate, apoi o taiem rondele. Intr-un vas Yena se pun bucatile de macrou, printre bucati adaugam feliile de lamaie, zema din bol, ceapa, piper boabe, foi de dafin. Separat intr-o cratita punem otetul si 150 ml apa si se pun sa fiarba in clocot. Cand a dat primul clocot se toarna fierbinte peste peste si condimente. Se introduce la cuptor si se lasa pana scade sosul. Mod de servire Se serveste calda.

MACROU LA GRATAR CU SOS DE USTUROI**Ingrediente:**

2 bucati de macrou
oregano
busuioc
ulei
piper

Mod de preparare:

Bucatile de macrou se spala, se curata si se taie pe jumatate.

Se ung cu putin ulei pe ambele parti. Apoi condimenteaza dupa bunul gust.

Se pun pe un platou, se invellesc in folie sau o punga si se lasa in frigider o ora sa se patrunda condimentele sau peste noapte.

Se pun pe gratarul incins, sa se rumeneasca frumos. Se prajesc pe ambele parti. Se serveste cu mamaliga si sos de usturoi cu smantana

MACROU CU CARTOFI (gratinati)**Ingrediente:**

2 bucati de macrou afumat (cam 300g)
600 g cartofi
1 borcan de iaurt
1 ceapa
1 - 2 lingurite hrean razuit (crema de hrean)
1 legatura marar
sare, piper
putin unt

Mod de preparare:

Cartofii ii taiem cubulete si ii punem la fiert. Cand incep sa fiarba adaugam si ceapa tocata.

In timp ce fierb cartofii, curatam pestele de pielita si ii scoatem, pe cat posibil, toate oasele. Il rupem in bucati destul de mici si il lasam sa isi revina.

Acum ne ocupam de sos: omogenizam bine iaurtul cu hreanul, sare si piper.

Cand cartofii sunt aproape fierti, ii scurgem de apa, intr-o sita pentru ca sa nu pierdem ceapa.

Ungem cu ulei, cu putin unt vasul in care vom coace ingredientele si asezam cartofii fierti si ceapa.

Deasupra adaugam bucatile de peste, mararul si sosul de iaurt. Dam la cuptorul incins la 180 de grade aproximativ 25 - 30 de minute.

Rezultatul a fost mai mult decat satisfacator, desi atunci cand le-am pus la cuptor nu eram prea increzatoare. A fost un pranz potrivit, combinatia de peste, iaurt si marar mi-a placut si poate ,cu putin noroc, mai facem si alta data peste

MACROU A LA GREC

Specific: Grecia

Ingrediente:

4 macrouri
5-6 catei de usturoi
50-100 ml ulei
200 ml vin alb
200 ml suc de rosii
2-3 rosii mici
5-6 foi de dafin
cateva boabe de piper
cimbru
sare
o lamaie

Mod de preparare:

1. Pestele se curata, se spala si se da cu sare.
2. Se ia o tava, se aseaza pestele si se toarna uleiul peste el. Apoi usturoiul taiat marunt, rosiile taiate, se presara cimbru, se adauga foile de dafin, boabele de piper, vinul si la urma sucul de rosii.
3. Se da tava la cuptor pentru 45 minute. Se scoate din sfera in sfera de ora, se ia zeama din tava si se toarna usor cu lingura peste peste.
4. Cand se serveste se strobeste cu zeama de lamaie.

MACROU LA GRILL (GRATAR)

Ingrediente:

4 bucati macrou proaspat (puteti folosi si macrou congelat)
Pentru marinata:
5 linguri ulei de masline
5 frunze de dafin
piper macinat dupa gust (eu am folosit un varf de lingurita)
jumata lingurita sare sau dupa gust
o lingura patrunjel proaspat tocat
3-4 fire cimbru proaspat sau cateva crengute de cimbru
uscat sau putin cimbru macinat
3-4 crengute de rozmarin proaspat sau macinat
zeama si coaja de la 1-2 lamaie
2-3 catei pisati de usturoi

Mod de preparare:

Macroul este un peste care se pregateste repede neavand solzi, doar trebuie eviscerat, are un gust minunat, este gustos si sanatos deoarece contine acizi grasi omega 3.

Se face marinata amestecand ingredientele pentru marinata si se tine pestele curatat si spalat bine in aceasta la temperatura camerei timp de 20-30 de minute, dupa care se pune la rumenit la grill sau pe gratarul uns cu ulei pentru a preveni eventuala lipire si bine incins in prealabil. Se rumeneste bine pe ambele parti, iar cand este gata se serveste stropit dupa gust zeama de lamaie si putin ulei de masline...

MACROURI PRAJITE

Ingrediente

Macrouri 1 kg
lapte 400 ml
faina 75 g
ulei 125 g lamaie
100 g piper sare

Mod de preparare

Pestele se decongeleaza, se curata, se taie capul si coada si se spala in mai multe ape. Se pune intr-un castron cu lapte si se lasa 30 min. Se scurge si se sterge cu un stergar, se portioneaza, se condimenteaza cu sare si piper, se da prin faina si se prajeste in ulei. Se serveste cu zeama de lamaie.

MACROU MARINAT

Ingrediente

macrou 4 bucati
lămâie
ceapă o bucata
foi de dafin 4
piper
semințe de muștar
oțet din vin alb
apa 350 ml
sare
mix / delicat / vegeta

Mod de preparare

Se pun feliile de macrou date cu sare și piper într-un vas uns în prealabil cu ulei. Pe deasupra se pune o ceapă tăiată solzișori, boabe de piper și boabe de muștar. Lamâia se taie in felii și se pune tot pe deasupra împreună cu foile de dafin.
Se fierbe separat o cantitate de 350 de ml de apă, o ceașcă de oțet și o linguriță de vegeta.
Se bagă la cuptor acoperit pentru aproximativ 20 de minute apoi se descoperă și se lasă în continuare până scade sosul la jumătate.

FITOFAG CU CIUPERCI

Ingrediente

1 fitofag la 1,5 kg ,
50 gr faina,
sare,
ulei pentru prajit.
Garnitura:
ciuperci in saramura,
30 gr unt,
sare, piper ,
verdeata.

Mod de preparare

Fitofagul curatit de intestine, solzi , se portioneaza in bucati potrivite. Se dau la sare cca 1 ora. Dupa acest timp , bucatiile de peste se dau prin faina si se prajesc in ulei incins pe ambele parti. Separat pregatim garnitura: intr-o tigaie se topeste untul, se adauga ciupercile scurse, si se lasa la calit cca 5 minute. Se adauga sare, piper si se ia de pe foc. Se adauga verdeata tocata marunt. Dupa ce am prajit pestele si garnitura este gata se pun pe un platou pentru servire. Mod de servire Se servesc calde.

FITOFAG CU CIUPERCI

Ingrediente

1 fitofag la 1,5 kg ,
50 gr faina,
sare,
ulei pentru prajit.

Garnitura:

ciuperci in saramura,
30 gr unt,
sare, piper ,
verdeata.

Mod de preparare

Fitofagul curatit de intestine, solzi , se portioneaza in bucati potrivite. Se dau la sare cca 1 ora. Dupa acest timp , bucatiile de peste se dau prin faina si se prajesc in ulei incins pe ambele parti. Separat pregatim garnitura: intr-o tigaie se topeste untul, se adauga ciupercile scurse, si se lasa la calit cca 5 minute. Se adauga sare, piper si se ia de pe foc. Se adauga verdeata tocata marunt. Dupa ce am prajit pestele si garnitura este gata se pun pe un platou pentru servire. Mod de servire Se servesc calde.

FITOFAG PRAJIT CU USTUROI

Ingrediente

2 cotlete de fitofag,
100 ml ulei pentru prajit,
sare,
usturoi,
40 gr faina.

Mod de preparare

Intr-o tigaie punem uleiul la incins, se adauga cotelul de peste trecut prin faina. Se prajeste pe ambele parti bine, astfel incat sa fie bine prajit. Cand este gata se pune pe farfurie si se toarna peste mujdei. Mod de servire Se serveste cu mamaliguta.

SARAMURA DE BIBAN

Ingrediente

Biban (sau cars) 2 kg
ardei iute 1 buc
boia de ardei dulce 2 g
sare

Mod de preparare

Se despică burta pestilor, se scot intestinele, bronhiile si osul amar. Se spala in mai multe ape, se sareaza si se frig pe gratar. Dupa ce s-au fript, se curata de solzi. Sarea se amesteca cu 1.5 l apa fierbinte. Se adauga boiaua de ardei dulce si ardeiul iute taiat feliute. Acest sos se toarna peste pesti si se poate servi imediat.

CALCAN PRAJIT

Ingrediente

Calcan 1 kg
unt 150 g
faina 50 g
lapte 300 ml
lamaie 75 g
verdeata 1 leg sare

Mod de preparare

Se curata calcanul de intestine si bronhii si se fierbe in apa timp de 5 min. Se scoate din apa, se tempereaza si se curata de butoni si piele. Se portioneaza si se tin bucatile in lapte timp de 15 min., se scurg, se sareaza, se dau prin faina si se calesc in unt. Restul de unt se topeste si se amesteca cu zeama de lamaie si se toarna peste bucatile de peste si se presara pe deasupra cu verdeata tocata marunt.

NISETRU LA GRATAR

Ingrediente:

550 gr. nisetru
o lingurita untdelemn
1 buc. lamiie
verdeata

Mod de preparare:

Pestele bine curatat si spalat se lasa sa se zvinte, se unge cu ulei si se frige pe gratarul bine incins. Cind este gata se stoarce lamiia peste ele si se presara verdeata bine tocata.
Se serveste cu legume a la grec

CREVETI LA GRATAR CU SOS

Ingrediente:

3 1/2 lingurita boia iute
1 3/4 lingurita coriandru macinat
3/4 lingurita ghimbir macinat
1/2 lingurita sare
1 cana rosii taiate din conserva
2 linguri pasta de rosii
2 lingurite hrean
2 lingurite otet balsamic
2 lingurite miere
2 lingurite ardei jalapeno murat, tocat (1 mediu)
700 g creveti mari (circa 28), decorticati
1 lingura ulei de masline

Mod de preparare:

1. Într-un castron, se amesteca 1 1/2 lingurita de boia iute, 3/4 lingurita de coriandru, 1/4 lingurita de ghimbir si 1/4 lingurita de sare. Se adauga rosiile taiate, pasta de rosii, hreanul, otetul, mierea si jalapeno. Se pun la frigider pâna la utilizare.
2. Într-un castron mare, se amesteca restul de 2 lingurite de boia iute, 1 lingurita de coriandru, 1/2 lingurita ghimbir si 1/4 lingurita de sare. Se adauga crevetii si se amesteca bine. Se adauga uleiul de masline si se amesteca din nou.
3. Se incalzeste in prealabil gratarul. Se frig crevetii la 15 cm de flacara, 2 minute pe fiecare parte sau pâna sunt facuti. Pentru servit. se asaza un morman de sos în centrul fiecăreia din cele 4 farfurii si se aranjeaza crevetii de jur imprejur.

PLATICA, SARAMURA - CA-N DELTA

Ingrediente:

1-2 platici (1,5-2 kg),
o capatina de usturoi,
doua linguri de untdelemn,
doi ardei iuti,
sare,
apa

Mod de preparare:

Se curata pestele de solzi, se scot intestinalele, se taie capul si coada, se spala in apa rece si se pune pe un prosop curat pentru a se scurge de apa. In timp ce pestele se scurge de apa, pe aragaz se pune la incins o tabla, pe care se presara sare pina la acoperirea suprafetei tablei. Pina se incinge bine tabla, se ia pestele si se fac crestaturi cu un cutit bine ascutit la distanta de 2-3mm una de alta, perpendiculare, pe toata lungimea pestelui. Pestele astfel crestet se tavalesce prin malai si se pune pe tabla bine incinsa. Se coace bine pe ambele parti, se razuie cu un cutit de malaiul ars, se pune intr-o cratita mare, se acopera cu apa si se pune pe aragaz sa dea un colcot. Separat, se prageste mujdeiul de usturoi frecat bine cu untdelemnul (in care se rup cei doi ardei iuti) care se toarna peste peste, dupa ce s-a luat de pe aragaz.

Servire:

Se poate servi cald cu mamaliga rece sau rece cu mamaliga calda.

Pofta buna!

MERLUCIU PRAJIT CU LAMAIE**Ingrediente**

1 kg de merluciu,
sare,
ulei,
zeama de lamaie,
faina.

Mod de preparare

Merluciu fara intestine se lasa la dezghetat, se spala apoi si se portioneaza. Bucatiile se pun intr-un bol, se adauga sare si se lasa cca 30 minute. Se trec apoi prin faina si se prajesc in ulei incins pe ambele parti. Cand sunt gata se pun intr-un vas cu hartie pergament. Pestele prajit se stropeste cu zeama de lamaie. Mod de servire Se serveste cald cu mamaliguta.

STAVRID IN CRUSTA DE MALAI**Ingrediente**

1 kg de stavrid,
sare,
lamaie,
malai,
ulei pentru prajit.

Decor:
salata verde.

Mod de preparare

Pestele se curata de solzi, de intestine si se spala bine. Se sareaza si se lasa cca 1 ora. Dupa acest timp, luam fiecare peste si il dam prin malai apoi se pun la prajit intr-o tigaie cu ulei incins. Se prajesc bine pe ambele parti. Cand sunt gata se pun pe un platou cu salata verde. Mod de servire Se servesc cu lamaie.

FILE DE CALCAN ASORTAT**Ingrediente**

file de calcan 250g
creveti decorticati 50g
ardei capia 1/4
bulete de morcov 100g
ceapa chives 15g

ulei de susan 10ml
ulei 50ml
sare
piper alb

Mod de preparare

Puneți morcovii la fiert. Prăjiți fileul de calcan în ulei 3-4 minute pe fiecare față la foc mediu, apoi așezați-l pe farfurie. Prăjiți creveții la foc iute 2 minute, după care scoateți-i pe un șervețel la scurs. Când s-au fiert, așezați și morcovii lângă pește și intercalați felii de ardei capia. Puneți și creveții și presărați deasupra frunzele de ceapă. Stropiți totul cu ulei de susan și potriviți de sare și piper.

Hering marinat

-1 kg hering, 250 ml apa, 100 ml otet (9 grd.), 50 ml ulei, 1 linguriță cu varf sare, 1 ceapă mică (80g) tăiată Julien
Condimente pentru hering marinat: 2 foi dafin, 10 - 15 boabe piper, 1 linguriță boabe de mustar, 1-2 boabe enibahar

-Heringul se curată de intestine, se îndepărtează capul și aripioarele, se spală cu apă rece, mai ales în interior, unde au fost intestinele. Se taie apoi în rondele (medalioane) groase de 1,5 cm și se ține la rece. Se recomandă ca pregătirea heringului să se facă înainte de dezghețarea lui completă, pentru ca se curată și se taie mai ușor.

Se prepară apoi saramura pentru marinat: se pune apa la fiert împreună cu otetul, uleiul, sarea, ceapa tăiată Julien și condimentele. Se lasă să clocotească 3 minute apoi se pune saramura la răcit. Când saramura este rece, se pune pe fundul unui borcan (de aprox. 1000 ml pentru această cantitate de hering) saramura amestecată, apoi un strat de pește, iar saramura amestecată, până când terminăm peștele. Trebuie să avem în vedere că între straturile de pește să punem și felioare de ceapă, pentru ca peștele să se marineze uniform. De asemenea, saramura trebuie să acopere tot peștele.

Se acoperă borcanul cu pește pus la marinat și se ține la frigider 5-7 zile. Se poate păstra apoi, la frigider, câteva zile.

Pizza cu ton și hering

-5 ouă, 3 linguri ulei, 4 linguri smântână, 8 linguri făină, sare piper.

Topping : o conservă de hering în sos roșu, o conservă ton mărunțit, un ardei gras, 1/2 ceapă tăiată julien, măsline, ciuperci, cascaval.

-Se bat ouăle cu smântână, adăugăm uleiul cu făină, sare și piper după gust și turnăm aluatul într-o tavă unsă cu ulei pe care am ținut-o un pic în cuptor să se încălzească.

Adăugăm toppingul (nu prea mult căci nu se mai simte aluatul deloc!) și dam la cuptor pentru 25-30 minute!

Salată de cartofi cu hering afumat

-1 kg cartofi, 4-5 radichii roșii, 250 g file de hering afumat sau orice pește afumat, 100 ml vin alb sec, 4 linguri ulei, 1 legătură patrunjel, sare, piper

-Cartofii se fierb în coajă aproximativ 20 minute, se curată, se taie rondele, se lasă să se răcească, se pun apoi într-un vas și se toarnă vin alb peste ei. Se adaugă verdeata tocată mărunt, ulei, sare, piper, peștele tocat mărunt, radichii tăiate rondele.

Salată de hering

- 5 fileuri de hering, 4 cartofi, o ceapă, o lingură de otet, 4 linguri de ulei, sare, piper, o lingură de vin, patrunjel.

-Se fierb cartofii în coajă, se curată, se lasă să se răcească, se taie în două pe lungime, și apoi se taie felioare subțiri. Se desfac fileurile de hering. Se aranjează pe salatișă cartofii, se acoperă cu hering, cu rotofoale subțiri de ceapă. Sosul preparat din patru linguri de ulei frecat cu o lingură de otet, sare, piper și lingura de vin, se toarnă peste salată. La sfârșit se presară patrunjel tocat.

Fileuri de hering la cuptor cu garnitură de cartofi

-4 fileuri de hering, câteva crude, maioneză, sare, pesmet

- se curata ciupercile si se taie felii, in vasul pt cuptor se pune putina maioneza acolo unde o sa asezati pestele, de jur imprejur se pun ciupercile. Asezati pestele in mijloc si peste el se pune putin pesmet.

Peste peste se pune un strat generos de maioneza (1.5 cm maxim), peste maioneza se pune putin pesmet, se orneaza cu niste sferturi de ciuperci, se acopera vasul cu staniol si se da la cuptor incins la maxim. Se micsoreaza temperatura la mediu dupa ce s-a introdus vasul.

Se coace acoperit cu staniol 5 minute si apoi alte 15 descoperit. Se serveste cu garnitura de cartofi curatati si taiati bucati fierti in apa cu sare si seminte de marar, in felul asta prind gust si aroma de marar.

Salata de cartofi cu hering marinat

-1 kg. cartofi fierti in coaja, 250 gr. hering marinat, 2 cepe, 200 gr. maioneza, 10 oua de prepelita sau 4 oua de gaina fierte tari, 1 lamaie taiata felii subtiri, sare, piper

-Cartofii se curata de coaja si se taie cuburi mici, se adauga pestele taiat cuburi, ceapa taiata rondele subtiri, maioneza, condimentele si se amesteca. Se decoreaza cu felii de oua fierte, lamaie si frunze de salata verde.

Salata de ardei copti cu hering

-5 ardei rosii, 5 ardei galbeni, 2 conserve de hering in ulei vegetal, 2 linguri de ulei de masline, sare, otet, piper, 1 lingurita de zahar, 1 lamaie.

-Se coc ardei, se pune sare si se lasa acoperiti cu un prosop de bucatarie timp de 10 minute. Se decojesc, se spala, li se scot semintele si se mai dau printr-un jet de apa. Se pun sa se scurga intr-o sita.

Se scot heringii si se pun si ei la scurs intr-o sita. Se pun intr-un bol ardeii taiati fasii si se prepara sosul inainte de a se pune pestele. Sosul: uleiul de masline se amesteca cu zaharul, sarea, piperul si otetul si se toarna peste ardeii taiati.

Se aseaza pe un platou pestele intercalat cu salata de ardei sau fasiile de ardei si peste ele se toarna sosul. Se serveste cu paine prajita.

Salata orientala cu hering

-hering din conserva (in saramura sau ulei), 2 cartofi mari fierti, 2-3 oua fierte tari, masline negre, gogosar din otet taiat fasii, ceapa rosie solzisori, sos de mustar (mustar, otet, ulei, zahar), ulei de masline, o lingura doua, otet (dupa gust)

-Se fierb cartofii, se racec, se taie sferturi sau felii. Ouale de fierb tari, se racec, se taie rondele. Se amesteca bucatelile de hering cu cartofii si ouale, maslinele, gogosarul taiat felii sau fasioare (Vara se poate coace ardei rosu in lipsa de gogosar din otet).

Se orneaza cu ceapa rosie solzisori. Se toarna uleiul, otetul si sosul de mustar si se lasa la temperatura camerei cel putin 30 min. inainte de a servi.

Salata de hering cu ceapa

-500 g hering, 100 g masline, 600g ceapa, 300 g morcovi, 200 ml ulei, 200 g lamaie.

-Ceapa se curata si se taie rondele. Morcovii se curata, se spala si apoi se dau pe razatoare. Lamaile se spala, se storc 1/2 din cantitate, iar restul se taie felii. Ceapa se amesteca cu 1/2 din cantitatea de ulei si zeama de lamaie. Se aseaza heringii, care au fost decapitati, curatati de pielita si portionati, in platou sau pe farfurie si se decoreaza cu rondele de lamaie. Alaturi se aseaza ceapa, morcovul si maslinele, adaugandu-se restul de ulei.

Turnulet cu hering marinat

-8 felii de hering marinat, 2 dovlecei, 2 ardei capia, 4 andive, 250 g faina, 150 ml lapte dulce, 2 oua, un vîrf de cutit praf de copt, 1 lamaie, sare, piper, ulei de floarea-soarelui, cimbru, sos de rosii picant, rosii.

-Într-un castron, se amesteca faina cu praful de copt, laptele dulce, ouale, sarea si piperul dupa gust. Se mixeaza totul si se lasa 5 minute sa se odihneasca aluatul. Se încinge ulei într-o tigaie si, cu o lingura, se ia din aluat si se pune în tigaie sub forma de gogosele. Se prajesc pe ambele parti pîna cînd capata o culoare aurie. Se scot cu o spumiera si se aseaza pe un servet de hîrtie absorbant. Andivele se spala, se taie în bucati si se

stropesc cu sucul de lămâie. Se lasă 5 minute ca să acționeze sucul, apoi se prăjesc în ulei încins timp de 2-3 minute. Ardeii capia și dovleceii se spală, se taie în felii subțiri și se calesc timp de 5 minute. Se suprapun alternativ felii de dovlecei, gogosele, felii de peste, ardei capia și tot așa până când se realizează toate turnulețele. Se servesc alături de andivele prăjite, presarate cu cimbru tocat, un sos de roșii picant sau salată de roșii cu cimbru.

Aperitiv cu hering afumat și scrumbie

-2 fileuri de hering afumat, 2 fileuri de scrumbie proaspătă (congelată), 1 ou, 2 linguri bune de maioneză, o roșie sau un gogosar din conservă, câteva frunze de salată verde.

-Se fierbe oul, se curată și se taie în jumătăți pe lung. Se prăjesc două felii de franzelă pe plită și se pun pe platou, decorându-se cu felii mici de fileu afumat. Fileurile de peste proaspăt se fierb în foarte puțină apă cu condimente: o foaie de dafin, câteva boabe de piper, o linguriță de otet, sare. O parte dintre aceste fileuri se taie în bucăți mici și se decorează cu maioneză și cu felii de roșii sau de gogosari. Cealaltă parte se lasă ca atare, așezându-se pe platou peste câteva frunze de salată proaspătă. Se stropește cu puțină zeama de lămâie și se servește.

Salată de hering marinat cu ceapă și smântână

-200-300 g hering marinat (fileuri sau bucăți), 5-6 cepe mari, 200-300 g smântână, 1 lamaie, piper, 1 pahar de otet de 4%, oregano, câteva masline.

-Se taie ceapa fideluță, se opărește în otet îndoit cu apă și se pune într-o strecurătoare ca să se scurgă și să se răcească. Se opresc câteva bucăți de peste mai mari pentru decor, iar restul de peste se taie bucatele. Într-un castron, se amestecă ceapa cu smântână, piper, oregano și peste tăiat bucatele. Se pune salata pe un platou, deasupra se așează bucatile de peste rămase și se ornează cu masline și felioare de lamaie. Se servește rece.

Rossolye (Vinegretă cu hering și ridichi)

-3 fileuri de hering, 2 castraveți murați, 1 kg carne de vită fiartă, tăiată cuburi, 5 mere, 3 cartofi fierti, 2 ouă fierte, tocate, 2 ridichi din conservă tăiate cuburi mici, 3 linguri boabe de mustar macinate, 1 linguriță zahăr, 2 linguri apă, 250 g smântână, sare, piper

-Castraveții se taie fâșii, heringul murat și carnea se taie cuburi; la fel ouale, cartofii fierti și merele.

Separat, se face o pastă din mustar, zahăr și 2 linguri apă fierbinte. Se încorporează smântâna, apoi crema rezultată se toarnă peste amestecul format din ouă, ridichi, cartofi, hering, mere și carne. Se combină totul bine și se condimentează cu sare și piper, după gust.

Salată de fasole verde cu heringi

-300 g fasole verde, Sare, 1/2 linguriță cimbru, 4 fileuri de hering, 2 cepe verzi, 100 g roșii cherry, 50 g cuburi de bacon, 6 linguri supă de legume, 3 linguri otet de vin alb, 1 linguriță mustar, piper, 4 linguri ulei de masline, 2 linguri patrunjel tocat

-Fasolea verde se curată, se taie și se pune la fiert pentru 10 minute în apă clocotită cu sare și cu cimbrul. După ce s-a înmuiat fasolea se ia de pe foc și se strecoară bine. Fileul de hering se taie în felii late pe diagonală. Ceapa verde se taie în rondele foarte fine. Roșiile cherry se taie în patru. Cuburile de bacon se prăjesc într-o tigaie. Se scot apoi pe o farfurie iar grăsimea rămasă în tigaie se stinge cu cele 6 linguri de supă de legume, se pune într-un bol și se adaugă otetul, mustarul, puțină sare, piper și uleiul de masline. Acest sos se amestecă cu fileul de hering, fasolea verde, roșiile și ceapa și se lasă 10 minute la marinat. Salata se scoate pe farfurii și se presară cu cuburile de bacon și cu patrunjel tocat.

Oua mimoza cu hering

-6 ouă, 1 hering, maioneză din 3 ouă, 1 linguriță mustar, 1 l ulei, 1 lingură zeama de lămâie

-Ouale fierte tari se lasă să se răcească. Se curată de coajă, se taie în jumătate în lungime. Se scoate galbenusul și în albus se pune o bucată de hering desărat, icre sau lapți și se umplu apoi cu maioneză tare, dându-se forma de ou. Galbenusul de ou se da prin sită direct deasupra ouălor. Se garnisesc cu felii subțiri de peste, masline, sunca și gogosari. Se așază în farfurie peste un strat de galbenus tare, dat prin sită, iar de jur împrejurul fiecărui ou se garnisește cu crengute de patrunjel. Maioneza se poate amesteca și cu mustar.

Heringi cu ou

-4 bucati heringi marinati, 4 oua fierte, o lingurita de mustar, zeama de la 1/2 lamiie, 2 buc. castraveciori acri, 1 buc. telina, citeva fire de ceapa verde

-Se curata heringii si se desfac fara sa fie taiati pe spate. Se scot oasele. In fiecare hering se fixeaza cite un ou fiert, curatat, se ruleaza pestele si se fixeaza fiecare bucata cu scobitori. Se pun rulourile pe platou, se acoperiti cu castraveciori si telina data pe razatoare. Se acopera cu un sos preparat din mustar si zeama de lamiie. Se decoreaza cu ceapa verde si se lasa in frigider pina la masa.

Salata olandeza

-2buc. oua fierte tari, 8 file de hering, 1 capatana salata verde, 1 lingura maioneza, 100ml iaurt/smantana, 1 legatura patrunjel tocat

-Se rup frunzele salatei, se spala bine si apoi se lasa sa se zvinte. Se aseaza pe un platou in floare. Fileurile de hering se aseaza pe mijlocul salatei. Se face un sos din iaurt/smantana, maioneza, oua tocate marunt, patrunjelul maruntit si se toarna deasupra. Se garniseste cu felii de lamaie.

Salata ruseasca de heringi

-2 buc. hering, 1 kg cartofi, 3 buc. ceapa, 1 buc. sfecla rosie, 3 buc. mere, sare, piper, patrunjel, ulei, otet.

-Se fierb cartofii si sfecla, dupa care se taie in felii. Pestele se rupe in fisii foarte mici, cepele se taie pestisori, iar merele cubulete. Se amesteca totul cu sare, piper, patrunjel tocat, ulei si otet. Se serveste rece.

Heringi afumati cu plante aromatate

-12 fileuri de hering afumat, 500 ml lapte, 2 cepe (de preferinta, rosii), 1 morcov, 4 cepe mici de arpagic, 1 bulb de fenicul, 2 foi de dafin, 1 legatura cimbru, 2 cuisoare, 20 boabe piper negru, 20 boabe coriandru, 500 ml ulei.

-Se tin fileurile timp de doua ore in lapte, ca sa se desareze putin, apoi se scurg si se sterg cu hartie absorbanta. Se curata toata ceapa si morcovul, se taie marunt. Feniculul curatat se taie felii subtiri, iar piperul si coriandrul se zdrobesc. Se ruleaza fileurile de hering si se pun intr-un borcan cu capac (nu foarte mare), impreuna cu toate plantele aromatate si condimentele. Deasupra se toarna uleiul, in asa fel incat sa le acopere. Se pune capacul si se lasa pestele la marinat 24 de ore, la frigider. Cu 30 de minute inainte de a-l servi, se scoate din frigider. Ca garnitura: salata de cartofi calduta.

Un sfat util: heringii se pot conserva, la rece, o saptamana, dar trebuie sa fie bine acoperiti cu ulei. Daca pestele nu este sarat, nu e nevoie sa fie tinut in lapte.

Tartar de heringi afumati cu mustar

-6 fileuri de hering afumat, 300 g cartofi (mai marunti si nesfaramiciosi), 1 ceapa, 2 cepe mici de arpagic, 2 linguri capere, 2 castraveciori murati, 1 lingura mustar iute, 4 linguri smantana groasa, 1 legatura codite de ceapa verde, 6 fire marar verde, zeama de la 2 lamai, 50 ml ulei, 2 linguri otet, cateva picaturi de sos picant (Tabasco), sare, piper.

-Se curata ceapa si se toaca marunt. Caperele si castraveciorii se taie bucatele, coditele de ceapa verde - rondele fine. Se amesteca intr-un castron toate ingredientele de mai sus cu jumatate din zeama de lamaie, 1 lingura de smantana, mustarul si sosul picant. Se taie heringii cubulete si se incorporeaza usor in amestecul preparat, dupa care se lasa 15 minute la frigider. Intre timp, se freaca cartofii cu o perie sub jetul de apa rece si se fierb 20 de minute in apa cu sare. Smantana ramasa se amesteca cu restul de zeama de lamaie si jumatate din mararul tocat. Se sareaza, se pipereaza si se pune deoparte. Din otet, ulei, sare, piper si din mararul ramas se prepara un sos vinegreta, batandu-le bine cu furculita. Cartofii calzi se taie rondele mai groase, fara a-i curata de coaja. Se pun intr-o salatiara, se toarna peste ei sosul vinegreta si se amesteca usor. Se scot din frigider heringii cu sos de mustar, se asaza pe farfurii si se servesc imediat, impreuna cu salata de cartofi calduta.

Heringi pe spuma de lamaie

-8-12 fileuri de hering, 1/2 l zer (de la branza sau laptele acru facute in casa).

Pentru sos: 2 linguri unt, 1 ceapa, 1/2 legatura tarhon, 1-2 linguri coaja rasa de lamaie, zeama de la 2 lamai, 4 galbenusuri, 1/4 l vin alb, 200 g frisca batuta, sare, piper, 1 lingurita miere, patrunjel verde pentru gratinat.

-Se spala fileurile sub jet de apa rece, se zvanta cu un servet si se pun intr-un castron. Se toarna peste ele zerul si se lasa sa stea asa cel putin o ora. Se ncinge untul intr-o cratita si se caleste ceapa tocata marunt, pana ce devine sticloasa. Se adauga tarhonul taiat fasiute si coaja de lamaie si se lasa sa se dinstuiasca. Peste ele se toarna zeama de lamaie, se da in cateva clocote pana ce scade putin, dupa care se trece totul printr-o sita, intr-un vas de Jena. Se incorporeaza apoi galbenusurile, amestecand bine, si vinul. Se pune vasul pe baie de apa (sau direct pe foc) si se bate compozitia pana ce devine spumoasa. Se adauga usor frisca batuta si mierea si se gusta de sare si piper.

Se asaza fileurile de peste pe un platou, se toarna pe langa ele spuma de lamaie si se garnisesc cu frunzulite de patrunjel verde.

Salata de castraveti cu peste afumat

-1 salata verde (creata sau laptuca), 250 g somon afumat, 250 g cod afumat (sau hering, macrou etc.), 1 lamaie galbena, 1 lamaie verde.

Pentru castraveti: 100 ml frisca nebatuta ori smantana subtire, 1/2 legatura codite de ceapa verde, zeama de la o lamaie, 1 castravete verde.

Pentru sos: 20 ml frisca nebatuta sau smantana subtire, 50 ml zeama de lamaie, 1 legatura codite de ceapa verde, 1 ceapa de arpagic, sare, piper macinat.

-Preparati sosul: bateti frisca sau smantana si adaugati zeama de lamaie, sarea si piperul. Incorporati coditele de ceapa verde si arpagicul taiate marunt si amestecati bine. Spalati castravetele, taiati-l in doua - pe lung - cu coaja cu tot, indepartati semintele si taiati-l, din nou, felii subtiri. Amestecati-le cu frisca nebatuta sau smantana, zeama de lamaie si coditele de ceapa taiate rondele fine. Taiati felii subtiri somonul si codul afumat. Asezati pe un platou frunzele de salata spalate si zvantate si adaugati, in ordine, feliile de castravete cu frisca sau smantana si feliile de peste. Garnisiti cu rondele de lamaie (2 lamai) si turnati sosul in momentul cand serviti salata.

Salata Piccadilly

-1 kg cartofi, 3 cepe, 1 hering, patrunjel verde, ulei, mustar.

-Cartofii se fierb in coaja, se curata si se taie rondele groase de 1 cm. Se taie si ceapa rondele. Heringul se spala, se frige si se taie bucatele. Pe farfuria de servit se aranjeaza in piramida randuri de cartofi, ceapa si peste. Se toarna deasupra ulei amestecat cu putin mustar si se presara patrunjel verde tocat.

Salata portugheza

-6 oua, 10 rosii potrivite, 200 g hering (marinat sau sarat), 100 ml lei, 20 ml suc de lamaie, sare, piper, patrunjel.

-Se fierb oualele tari. Dintr-un galbenus, uleiul si sucul de lamaie se face maioneza usor picanta. La rosii, se taie capacul si se curata de samanta, cu o lingurita si se sareaza si se pipereaza dupa gust, iar in interior se introduce o jumate de ou, o felie de hering. Se orneaza deasupra cu maioneza si o frunzuta de patrunjel. Se serveste la aperitiv cu tartine cu pasta de urda picanta si marar, date la cuptor circa 15-20 min.

Salata "Shuba"

-Maioneza de casa 400 g, Cartofi 2 buc, Morcovi 2 buc, Sfecla rosie 2 buc, Ceapa alba 1 buc, File de hering 3 buc

-Cartofii se fierb in coaja impreuna cu morcovii - aproximativ 40 de min, se racoresc si se curata de coaja. Sfecla rosie se fierbe in apa, aproximativ 1 ora - se racoreste si se curata de coaja. Ceapa se curata si se spala. De obicei (nu este obligatoriu), shuba se face in farfurii alungite - adica repeta oarecum forma pestelui. Puteti folosi orice farfurie frumoasa aveti in casa. Primul strat de salata vor fi cartofii, care se dau prin razatoare medie. De obicei este suficient un cartof mare, sau 2 mici. Se unge bine cartofii cu maioneza. Fileul de peste se taie cubulete mici. Se distribuie uniform pestele deasupra stratului de cartofi cu maioneza. Ceapa se taie marunt. Inainte de a o pune in salata se poate clati cu apa fierbinte, ca sa-i ia din iutime. Se distribuie ceapa deasupra pestelui. Se unge cu putina maioneza si acest strat. Peste ceapa se da prin razatoare morcovul (1-2 in functie de marime). Se unge bine cu maioneza. Peste morcov se pune sfecla data prin razatoare. Se uniformizeaza si se unge bine cu maioneza. Farfuria se sterge pe margini si se orneaza cu diverse chestii - verdeata, floare din morcov, ceapa, galbenus de ou, etc.

Heringi umpluti

-4 heringi, 1/2 l lapte, 100 g ciuperci, 3 catei de usturoi, 1/2 pahar de ulei, 1 lamâie, icrele pestilor, verdeata, pesmet, piper, sare.

-Heringii se curata, se spala si se taie capetele si aripioarele. Se taie in lungime si se scot oasele. Se lasa in lapte rece 2 ore. Se inabusa in ulei, intr-o cratita, ciupercile curatate si taiate marunt, usturoiul, verdeata tocata si icrele pestilor. Se presara sare si piper. In fiecare hering se pune câte puțin din umplutura, se ruleaza pe lungime si se leaga cu ata. Se asaza intr-o tava, turnând deasupra ulei, suc de lamâie si laptele in care au fost tinuti heringii. Se presara puțin pesmet si se pun la cuptor.

HERING - SALATA DANEZA

Specific: Danemarca

Ingrediente:

Hering foarte proaspat(daca gasiti si daca il preferati crud ca in reteta originala)10 fileuri de aproximativ 100gr./bucata

Puteti inlocui cu hering marinat, 1.2kg

Cartofi 0.700kg

Muschi de vitel 0,500kg

Castraveti murati 0,250kg

Mere rosii 0,400kg

Sfecla rosie 0,400kg cruda sau conservata 0,300kg

Ceapa 0.200kg

Otet alb 0.125 L

Sare,piper,

Zahar 0,030kg

Oua 3 bucati

Morcovi 0,300kg

Smantana grasa (peste 30%)0,400kg

Patrunjel 1 legatura

Mod de preparare:

Pregatire:

In reteta originala se foloseste hering proaspat.In acest caz pestele se pune de seara in apa rece pana a doua zi.Pestele se fileteaza,adica se scot oasele si pielea.Salata se face cu 4 ore inainte de servire sa se poata marina si pestele.

Mai simplu este daca folositi hering marinat.In acest caz indepartati pielea si osul.Taiati in bucati care se pot lua dintr-o inghititura

Cartofii se spala si se fierb in coaja.

Muschiul de vitel se spala si se pune la fiert in apa rece cu sare.

Morcovii se spala si se pun la fiert.

Castravetii se spala si se taie cuburi.

Merele se spala,se curata de cotoare si se taie cuburi.

Sfecla rosie daca este cruda se spala si se pune la fiert.Daca este din conserva se taie cuburi.

Ceapa se curata si se toaca f.f. fin,sau se da pe blender.

Ouale se fierb foarte tare.Unul din ele se toaca f. fin sau se da pe blender.Celelalte doua se taie felii.

Preparare:

Cartofii,morcovii,muschiul de vitel,castravetii murati,merle,3/4 din sfecla,ceapa se taie cuburi ca la salata de boeuf,cuburi de marimea unui zar.Adaugati pestele.

Din otet si zahar faceti un suc pe care il amestecati cu legumele si lasati 30 de minute sa se patrunda.Condimentati cu sare si piper.

Incorporati si 3/4 din smantana in aceasta salata.

Lasati la rece minim 4 ore pentru a se patrunde toate gusturile.Montati salata pe platou,din sfecla rosie,smantana,patrunjel si felii de oua faceti decor.Peste feliile de sfecla presrati oul tocat fin.

Servire: Se serveste rece,este o alternativa mai sanatoasa la salata de boeuf.

CREMA DE HERINGI

Ingrediente:

1 kg heringi, 5-6 fileuri de sardele, 1 lingurita mustar, 100 g frisca, zeama de la o lamiie

Mod de preparare:

Heringii se curata de piele si oase, se trec prin masina de tocat impreuna cu sardelele, se adauga mustarul, zeama de lamiie, frisca si se amesteca totul bine. Se ung sandviciuri.

SPROT MARINAT

Ingrediente

500 gr sprot,
200 ml de apa,
100 ml de otet,
40 ml ulei,
sare,
1 foaie de dafin,
boabe de piper,
1 ceapa mai mare ,
Sare, piper

Mod de preparare

Pestele se spala si se curata de intestine, se pune intr-un borcan. Ceapa taiata felii, apa, otetul, uleiul , foaia de dafin, piperul si sare dupa gust se pun intr-o oala mica si se fierb in clocot cateva minute. Cand compozitia s-a racit, se toarna peste peste. Se lasa se se marineze 6 zile la rece. Mod de servire Se serveste rece.

RECHIN LA GRATAR

Ingrediente:

2 bucati rechin
cimbru, rozmarin
sare, piper

Mod de preparare:

Carnea de rechin este un inlocuitor al pieptului de pui, nu sunt la fel dar se aseamana destul de bine. Este o carne foarte frageda si fara oase.

Se condimenteaza dupa bunul gust, se lasa 10-15 minute sa patrunda condimentele in carne. Se pune pe gratul incins.

Se lasa sa se rumeneasca putin pe ableme parti. Carnea de rechin este foarte frageda asa ca aveti mare grija cand intoarce-ti carnea pe partea cealalta.

Se servesc cu mamaliga si mujdei de usturoi.

SARDINA LA GRILL (gratar) IN SARAMURA

Ingrediente:

1 kg de sardina proaspata
Pentru marinata:
2 catei de usturoi
un varf de lingurita oregano, un varf de lingurita cimbru
sucul de la o jumătate de lamaie sau o lamaie
2- 3 linguri ulei de măsline
sare ,piper dupa gust
Pentru saramura:

o capatana de usturoi (eu am folosit o capatana mai mica deoarece am folosit si cateva fire de usturoi verde)
5-6 rosii proaspete sau congelate
1-2 buc ardei gras, capia sau gogosar proaspat sau congelat
ardei iute dupa gust
sare, piper, cimbru dupa gust
patrunjel verde dupa gust
o lingura ulei de masline

Mod de preparare:

Se curata pestele de mate, intestine, se taie capetele, se spala si se zvanta...

Se amesteca condimentele cu zeama de lamaie, uleiul de masline, usturoiul si se introduc sardinele la marinat cca 20 de minute la temperatura camerei, dupa care se pun la fript la grill sau pe gratar pana se rumenesc frumos pe ambele parti.

Pentru saramura se adauga rosiile taiate felii, ardeiul gras tocat, ardeiul iute tocat marunt, usturoiul pisat, condimente, sare dupa gust si se pun la fiert in cca 2-3 cani cu apa si se lasa sa fiarba pana se inmoaie rosiile si ardeiul.

Cand sunt fierte se adauga patrunjelul, uleiul, se mai potriveste de sare, condimente, se mai adauga apa daca este prea groasa saramura si se mai lasa sa dea in 2-3 clocote.

Pestele cand este gata se introduce imediat in saramura fierbinte. Se poate servi si cu mamaliguta...

COD LA CUPTOR INVELIT IN FELII DE COSTITA AFUMATA

Ingrediente:

4 fileuri de cod
16 felii subtiri de costita afumata
4 linguri de maioneza
2 legaturi de sparanghel
2 fire de rozmarin proaspat
coaja si zeama de la 2 lamaie
piper

Mod de preparare:

Pestele se spala, se curata de coaja si de oase, dupa care se portioneaza. Se condimenteaza fiecare fileu cu rozmarin pisat, coaja de lamaie si piper. Asezati 4 felii de costita una peste alta, usor suprapuse, asezati deasupra cate un file de peste si infasurati-l in costita.

Intr-o tigaie bine incinsa, prajiti in putin ulei de masline, pestele. Prajiti 1-2 minute, dupa care asezati pestele intr-un vas si-l introduceti in cuptorul incins timp de 10-12, pana cand costita devine aurie si crocanta.

Intre timp, preparati o maioneza cu lamaie si usturoi.

Sparanghelul se pune la fiert. Cand e gata, il amestecati cu zeama de la peste si serviti alaturi de peste.

COD LA CUPTOR CU USTUROI

Ingrediente

1 kg cod,
1 legatura de usturoi verde,
sare,
1 lamaie,
50 ml ulei,
condimente pentru peste.

Mod de preparare

Codul portionat se pune intr-o tava, se presara un praf de sare, condimente, se adauga uleiul si cate o felie de lamaie deasupra la fiecare bucata de peste. Se introduce la cuptor si se lasa pana capata o culoare aurie. Separat se taie marunt usturoiul verde, se pune intr-un bol impreuna cu sare, ulei si zeama de la restul de lamaie. Se amesteca bine cu o lingura de lemn. Cand pestele este gata se pune pe farfurie si se adauga peste fiecare bucata de peste sosul de lamaie cu usturoi. Mod de servire Se serveste cald.

COD LA CUPTOR CU USTUROI

Ingrediente

1 kg cod,
1 legatura de usturoi verde,
sare,
1 lamaie,
50 ml ulei,
condimente pentru peste.

Mod de preparare

Codul portionat se pune intr-o tava, se presara un praf de sare, condimente, se adauga uleiul si cate o felie de lamaie deasupra la fiecare bucata de peste. Se introduce la cuptor si se lasa pana capata o culoare aurie. Separat se taie marunt usturoiul verde, se pune intr-un bol impreuna cu sare, ulei si zeama de la restul de lamaie. Se amesteca bine cu o lingura de lemn. Cand pestele este gata se pune pe farfurie si se adauga peste fiecare bucata de peste sosul de lamaie cu usturoi. Mod de servire Se serveste cald.

COD PANE

Ingrediente

1 cod,
100 gr faina,
100 ml ulei,
sare dupa gust.

Mod de preparare

Un cod mai mare, se curata de intestine, se spala bine si se portioneaza. Dupa preferinta se poate taia fileu sau bucati. Se sareaza si se da prin faina. Se prajeste in ulei incins. Dupa ce s-a prajit pe ambele parti scoatem bucatile de cod pe un platou. Mod de servire Se poate servi cald alaturi de garnitura.

ARDEI COPTI CU SARDELE SI MASLINE

Specific: Franta

Ingrediente:

4 ardei capia
2 catei de usturoi
o ramurica de rozmarin
8 fileuri de sardale in ulei
3 linguri de untdelemn
20 de masline negre fara samburi
piper proaspat macinat
sare.

Mod de preparare:

Se spala ardeii si se pun la copt pe plita sau pe un fund de metal. Se baga intr-un vas, se sareaza si se pune capac, ca sa li se scoata pielita mai usor. Se curata de coaja, apoi se taie fiecare in doua si li se scot semintele. Se curata usturoiul si se taie cat mai marunt. Se marunteste rozmarinul (daca-l cumparati din comert si-l gasiti sub forma de praf, puneti un varf de cutit). Se clatesc fileurile de sardale in apa si se lasa sa se zvante. Se ia un vas plat, rezistent la foc, se unge fundul cu untdelemn, si se astern jumatatile de ardei copti, unele langa altele. Se sareaza, se pipereaza. Se randuiesc deasupra fileurile de sardale si maslinele. Se presara usturoiul tocat si rozmarinul. Se pipereaza si se sareaza din nou (foarte putin). Se stropeste continutul vasului cu untdelemn si se baga 10 minute in cuptorul gata incins. Se serveste la masa cald.

SARDELE MARINATE

Specific: Franta

Ingrediente:

1 kg de sardele, 4 cepe de arpagic, 2 catei de usturoi, 2 fire de tarhon, o foaie de dafin, o crenguta de cimbru, 10 cl. vin alb sec, 10 cl. ulei de masline, 5 cl. otet alb, o lingurita piper boabe, sare.

Mod de preparare:

Curatati sardelele, spalati-le bine, dati-le un praf de sare si lasati-le sa se scurga intr-o strecuratoare. Asezati-le una langa alta intr-o forma adanca, rezistenta la foc. Presarati deasupra ceapa si usturoiul tocate marunt, foaia de dafin rupta bucatele, frunzele de tarhon, cimbrul si boabele de piper. Varsati intr-o cratita vinul, uleiul de masline si otetul. Puneti-le pe foc sa dea in clocot si turnati-le peste sardele. Inveliti vasul intr-o foaie de aluminiu, lasati pestele sa se raceasca si tineti-l apoi 2 ore la frigider. Se servesc reci, cu paine neagra unsa cu unt.

STAVRIZI LA GRATAR

Ingrediente:

1 kg stavrizi

Pentru marinata:

50 ml ulei de masline pentru uns pestele, zeama de lamaie, sare, piper dupa gust

Se pot servi doar cu lamaie

sau

Se pot servi cu un sos preparat din:

150 ml ulei

100 g zeama de lamaie

60 ml apa minerala

piper, sare dupa gust

patrunjel verde dupa gust

Mod de preparare:

Stavrizii se curata, se spala, se zvanta, se tin la marinat cca 30-40 de min in solutia de marinat, dupa care se pun pe gratarul uns cu putin unt si se frig pe ambele parti.

Stavrizii la gratar se pot servi natur cu lamaie sau impreuna cu un sos preparat din piper, sare, ulei, apa minerala, zeama de lamaie, dupa gust si patrunjel verde.

tocat foarte fin. Sosul se toarna peste stavrizi si se orneaza cu felii de lamaie si patrunjel verde.

Ambele variante sunt delicioase.

SALATĂ CU CREVEȚI LA GRĂȚAR

Ingrediente:

Pentru creveți:

o pungă de creveți decorticați de dimensiune medie sau mare,

doi căței de usturoi,

o linguriță de ghimbir pudră,

sare, piper,

o lingură de oțet din vin alb,

o lingură de sos de soia

Pentru salată:

amestec de salate verzi (valeriană, radicchio, salată verde etc),

un avocado,

două andive

Pentru dressing:

zeamă de lămâie,

ulei de măsline,

sare, piper

Mod de preparare:

Creveții se pun la marinat cu o oră înainte de a-i pune pe grătar: usturoiul se toacă mărunt și se amestecă cu ghimbirul, sarea, piperul, oțetul și sosul de soia. Între timp se pregătește salata: se toacă ingredientele (avocado în bastonașe subțiri) și se pun într-un bol sau pe farfuria de servit. Creveții se înșiră pe câteva bețe de frigărui pentru a fi mai ușor de întors și se pun pe grătar. Se lasă câteva minute pe o parte și câteva pe cealaltă, în funcție de dimensiunea lor. Se iau de pe grătar, se scot de pe bețele de frigărui și se adaugă în salată. Pentru dressing se amestecă zeama de lămâie, sarea, piperul și uleiul și se toarnă cu lingura peste salată.

Se servește cu un vin bine răcit, cum e Zghihara de Huși care merge foarte bine la pește și fructe de mare.

CARACATITA CU SOS MOJITO

Ingrediente:

- Baby octopus (caratite pui) taiate pe jumătate pe lung
- 3 linguri de ulei de masline
- 3 catei de usturoi
- 3 fire de ceapa verde
- o mana de frunze patrunjel
- 100 ml suc fresh de portocale
- 50 ml suc de lime
- 2 linguri de miere
- 1 lingurita de ghimbir tocat
- 1 lingurita de chimen
- 3 linguri de rom

Mod de preparare:

Baby octopus se pun la marinat in ulei cu usturoi tocat marunt, cel putin o ora. Se pun apoi de frigaru.

Sosul se prepara din celelalte ingrediente intr-un blender. Se pune si sare si piper in functie de preferinte.

Frigarurile se pun pe gratarul foarte incins pana se patrund dar sunt inca fragede. Se servesc cu sosul mojito

FISH & CHIPS OUR WAY

Ingrediente:

- 500 g cartofi (cam 3-4)
- 400 g file de cod sau alt peste alb
- 2-3 linguri iaurt
- cateva frunze patrunjel
- 1 lingurita capere
- 3 linguri ulei de masline
- zeama de lamaie
- boia dulce sau iute, dupa gust
- sare, piper

Mod de preparare :

Mai intai curatam cartofii si ii taiem cat de cat in stilul "chips" :) li asezam intr-o tava in care am pus hartie de copt, ii stropim cu 2 linguri ulei de masline si ii dam la cuptorul incins la 200 de grade. Dupa vreo 25 - 30 de minute, presaram boia pe ambele parti si ii lasam sa se rumeneasca si pe cealalta parte.

Fileul de cod il taiem in 4-5 bucati pe care le stropim cu zeama de lamaie si 1 lingura de ulei, le saram si le piperam. Le asezam pe o hartie de copt mai mare si le impachetam in hartia de copt. Cand cartofii sunt gata, ii scoatem din tava si punem pestele, pe care il lasam la cuptor vreo 10 - 15 minute, la 200 de grade. In acest fel pestele va fi foarte suculent pentru ca nu se usuca deloc.

Amestecam iaurtul, 1 lingura ulei de masline, caperele tocate si patrunjelul tocat pentru a obtine un sos pe care il servim langa peste. Acesti fish&chips sunt delicioși împreună cu sosul de iaurt

PESTE LA CUPTOR

Ingrediente:

1 kg peste,
3 cepe mari,
3 morcovi,
2 foi de dafin,
1 ardei gras,
3-4 rosii,
1 lamaie,
10 boabe de piper negru,
ulei,
200 ml vin alb sec

Mod de preparare:

Se curata si se spala pestele. Se toaca ceapa marunt, se taie morcovul rondele iar ardeii fasii. Intr-o tava se pune apa si ulei cam de doua degete. Se face apoi un pat de legume si se aseaza pestele deasupra. Se sareaza si pipereaza. Se pun apoi boabele de piper, foile de dafin si lamaia taiata felii subtiri. Se da la cuptor, la foc mic 30 de minute. Se adauga rosiiile, apoi vinul si se mai lasa 10 minute.

PESTE UMPLUT CU MASLINE

Ingrediente:

1 kg peste intreg,
300 g masline negre,
50 g miez de nuca,
2 felii franzela,
5-6 catei de usturoi,
1 lamaie,
sare,
piper boabe,
ulei

Mod de preparare:

Se curata pestele si se pregeteste pentru umplut. Se prepara o pasta de masline: se paseaza cu mixerul maslinele si se amesteca cu painea inmuiata in apa, nucile macinate si usturoiul pisat. Se adauga putin ulei si zeama de lamaie si se amesteca bine. Se umple pestele cu aceasta pasta apoi se prinde cu scobitori. Se aseaza in tava cu apa cu ulei si 10 boabe de piper negru. Se sareaza si se da la cuptor, la foc potrivit 30-40 minute.

PESTE UMPLUT CU NUCI

Ingrediente:

1,5 Kg peste,
200 g miez de nuca,
150 g icre de crap,
100 g stafide,
250 g ceapa,
2 oua,
100 ml vin alb,
150 ml ulei,
sare si piper dupa gust.

Mod de preparare:

Pestele se curata, se spala si apoi se despică de-a lungul abdomenului. Ceapa se curata, se taie marunt si se caleste in jumatate din cantitatea de ulei. Cand ceapa este aproape calita se adauga icrele, curatate de pielite. Se mai lasa aproximativ cinci minute si se ia tigaia de pe foc. Se lasa sa se raceasca si se adauga nucile macinate, stafidele, piperul si sarea. Peste toate aceste ingrediente se adauga ouale crude si se amesteca pana se obtine o pasta omogena. Se umple pestele cu aceasta compozitie, dupa care se coase si se baga la cuptor intr-o tava unsa cu ulei. Se tine la cuptor cam o jumatate de ora. Din cand in cand se pune pe deasupra sos din tava. Cand este aproape gata se torna vinul si se mai lasa catava minute. Se consuma cald.

PESTE CU SOS DE LAMAIE

Ingrediente:

2 kg peste proaspat,
1 legatura ceapa verde,
3-4 ciuperci,
3 rosii nu prea mari,
150g masline fara samburi,
4 catei de usturoi,
1 lingura otet de mere,
ulei de masline,
2 lamai,
patrunjel,
tarhon,
busuioc,
rozmarin,
oregano,
cimbru (dupa preferinte)

Mod de preparare:

Se toaca ceapa maruntel, ciupercile feliute si rosiile cubulete apoi se amesteca intr-un bol cu ulei de masline, jumatate din cantitatea de masline, o lingura de otet si mirodenii. Pentru sosul de lamaie se rad lamaile, se stoarce zeama, se toaca maruntel patrunjelul, tarhonul daca este si usturoiul. Razatura de lamaie se freaca cu putin ulei de masline peste care se adauga usturoiul, patrunjelul, tarhonul, zeama de la cele doua lamai si restul de masline. Intr-o tava acoperita cu folie de aluminiu se pun ingredientele astfel: legumele se aseaza ca baza pe folia de aluminiu. Pestele taiat file se cresteaza usor, se dam cu sare grunjoasa apoi se aseaza peste legume astfel incat sa le acopere bine (toata aroma legumelor trebuie sa ramana in peste). Sosul de lamaie se toarna pe toata suprafata pestelui. Marginile foliei de aluminiu se aduna in tava astfel incat sa acopere tot ce mai iese de sub peste. Legumele nu trebuie sa fie descoperite. Se lasa in cuptor intre 20-40 min in functie de pestele folosit. Pentru crap chiar 45 min.

PESTE CU SOS DE USTUROI

Ingrediente:

4 fileuri de peste alb (fara pielita),
50 g faina amestecata
cu un varf de cutit de praf de copt,
1 ou,
100 ml bere,
80 ml ulei de masline,
50 g pesmet

Pentru sos:

2 cartofi mari cruzi, curatati de coaja,
4 catei de usturoi (rasi),
1 lingura otet alb,
sare si piper dupa gust,
80 ml ulei de masline.

Mod de preparare:

Se taie fileurile in doua (pe lung) si se zvanta cu un servetel absorbant. Se cern intr-un castron faina si praful de copt si se incorporeaza, putin cate putin, oul batut cu bere. Se amesteca usor, pana ce s-a absorbit tot lichidul si se obtine un aluat neted. Se incinge uleiul intr-o tigaie, se dau fileurile de peste intai prin aluat si pe urma prin pesmet si se prajesc, cate doua minute pe fiecare parte, pana ce se rumenesc frumos. Se scot din tigaie, se lasa sa se scurga (pe hartie absorbanta) si se tin la cald. Se prepara sosul: cartofii taiati cubulete se fierb aproximativ 8 minute, se scurg si se sfarma – intr-o craticioara – cu furculita. Se adauga usturoiul si otetul, se amesteca bine, se sareaza si se pipereaza. Se incorporeaza si uleiul, amestecand pana ce se ingroasa si se inmoaie, circa 5 minute. Sosul astfel preparat se serveste cu pestele cald.

SARAMURA DE PESTE**Ingrediente**

pestele fript pe pe gratar
rosiile si ardeii copti pe gratar
ceapa taiata rondele
sare si piper

mamaliguta prospata

Mod de preparare

se frige pestele pe gratar, se coace rosia si ardeiul. Dupa ce pestele este foarte bine fript se pune intr-un bol, dupa care se adauga ceapa rondele, rosia coapta si ardeiul copt. Se adauga sare si piper dupa gust, dupa care se toarna apa fierbinte peste peste.. se lasa in sos si se serveste cu mamaliguta fierbinte... sa aveti pofta buna

FILE DE PEȘTE PANE**Ingrediente**

pesmet 2-3 linguri
făină 3 linguri
ouă 3
file de pește 1 kg
ulei 100 ml
sare
piper

Mod de preparare

Peștele file se taie în forma de baghetă și se dă cu piper și sare. Se lasă să stea timp de 15 minute. Se încinge uleiul și se pune peștele la prăjit după ce este dat înainte prin ou bătut și amestecat cu puțin pesmet.

PEȘTE ÎMPACHETAT**Ingrediente**

macrou 2 pești
slănină afumată 200g
șuncă afumată 200g
cimbru 2 fire
ceapă mică 1
căței de usturoi 3-4
sare
piper
folie de aluminiu

Mod de preparare

Curățați peștele, spălați-l și presărați-l cu sare și piper. Tocați mărunț ceapa și usturoiul și puneți-le în interiorul peștilor. Puneți peștii pe folie de aluminiu, pe felii subțiri de slănină și șuncă, împreună cu cimbrul. Împachetați peștii în folia de aluminiu și puneți-i într-o tavă cu puțină apă și ulei. Puneți tava în cuptorul încins și coaceți la foc potrivit, circa 30-35 de minute. Serviți peștii calzi, cu mujdei de usturoi făcut cu smântână.

PEȘTE CU SOS MEUNIERE

Ingrediente

pește 2 buc. (1200g)
făină 100g
unt 80g
pătrunjel verde tăiat 2 linguri
lămâi 2
sare
piper
ierburi aromate

Mod de preparare

Curățați peștii de solzi și intestine, spălați-i bine și uscați-i cu șervețele. Cu ajutorul unui cuțit bine ascuțit faceți incizii pe partea dorsală a peștilor. În aceste incizii puneți condimente și ierburi aromate. Treceți peștii astfel pregătiți prin făină și prăjiți-i pe ambele părți. Scoateți-i pe un platou, presărați-i cu pătrunjel verde tocat, stropiți-i cu suc de lămâie și păstrați-i la cald. Puneți untul rămas într-o tigaie, topiți-l și când începe să-și schimbe culoarea, adăugați puțin pătrunjel verde și suc de lămâie. Turnați amestecul fierbinte peste pești. Serviți imediat.

PEȘTE PE PAT DE MĂRAR

Ingrediente

file de somon 4 buc.
leg. mărar 2-3 (cam 400-500g)
semințe de mărar 1 lingură
ceapă 1
ulei 2 linguri
piper roșu boabe 1 linguriță

Mod de preparare

Puneți uleiul într-un vas termorezistent și așezați pe fundul vasului un strat uniform de mărar. Peste acesta așezați peștele. Dacă aveți un pește întreg, după ce l-ați curățat și spălat bine, băgați în interiorul lui ceapa tăiată, piper, semințele de mărar zdrobite, boabe de piper și puțin mărar, apoi așezați-l pe patul de mărar din vas și acoperiți-l cu alt strat gros de mărar. Dacă peștele este mai mare, puteți să faceți pe spatele lui niște incizii cu cuțitul bine ascuțit, în care să băgați ceapă, mărar, piper. Dacă aveți fileuri, acoperiți-le cu ingredientele pomenite mai sus și apoi cu un strat de mărar. Suedezii mai stropesc peștele cu puțin aquavit (rachiu), înainte de a-l băga la cuptor. Finlandezii adaugă puțin vin alb în vas. Țineți vasul la cuptor, la foc potrivit, până când peștele s-a înmuiat.

PASTRAMĂ DE PEȘTE

Ingrediente

piper negru
căței de usturoi 4
lămâie 1
ardei iute 8
păstrăvi 4

Mod de preparare

Curățați peștele și scoateți toate oasele. Băgați în interiorul fiecărui pește câte 2 ardei iuți tăiați în jumătăți, câte 2 rondele de lămâie și 1 cățel de usturoi. Legați peștele cu sfoară pentru a nu se pierde umplutura. Puneți peștele la afumat pentru 3 ore. Lăsați-l apoi la rece pentru câteva ore.

Înlăturăți umplutura înainte de a servi pastrama. INFO BPT În unele zone ale țării (Sudul Moldovei, Bacău, Vrancea, Bucovina), înainte de a fi pus la fum, peștele se înfășoară în cetină verde de brad. Aceasta îi dă o aromă deosebită. După ce este afumat, peștele se păstrează, la rece neapărat, în aceeași „cămașă” parfumată de brad, chiar mai multe luni, până în momentul servirii.

PESTE LA CUPTOR

Ingrediente:

1 kg macrou, hering sau altfel de peste proaspăt,
2 cepe,
5 roșii,
5 linguri pasta de roșii,
2 ardei grași,
1 lamaie,
o cană vin alb,
1 linguriță boia de ardei dulce,
câteva fire patrunjel verde,
cimbru macinat,
sare, piper,
ulei.

Mod de preparare:

Se curată peștele, se sarează și se piperează, se pun în interior câteva felii de lamaie și se asează într-o tavă pentru cuptor unsă cu puțin ulei. Ardeiul și ceapa se toacă marunt și se adaugă în tavă. Apoi se dau la cuptor timp de aproximativ 15 minute la foc mediu. Peste macrou se adaugă roșiile tăiate rondele, pasta de roșii amestecată cu puțină apă, vinul alb, usturoiul tăiat bucati mai mari, cimbrul și verdeata tocată marunt. Deasupra se mai pun câteva jumătăți de felii de lamaie și se mai ține apoi la cuptor timp de 10 minute până macroul este prăjit.

PESTE IN FULGI DE PORUMB

Ingrediente:

2 bucati file de peste taiati in jumătate,
3 oua batute,
1 linguriță rasă busuioc uscat,
faina,
150 g fulgi de porumb,
sare, piper,
ulei pentru prăjit.

Mod de preparare: Peștele se sarează și se piperează și se pune deoparte. În ouale batute se adaugă puțină sare, busuioc și făina de grâu. Se amestecă ușor până devine o pasta subțire și omogenă. Se încălzește uleiul într-o tigaie. Se iau bucatile de file de peste și se trec prin amestecul de oua cu făina apoi prin fulgii de porumb puțin zdrobiți și se frig în ulei. Peștele este prăjit când fulgii de porumb devin brun-aurii.

PASTA DIN PESTE SARAT SAU AFUMAT

Ingrediente:

1 kg scrumbii sarate sau afumate,
150-200 g maioneză sau unt,
1 linguriță ceapa rasă fin,
sare, piper.

Mod de preparare:

Pestele se desareaza in apa rece cca 8 ore apoi se scot pielea si carnea. Carnea se trece prin masina de tocat de 2-3 ori, iar pasta obtinuta se amesteca bine cu maioneza sau untul moale si cu ceapa rasa. Se sareaza, daca mai este necesar si i se potriveste gustul cu zeama de lamaie si putin piper macinat. Pasta se intrebuinteaza pentru tartine, sandvisuri.

CHIFTELE DIN PESTE

Ingrediente:

1,5 kg peste,
100 gr. paine/pesmet,
350 g ceapa,
50 g faina,
1 ou,
150 ml ulei,
1 legatura verdeata,
sare, piper.

Mod de preparare: Pestele curatat si dezosat, impreuna cu painea inmuiata in apa si ceapa calita in ulei, se da prin masina de tocat, apoi se framanta cu sare, piper, oua si verdeata. Chiftelutele se dau prin masina si se prajesc. Se pot prepara din toate speciile de peste, de preferat insa pestele alb. Se servesc numai calde.

SALATA CHINEZEASCA CU PASTE SI PESTE

Ingrediente:

200 g paste late,
sare, piper,
3-4 linguri de ulei,
1 ardei iute,
2 lamaie verzi,
100 g conopida,
2 morcovi,
250 g peste afumat,
2 linguri zeama de lamaie,
1 lingura amidon,
100 ml vin alb,
scortisoara,
2 linguri de cocos ras.

Mod de preparare: Pastele se fierb in apa cu sare. Dupa ce s-au fiert, se trec printr-un jet de apa rece si se amesteca cu o lingura de ulei. Ardeiul iute se curata de samburi si se taie marunt. Lamaile se taie felii si se curata de coaja. Conopida spalata se rupe in buchetele mici. Morcovii curatati se taie rondele. Pestele afumat se taie bucati si se stropeste cu zeama de lamaie. Legumele se calesc in 2-3 linguri de ulei. Se adauga vinul, lamaile si scortisoara, apoi amidonul dizolvat in putina apa. Sosul se sareaza si se pipereaza. Astfel pregatit se serveste cu pestele si pastele amestecat, si se orneaza cu verdeata si cocos.

PESTE CU SOS DE SMANTANA SI MARAR

Ingrediente:

700 g file peste alb,
3 linguri cu smantana,
delikat,
1 lingura faina,
1 legatura marar

Mod de preparare:

Fieul de peste se fierbe maxim 10 minute in apa cu delikat, el se pune in momentul cand fierbe supa. Intr-o cratita se pune putin ulei de masline si apoi lingura de faina care a fost dizolvata in putina apa. Se amesteca incontinuu turnand cate putina supa in care a fiert pestele pana ajungem la consistenta unui sos. Se lasa sa fiarba cca 10 minute la foc mic amestecand din cand in cand si daca mai e nevoie se adauga sare. Se adauga apoi smantana si mararul. Dupa 5 minute se pune pestele si se mai lasa 5 minute sa fiarba in acest sos. Se serveste cald cu mamaliga!

PESTE CU SOS DE CIUPERCI SI MASLINE**Ingrediente:**

850 g peste,
5 cepe,
1 telina,
5 linguri pasta de tomate,
250 g ciuperci,
150 g masline,
100 g ulei,
1/2 lamaie,
sare, piper

Mod de preparare:

Pestele se curata, se taie bucati si se presara cu sare. Se curata si se spala ciupercile, ceapa si telina. Ciupercile se taie felii, ceapa si telina cubulete. Se caleste ceapa si telina, apoi se adauga ciupercile si se mai lasa 10 minute. Se stinge cu pasta de tomate dizolvata cu 150 ml de apa calduta, apoi se adauga maslinele, sare si piper. Se lasa sa fiarba 15 minute. Sosul se toarna intr-o tava, se pune deasupra pestele si se da la cuptor pentru 30 de minute. Se serveste cald cu lamaie alaturi.

PESTE CU SOS DE CIUPERCI**Ingrediente:**

1 kg peste,
500 g ciuperci,
100g unt,
1 lingura faina,
zeama de la o lamaie,
patrunjel verde,
supa de la oase,
sare si piper

Mod de preparare:

Pestele se curata, se taie in bucati, se sareaza, se trece prin faina, si se prajeste in ulei incins. Se aseaza intr-un vas emailat. In unt fierbinte se calesc ciupercile. Se adauga 2-3 linguri de supa de oase, patrunjel si se continua sa se inabuse. Din putin unt si faina se face un sos alb care se toarna peste ciuperci. se potriveste cu sare, se adauga zeama de lamaie. Totul se toarna peste bucatile de peste. Se tine la cuptor 10-15 minute.

MARINATA DE PESTE CU SUC DE ROSII**Ingrediente:**

1 kg peste (crap, stiuca, somn, etc.),
1 ceapa mare (100 g),
1/2 l suc de rosii,
100 ml vin,
o lamaie,
2 foi de dafin,
10 boabe de piper sau un virf de lingurita piper macinat,

sare.

Mod de preparare:

Pestele se prăjește pe jumătate ca plachia de peste. În untdelemnul rămas, se calește 2-3 minute, la foc mic, ceapa răsa prin răzătoarea cu găuri mici sau tăiată foarte mărunt. Se stinge cu suc de roșii și vinul, se adaugă 5-6 felii de lămie, curățată de coajă albă care este amară, bucatile de peste, foile de dafin, piperul și cca 1/4 l apă simplă sau apă în care a fiert capul pestelui; se pot pune și 20-30 măsline. Se dă la cuptor 20-30 minute, ca să se formeze sosul. Cășta se va îngroșa suficient cînd se va raci, de la făina prin care a fost trecut pestele, înainte de prăjire. Cînd se scoate din cuptor, marinata se sarează după gust. Se servește rece ca fel întâi. Astfel pregătit, se poate conserva în pungă de nylon, la congelator, pînă la 6 luni.

MARINATA DE PESTE CU OTET

Ingrediente:

1 kg peste (scrumbii, heringi),
250 ml apă,
100 ml otet,
50 ml untdelemn,
sare,
o foaie de dafin,
10 boabe piper,
1 ceapă (80 g),
1 linguriță cu vîrf sare.

Mod de preparare:

Pestele se curată de intestine, apoi se îndepărtează capul și pielea. Se scot, apoi, 2 fileuri, trecînd cu un cuțit bine ascuțit de o parte și de alta a coloanei, de la coadă spre cap ca să se taie toată carnea de pe oase. Fileurile obținute se taie în bucăți de 4-5 cm și se pun într-un borcan. Toate ingredientele de mai sus – ceapa tăiată în felii, apă, otetul, untdelemnul, foaia de dafin, piperul, o linguriță cu vîrf de sare se pun într-o olită și se fierb în clocote 5 minute, apoi olită se ia de pe foc. Cînd s-a răcit, se desartă peste bucatile de peste și se amestecă bine. Se lasă să se marineze 6-7 zile la rece, apoi pestele se servește ca fel întâi. Se păstrează în frigider.

PESTE CU CARTOFI ȘI MASLINE

Ingrediente:

2 pești macrou potriviți (cca 1/2 kg),
50 ml ulei,
maghiran (uscat sau verde),
1/2 lingură de delicat,
1 legătură de patrunjel tocat,
100 g de măsline,
1 capătana de usturoi,
1 lamaie,
1/2 kg cartofi.

Mod de preparare:

Se curată ceapa și usturoiul, se spală, se taie mărunt și se calește în uleiul încălzit în prealabil, punându-se și delicatul. Odată ceapa calită se pun cartofii curățați, spălați și tăiați în 4 și se adaugă apă cât să-i acopere. Se lasă la fiert. Cînd sunt cartofii aproape fierti se pun și cei 2 pești tăiați fiecare în câte 2 bucăți (adică ai obținut 4 jumătăți), maghiranul tocat mărunt, măslinele și se bagă la cuptor pentru circa 15 min. Se pune în final deasupra patrunjelul tocat mărunt și se servește cu/fără lamaie.

FILE DE PESTE LA CUPTOR

Ingrediente:

4 fileuri de peste dorada,
1-2 dovlecei mici,
150 g ciuperci champignon,
1-2 catei de usturoi,
1 lamaie,
sare, piper proaspat,
ulei de masline

Mod de preparare:

Fileul de peste se spala si se pune pe o hartie absorbanta. Dovleceii si ciupercile se taie in fasii subtiri. Usturoiul se marunteste si se caleste aproximativ 1 minut, in 2 linguri de ulei masline. Se adauga apoi dovleceii se lasa la calit 8-10 minute, apoi se adauga ciupercile si se mai lasa 2 minute. Legumele astfel calite se aseaza intr-un vas de tip Jena, se aseaza deasupra pestele. Se adauga apoi ulei de masline, aproximativ 4 linguri, sare, piper si felii de lamaie taiate foarte fin, fara coaja. Se da la cuptor pentru 8-10 minute, la 210°C.

SARAMURA DE PESTE

Ingrediente:

1 peste mare,
4 rosii,
1 ardei iute,
6 catei de usturoi,
1 ardei gras,
1 legatura de patrunjel,
2 l apa fiarta cu sare, sare

Mod de preparare:

Se curata pestele, dar nu si de solzi. Se sareaza cu sare grunjoasa si se taie in bucati mari. Se rumeneste pe gratarul uns cu grasime. Langa peste de coace ardeii gras si rosii. In apa fiarta si racita se pune pestele, ardeii si rosii decojite si taiate cubulete. Se iuteste saramura cu usturoi si ardeii iute tocat. Se parfumeaza cu verdeata si se serveste dupa ce s-a racit bine.

FILE DE PESTE CU BERE

Ingrediente:

4 fileuri de peste,
300 ml bere bruna,
2 linguri faina,
sare, piper

Mod de preparare:

Se condimenteaza fileurile de peste cu sare si piper, se introduc in bere si se lasa marinat circa 3 ore. Se scot, se lasa sa se scurga bine si apoi se dau prin faina si se prajesc in ulei incins. Se servesc imediat cu salata de cruditati, cu cartofi natur sau cu maioneza amestecata cu verdeata.

PESTE RASOL CU CARTOFI SI SLANINA

Ingrediente:

pentru 750 g peste se iau
800 g cartofi,
1-2 cepe,
100 g slanina

Mod de preparare:

Slanina de porc se taie in bucati marunte si se prajesc in tigaie impreuna cu ceapa curatata si taiata felii. Se adauga

cartofi curatati si taiati felii rotunde, se pune sare si piper si se stinge totul cu 1 pahar de apa. Se acopera cu capac si se lasa sa fiarba 5 minute la foc mic. Dupa aceea pestele curatat si taiat se pune peste cartofi si se fierbe pina este gata. Cind se servesc la masa, bucatile de peste se asaza pe un platou incalzit se garnisesc in jur cu cartofi si se presara cu patrunjel verde tocat marunt.

PESTE CU CARTOFI SI CEAPA

Ingrediente:

pentru 750 g de peste se iau
2 cepe,
800 g cartofi,
300 g rosii,
1 lingura otet sau 1/2 lamiie,
4 linguri unt sau
6 linguri ulei

Mod de preparare:

Ceapa curatata, spalata si taiata felii subtiri se prajeste usor cu unt. In aceeaasi cratita se pun bucati de peste (crap sau palamida) pregatite din timp si sarate, se acopera cu felioare de rosii, se adauga 3-4 linguri de apa, peste rosii se presara sare si piper, iar in jurul bucatilor de peste se asaza rondele de cartofi prajiti. Pe deasupra se toarna unt sau ulei, cratita se acopera cu capac si se da la cuptor pentru 20-30 minute. In acelasi fel se poate prepara calcanul, stiuca, tiparul, mreana.

Servire:

Cind se serveste la masa se presara pestele cu patrunjel verde tocat marunt si se stropeste cu zeama de lamiie sau otet..

PESTE CU SOS A LA GREC

Ingrediente:

Fileuri de peste (la alegere, de preferat peste alb, de apa dulce sau marin) 1 Kg,
apa,
sare,
otet,
1 ardei iute,
5 catei de usturoi,
otet,
5-6 linguri de ulei,
patrunjel tocat fin,
o lamaie feliata subtire,
piper boabe si macinat

Mod de preparare:

Se spala fileurile de peste in jet de apa rece, repede ca sa nu-si piarda gustul. Se zvanta in prosop si se frige pe gratarul incins sau pe plita presarata cu sare. Se frige 2-3 minute pe fiecare parte, la foc iute, fara sa se usuce (interiorul trebuie sa ramana succulent). Separat se pune pe foc intr-o craticioara apa (300 ml) cu uleiul, 3 linguri de otet, o feliuta de lamaie, boabe de piper, un praf de sare (daca pestele s-a fript fara sare) si unul de piper macinat. Cand sosul clocoteste se aseaza cu grija bucatile de peste fript si se lasa sa clocoteasca pana sosul devine alb-lptos (se completeaza cu apa daca scade astfel incat pestele sa fie acoperit pe trei sferturi). Se gusta de sare, de otet (se mai adauga daca e cazul). in timpul fierberii (la foc potrivit) se scutura craticioara pentru a se evita prinderea.

Servire:

Se serveste cu mamaliguta fierbinte, stropit cu mujdei de usturoi, ardei iute tocat fin, patrunjelul presarat deasupra si feliute de lamaie pe fiecare fileu.

PESTE INABUSIT

Ingrediente:

pentru 500 g de peste proaspat se iau cite
1 lingura faina si unt,
800 g cartofi

Mod de preparare:

Se poate prepara inabusit salaul, stiuca, mihaltul, crapul, nisetru, cega, pastruga. Pestele se curata se spala, se taie felii si se pune in cratita pe un singur rind, se toarna apa in asa fel ca bucatile sa fie acoperite cel mult pina la jumătate, se sareaza; cratita se acopera bine cu un capac si se lasa sa fiarba in clocote timp de 15-20 minute. Pestele gatit inabusit este mai gustos decit cel fiert in apa multa. Gustul lui se poate imbunatati mult daca se adauga la fiert patrunjel si ceapa. Cind pestele este gata se asaza pe un platou incalzit, iar cu zeama ramasa se prepara un sos alb sau de rosii.

Servire:

Se serveste cu cartofi fierti.

PESTE MARINAT

Ingrediente:

peste (nisetru, crap, salau, stiuca, mihalt, etc),
sare,
pipier,
faina,
ulei,

sos marinat

morcovi,
patrunjel,
ceapa,
bulion
rosii,
otet slab,
zahar,
condiment

Mod de preparare:

Se poate prepara marinata din orice fel de peste: nisetru, crap, salau, stiuca, mihalt, etc. Pestii mari (crap, salau, nisetru), trebuie taiati bucati, cei mici (mihalt, etc.) se vor lasa intregi. Pestele curatat se sareaza, se presara cu piper, se da prin faina si se prajeste in ulei. Dupa ce se raceste se toarna peste el sosul marinat preparat astfel: se curata si se spala 2-3 morcovi, 1 patrunjel, 2-3 cepe, se taie in felii subtiri sau pai, se pun intr-o cratita, se adauga 3-4 linguri de ulei si se rumenesc usor timp de 10-15 minute. Apoi se adauga in cratita un pahar de bulion de rosii si condimente ca foi de dafin, piper, 3-5 bucati de cuisoare. Se acopera cu capac si se fierbe inabusit 15-20 minute. Se toarna apoi in cratita 1/2 pahar de otet slab, 1-1 1/2 pahare supa de carne sau apa, se mai da un clocot, se drege cu sare si zahar, dupa gust, si se lasa sa se raceasca. Pestele marinat se serveste in salatiara sau intr-un platou adinc.

PESTE CU VARZA

Ingrediente:

1,5 kg peste (crap, stiuca etc.),
1 varza acra,
200 g ulei,

300 g rosii,
1 ardei gras,
boabe de piper,
sare

Mod de preparare:

Se curata si se spala pestele, se freaca cu putina sare si se taie in bucati. Se desface varza in foi, se taie marunt ca taiteii si se stoarce putin de zeama. Se incalzeste bine pe tava, se pune ulei in care se caleste varza. Cind este pe jumatate calita se adauga rosiile, boabele de piper si ardeiul taiat marunt. Se amesteca totul bine iar deasupra se asaza bucatile de peste, indesindu-le putin in varza. Se da la cuptor avind grija sa se stropeasca pestele din cind in cind cu zeama lasata de varza. Cind pestele s -a inmuiat se scoate tava din cuptor si se lasa sa se raceasca

SALATA DE PESTE AFUMAT SI MERE

Ingrediente:

-peste afumat-1 buc
-mere acrisoare- 2 buc;
-maioneza-200 g;
-ceapa-2 buc;
-sare,salata verde,patrunjel;

Mod de preparare:

-Pestele se deoseaza si se taie in bucati mici;
-Merele se curata si se dau pe razatoarea mare;
-Ceapa se curata si se taie solzisorii;
-Se pun toate ingredientele intr-un castron,se potrivesc de sare si se amesteca cu maioneza;
-Pe un platou se aseaza cateva frunze de salata verde;
-Se rastoarna continutul din castron peste frunzele de salata cu grija;
-Pe deasupra se presara patrunjel verde tocat.

CROCHETE DIN PESTE

Ingrediente:

1,5 kg peste
250 g ceapa
3 oua (2 pentru crochete din peste + 1 ou pentru prajit)
1 lingurita piper rasnit sare
ulei pentru prajit pesmet

Mod de preparare:

Pestele se curata, se spala si se fierbe inabusit cu sare si ceapa tocata marunt un sfert de ora. Dupa ce pestele a fiert se deoseaza, se trece prin masina de tocat si se amesteca 2 oua batute spuma, un pic de sare si piperul rasnit. Se amesteca pana se obtine o pasta omogena, din care formam cu mana crochete. Crochetele din peste se dau prin ou batut si pesmet si se pun la prajit in uleiul incins.

ROSII UMLUTE CU PESTE ALB

Ingrediente:

Rosii 1.8 kg
peste alb 600 g
oua 2 buc
tarhon 1 leg
patrunjel verde

1 leg ceapa
100 g maioneza
450 g ulei
75 g sare

Mod de preparare:

Se aleg rosii de aceeasi marime, se taie capacele, se scobesc cu o lingurita de scobit si se asaza cu gura in jos ca sa se scurga. Ceapa se toaca si se caleste in ulei. Pestele curatat se fierbe in apa cu sare si se lasa sa se raceasca, se dezoseaza, se da prin masina de tocat impreuna cu ceapa si se mai calesc impreuna cateva minute in restul de ulei. Se lasa sa se raceasca, se adauga ouale fierte si tocate marunt, tarhonul oparit si tocat si patrunjelul verde tocat marunt. Se adauga maioneza si se amesteca bine compozitia. Se pune sare dupa gust. Se umplu rosiile si se servesc.

RULOURI CU SALATA DE PESTE

Ingrediente:

8 frunze de salata verde 4 fileuri de peste alb (cod, merluciu) 1 catel de usturoi pisat 2 linguri mustar iute 2 linguri smantana 3 linguri ulei 1 lingurita de boia dulce 1 lingura de hrean preparat cu otet 1 lingurita sos de soia 3 fire de telina verde, fara frunze, tocate foarte marunt 3 linguri de patrunjel tocat foarte marunt sare si piper

Mod de preparare:

Se spala pestele, se taie pe lung in 8 bucati, se sareaza si se pipereaza, apoi se da prin pesmet. Se prajeste pestele dat prin pesmet ca sa iasa mai crocant si se da deoparte pana se face sosul. Se fierbe o cescuta de orez in doua parti apa cu putina sare pana apa este complet absorbita. Cand e gata fiert orezul se amesteca cu furculita pana se "afaneaza" (se separa boabele) Se amesteca usturoiul, patrunjelul si telina si se freaca bine cu putina sare ca sa se amestece aromele. Se adauga mustarul, iaurtul, boia si hreanul. Se adauga treptat uleiul ca la maioneza. Se sareaza si se pipereaza dupa gust. Sosul se poate prepara cu pana la 2 zile inainte, daca se pastreaza in frigider, acoperit. Se iau frunzele de salata, spalate si uscate, si se umplu cu o lingura de orez , o bucata de peste si o lingura de sos.

SALATA DE ICRE

Ingrediente:

70g icre(pe cit posibil sa nu fie de peste oceanic
5-700ml ulei, zeama de lamiie,
1 cartof
1 ceapa,
50 ml apa foarte rece,
sare,
1 lingurita mustar

Mod de preparare:

Cartoful curatat si bine fiert, il lasam sa se raceasca bine, dupa care il zdrobim bine cu furculita. Peste cartof adaugam mustarul si icrele. Le amestecam bine cu mixerul si turnam ulei ca si la maioneza. Cind sunt gata, adaugam apa foarte rece pentru a le albi si zeama de lamiie. Ceapa curatata o dam pe razatoare si potrivim salata de sare. Salata se pune pe un platou si se decoreaza cu masline sau cu gogosari.

PESTISORI MARINATI

Ingrediente:

5 kg pestisori de apa dulce sau sarata;
- 2 l otet din vin;
- 2 l apa;
- 400 g sare;
- 1 l ulei;
- dafin;
- piper boabe;

Mod de preparare:

1. Se curata pestisorii de intestine, solzi si se taie si capetele daca vreti; 2. Se spala in multa apa si se lasa sa se scurga; 3. Se pregateste o saramura din 2 l apa si 400 g sare, se introduc pestisorii si se lasa cel putin 24 ore; 4. Dupa 24 ore se scot , se spala iarasi, se scurg , se aseaza in vas si se toarna peste ei otetul; se mai lasa si aici cel mult 24 ore in functie de cat de acri doriti sa fie; 5. Se scot din otet, se aseaza in borcane cu foi de dafin si piper boabe, se inchid ermetic si se pastreaza in camara.

PESTE CU MAIONEZA**Ingrediente:**

2 cutii sardine in ulei

1 ceapa mica

otet

sare

maioneza

Mod de preparare:

Se paseaza pestele, se sareaza, se stropeste cu o lingurita de otet, se adauga ceapa tocata foarte marunt . Peste toate acestea se adauga 4-5 linguri de maioneza. Asezata pe platouri mici, se asezoneaza ca ornament cu rondele de ceapa verde si frunze de patrunjel.

PASTA DE PESTE CU RASOL**Ingrediente:**

1 kg de peste fiert rasol (crap, salau),

o ceapa mai mare,

3 linguri de untdelemn,

150 gr. margarina vegetala,

1/2 lingurita piper macinat,

putin enibahar pisat (sau nucsoara rasa fin),

sare dupa gust.

Mod de preparare:

Dupa ce pestele fiert rasol (vezi reteta urmatoare) s-a racit, se scoate cu grija carnea de pe oase si se trece prin masina de tocat, impreuna cu 1/2 ceapa curatata si taiata marunt. Tot prin masina se trece si cealalta jumatate de ceapa, calita in untdelemn, cu adaos de enibahar, piper si nucsoara. Se incalzeste usor margarina si se baga in tocatura de peste, amestecandu-se bine cu ceapa cruda, ceapa calita si condimentele. Pasta se aseaza pe o farfurie si se garniseste cu felii de lamaie.

ROSII UMLUTE CU PESTE**Ingrediente:**

6 rosii mici si tari,

150 gr. peste fiert,

1 ceapa,

50 g unt,

zeama de la jumatate de lamiie,

sare, piper

si ulei

Mod de preparare:

Rosiile se spala, se golesc de seminte si se lasa la scurt. Intr-un castron se freaca pestele fiert cu miezul de la rosii, uleiul, sarea, piperul si ceapa tocata fin. Cind amestecul devine ca o pasta, se umple rosiile, care apoi se aseaza intr-o tava unsa cu unt. Se dau la cuptor pentru 10-15 minute. Se servesc reci stropite cu zeama de lamiie

PASTA DE PESTE

Ingrediente:

2 conserve de peste in ulei,
1 buc. ceapa,
100 gr. margarina,
zeama de lamiie,
sare, piper

Mod de preparare:

Pestele se scurge de ulei, se paseaza, se freaca cu margarina pina se omogenizeaza (se poate da cu mixerul), se adauga zeama de lamiie, sare si piper dupa gust. La sfirsit, se adauga ceapa tocata marunt.

SALATA DE ICRE NEGRE

Ingrediente:

250 gr.icre negre,
200 gr.ulei,
1 felie franzela,
1 lamiie

Mod de preparare:

Icrele negre proaspete sau tescuite se piseaza si se amesteca cu o felie de franzela inmuata in lapte si bine stoarsa. Se freaca pina devin ca o pasta. Se adauga apoi putin cite putin ulei, iar la urma zeama de lamiie. Se bat foarte bine si cind sint gata se asaza pe o farfurie, in forma de piramida sau in forma dreptunghiulara.

ICRE FRANTUZESTI

Ingrediente:

1 conserva icre negre,
2 buc avocado,
1 lamiie

Mod de preparare:

Se curata fructul de avocado de coaja, ca si cartoful. Se sectioneaza fructul pe lung, pe jumate si se elimina samburele din mijloc. Se taie felii de-a lungul (circa 1 cm grosime). Scobitura rezultata din scoaterea simbului se umple cu icrele negre. Se pun pe o farfurie si se orneaza cu jumatati de felii de lamiie.

ROSII UMLUTE CU SARDELE

Ingrediente:

2 oua tari,
40 gr untdelemn,
1 catel de usturoi ras,
1 lingura mustar,
1 cutie de sardele in untdelemn,
3 castraveciori murati si tocati fin,
sare, piper, r
osii tari,
patrunjel

Mod de preparare:

Se freaca bine galbenusurile adaugandu-se putin cate putin ulei, apoi se adauga usturoiul pisat, mustarul, zeama de lamaie. sardelele se freaca bine cu albusurile fierte pana devin pasta. Se adauga castraveciorii tocati fin, patrunjel verde tocat, sare si piper. Se amesteca totul si se umple fiecare rosie, care in prealabil a fost scobita in interior.

PATE DIN PESTE AFUMAT**Ingrediente:**

125 g peste afumat dezosat,
50 g unt la temperatura camerei,
75 g smantana,
1 lingura marar tocat,
1 lingura patrunjel tocat,
1 lingura zeama de lamaie

Mod de preparare:

Se curate pestele afumat si dezosat. Se zdrobeste cu furculita. Se amesteca cu untul moale si smantana. Se adauga zeama de lamaie, mararul si patrunjel tocat si se amesteca pana se incorporeaza. Daca doriti puteti pune mai multa smantana, pana la 150 g. Se da la frigider cateva ore. Se serveste cu paine prajita. Se poate decora cu fire de marar sau patrunjel.

ICRE**Ingrediente:**

50 g icre,
50 g paine,
150-200 ml ulei,
1 ceapa mica,
zeama de lamaie,
sare,
2-4 linguri apa minerala

Mod de preparare:

Se desareaza icrele daca este cazul si se storc bine. Se ia o felie de paine de aproximativ 50 g si se inmoaie in apa rece. Se stoarce bine si se taie bucatile mici. Intr-un castron amestecati icrele cu painea pana se fac pasta sau puteti lasa bobitele intregi. Se toarna o parte din ulei putin cate putin si amesteca bine. Daca puneti prea mult ulei odata exista riscul sa nu-l puteti incorpora si sa se taie. Se pune zeama de lamaie, iar ulei. Daca nu mai „inghite” ulei puteti pune putina apa minerala care le si albeste. Se gusta si se potriveste de zeama de lamaie si de sare. Se taie o ceapa mica in cubulete mici si se amesteca cu icrele. Se lasa la frigider cateva ore si se servesc cu paine proaspata.

RULOURI DE PESTE**Ingrediente:**

4 fileuri de peste,
250 g urda (ricotta),
1 legatura verdeata,
1/2 legatura patrunjel,
3 linguri ulei de masline,
2 dovlecei,
1 ardei,
2 cepe,
400 g rosii decojite,
2 linguri capere,
2 linguri parmezan,

1 lamaie,
sare, piper

Mod de preparare:

Se zdrobeste urda si se adauga verdeata tocata marunt, sare si piper si se amesteca bine. Fileurile de peste se und cu umplutua de urda si se ruleaza. Se curata dovleceii, ardeiul, se taie in cuburi mici si se inabusec in putina grasime. Apoi se pun intr-o forma temorezistenta impreuna cu ceapa taiata marunt, rosiile decojite tocate marunt, sare, piper, si capere si se amesteca bine. Deasupra legumelor se aseaza fileurile de peste cu marginile dedesubt, ca sa nu se desfacă. Se amesteca pamezanul ras cu patrunjelul tocat si coaja rasa de lamaie si se presara peste fileuri. Se baga la cuptor si se lasa circa 20 de minute. Se serveste cu garnitura de orez, cartofi sau salata mixta.

CREMĂ DE USTUROI

Ingrediente

căței de usturoi 7
suc de lămâie 120 ml
cartofi 400 g
ulei de măsline 100 ml
sare

Mod de preparare

Cartofii se fierb. Se pun într-un vas, se amestecă bine cu mixerul și cu celelalte ingrediente și se adaugă uleiul treptat. Se pune într-un vas și se ornează cu măsline.
Este excelentă dacă este servită cu pâine prăjită.

PESTE PANE CU MALAI

Ingrediente

3 file-uri de peste,
200 ml ulei,
sare,
2 ou,
70 gr faina,
100 gr malai.

Mod de preparare

Pestele se portioneaza, se sareaza. Separat facem compozitia pentru pane din ou, apa putina sare si faina astfel incat sa aiba consistenta unei smantani mai groase. Se dau bucatile de file prin compozitia pane si apoi prin malai, le punem la prajit in ulei incins. In acest timp trebuie sa avem grija sa intoarcem fiecare bucata astfel incat sa fie prajita pe ambele parti. Dupa prajire se pun 2 minute sa se raceasca si se aseaza pe o farfurie cu salata verde. Se decoreaza dupa preferinta. Mod de servire Se serveste cald cu garnitura si salata.

PESTE LA CUPTOR

Ingrediente

2 pesti (2 kg),
3 ardei ,
4 rosii,
1 capatani de usturoi,
200 ml ulei,
50g bulion,
2-3 lamai,
100 ml vin alb sec,
patrunjel,

sare, piper,
cimbru.

Mod de preparare

Pestele curatat se aseaza intr-o tava, se presara cu sare, piper si cimbru apoi se pun deasupra ardeii taiati felii si uleiul. Se dau la cuptor cca 15 minute apoi se scoate tava, se pun deasupra rosiile taiate felii, pasta de rosii diluata si vinul. Se da iar la cuptor cca 10 minute. Mod de servire Se serveste fierbinte.

SNITEL DE PESTE

Ingrediente:

1,5 kg peste mare,
ou,
pesmet,
ulei

Mod de preparare:

Se fierbe pestele, se raceste, se taie in felii apoi fiecare bucata se inmoaie in ou, se trece prin pesmet, prin ulei, din nou prin pesmet si se prajeste in ulei bine incins.

Servire:

Se serveste cu diverse garnituri.

PLACHIE DE PESTE

Ingrediente:

1,5 kg peste (stiuca, crap, salau etc.),
7-8 cepe mari,
2 cesti de ulei,
3-4 rosii,
1 pahar vin,
patrunjel verde,
sare, piper

Mod de preparare:

Se curata pestele, se taie in bucati si se freaca cu sare si piper. Se taie ceapa in felii subtiri si se prajeste usor in ulei.

Se adauga rosiile curatate si taiate, piper, mult patrunjel tocat si vin, amestecind totul bine. Dupa ce s-au prajit se pune totul intr-o tava, se asaza bucatile de peste deasupra si se da la cuptor la foc potrivit, iar din cind in cind se toarna sos deasupra pestelui. Cind este gata plachia se asaza pe o farfurie si se poate servi calda sau rece, dupa plac.

MARINATA DE PESTE

Ingrediente:

1,5 kg peste mare,
1 ceasca ulei,
2 foi dafin,
citeva boabe de piper si
ienibahar,
faina,
sare

Mod de preparare:

Se curata, se taie pestele in bucati, se presara cu sare si se lasa sa se scurga bine. Se zvinta bucatile cu o cirpa, se dau

prin faina si se prajesc in ulei fierbinte. Se pune otetul cu mirodeniile sa dea un clocot si se adauga sare. Otetul fierbinte se toarna peste peste atit cit sa-l acopere. Se adauga 2-3 linguri de ulei.

RASOL DE PESTE CU MAIONEZA

Ingrediente:

1,5 kg peste alb (salau etc.),
zarzavat de supa,
500 g cartofi,
1 ceapa,
1 foaie dafin,
boabe de piper,
sare,
verdeata,
maioneza

Mod de preparare:

Se fierbe bine zarzavatul de supa, ceapa taiata in doua, sare, boabe de piper si foaie de dafin. Se trage vasul la marginea plitei si, dupa ce nu mai fierbe, se introduce usor pestele intreg, curatat si spalat. Se fierbe apoi la foc iute. Cind este gata, se scoate pestele, se asaza in farfurie si, dupa ce s-a racit, se acopera cu maioneza.

Servire:

Se serveste cu cartofi fierti, presarati cu patrunjel tocat.

PESTE LA CUPTOR CU LAMIIE

Ingrediente:

file de peste 5-6 bucati (depinde de nr de portii dorit de d-voastra),
2-3 rosii bine coapte (sint bune si cele din conserva),
2 ardei iuti,
1 lamiie,
un pahar cu vin alb,
4-5 linguri ulei,
sare si condimente dupa gust si neaparat
usturoi catei taiati

Mod de preparare:

Bucatile de file se spala, se curata de eventualele evisceratii ramase, se aseaza intr-o tava unsa in prealabil cu ulei. Pe bucatile de file se aseaza rosiile taiate feliute subtiri, ardeii iuti curatati si taiati fideluta subtire, usturoiul si jumătate din cantitatea de condimente plus 1/2 pahar de vin. Se introduce la cuptor cca 25-30 minute, la foc potrivit, dupa care se adauga cealalta jumătate de pahar de vin, lamiia stoarsa bine (optional aceste cantitati de condimente se pot mari) si se mai introduce la cuptor aprox 10 minute tot la foc potrivit (nu foarte mic).

Servire:

Se serveste cald, cu diferite garnituri de cartofi natur, ciuperci

CHIFTELUTE DE PESTE

Ingrediente:

150 g carne de peste fiarta (salau sau cod),
1 felie franzela,
1 lingurita orez fiert,
1/4 ou,
sare,

2 cartofi,
10 g unt,
verdeata,
2 felii sfecla,
1/2 rosie

Mod de preparare:

Carnea de peste fiarta se desface cu grija de pe oase si se da prin masina de tocat impreuna cu felia de franzela inmuiata si stoarsa. Se amesteca apoi cu orezul fiert, oul si sarea pina se omogenizeaza. Se formeaza chiftelute mici, care se fierb in aburi 15-20 minute, peste care se pun untul si verdeata.

Servire:

Se servesc cu cartofii fierti taiati felii, sfecla si rosiile ca salata.

CIORBA DE PESTE

Am folosit

un morcov,
un patrunjel radacina,
un ardei gras,
o ceapa mare,
o cutie de 400 g de rosii
in bulion,
bucatile de la cap,
coada si aripioare ale pestelui,
putin leustean, patrunjel verde,
sare, piper,
ulei,
2-300 ml bors.

Morcovul si patrunjelul se spala, se curata si se dau prin razatoarea mare. Ceapa se curata, se spala si se taie marunt, dupa care se caleste scurt timp in ulei, doar pana cand se inmoaie putin, fara sa-si modifice culoarea. Ardeiul se spala si se taie bucatile mici.

Toate acestea se pun la fiert in 2-2,5 litri de apa rece.

Dupa aprox. 15 minute, adica dupa ce dau cateva clocote, se adauga bucatile de peste. Nu se mai adauga apa chiar daca pestele nu este acoperit complet.

Dupa vreo jumatate de ora de fiert, se verifica pestele cu o furculita daca este moale. Daca e fiarta carnea, se da oala deoparte si se scot bucatile intr-un castron, cu o spumiera, dupa care se indeparteaza oasele.

Se pune apoi carnea la loc in oala, se pune din nou la fiert, se adauga borsul si rosiile in bulion, taiate cubulete si se mai lasa sa fiarba inca 10-15 minute. La urma, inainte de a inchide focul, se potriveste de sare si piper, se pune leusteanul si patrunjelul verde tocat.

Se serveste cu ardei iute, cu smantana, fiecare cum prefera.

PASTA DE SOMON

Ingrediente:

200 g somon crud, fara pielita sau oase
100 g somon afumat
2 linguri branza fagaras (sau 1 lingura cu varf branza dulce si 1 lingurita cu varf de smantana)
zeama de lamaie
2 linguri ulei de masline
cateva fire de patrunjel
sare, piper, boia

Mod de preparare:

Am folosit un somon congelat care mi-a placut foarte mult, l-am luat de la Mega Image, intr-o pungă cu 4 bucati, fiecare de 100 de grame. Nu a avut deloc apă, iar după ce s-a decongelat arăta foarte bine, era ferm și colorat normal.

Bucățile de somon, unse cu puțin ulei de măsline, le facem într-un steamer sau le așezăm pe o bucată mai mare de hârtie de copt, și le împachetăm în ea. Pachetul îl punem într-o tavă și dam la cuptorul încins la 200 de grade pentru 10 - 15 minute. După ce somonul este făcut, îl lasăm să se răcească complet.

Separat amestecăm bine-bine branza cu uleiul de măsline, adăugăm sare, piper, puțină boia, zeama de lămâie, somonul afumat tocat mărunt și pătrunjelul tocat. Somonul copt îl rupem cu mâinile sau îl tocam și îl adăugăm celorlalte ingrediente. Amestecăm totul, mai adăugăm zeama de lămâie sau condimente și dam la rece câteva ore înainte de a servi.

Pasta de somon poate fi servită și la micul dejun,

PESTE CHINEZESC

Ingrediente:

- 0.9 - 1kg file pește alb (salau)
- 1 ceapă
- 2-3 ardei iuți
- 5 linguri sos soia
- 4 lingurițe ghimbir macinat
- 1 linguriță chimen
- 1 lingură ulei
- 1 legătură pătrunjel
- piper
- susan (optional)

Mod de preparare:

Tăiem bucățile pește și îl marinăm aproximativ 45 minute în 3 linguri de sos de soia amestecat cu 3 lingurițe de ghimbir. După ce peștele a stat la marinat, încălzim uleiul într-un wok sau o tigaie incapatoare. Adăugăm chimenul și îl lasăm câteva minute, până începe să pocneasca. Atunci adăugăm ceapa tocată rondele și calim câteva minute, până devine translucidă.

Adăugăm ardeii tocați mărunt, eventual cu samburii scoși dacă sunt prea picanți, 1 linguriță de ghimbir și piper. Lasăm să se calească câteva minute, iar apoi adăugăm peștele cu tot cu sosul în care a stat, și punem restul de sos de soia.

Punem capac și lasăm să fiarbă la foc mic - mediu până când peștele este făcut și se rupe ușor. Dacă vi se pare prea puțin sos, mai adăugați câteva linguri de apă.

Am servit cu o garnitură de orez simplu, pentru că aromele și sosul de la pește erau suficiente și pentru orez :) O porție de pește are aproximativ 100 calorii la 100 grame și poate fi un prânz foarte ușor și sănătos.

PESTE CU LEGUME

Ingrediente:

- 4 bucati de pește - noi am avut crap (cam 850 g)
- 1 telină
- cateva ciuperci (cam 250 g)
- 4 - 5 morcovi
- 2 ardei
- 2 fire de praz
- 1 pahar de vin alb
- 3 linguri de ulei
- 2 frunze de dafin
- sare, condimente pentru pește (piper, rozmarin, fulgi de chilli)
- 1 legătură pătrunjel

Mod de preparare:

Spalam, curatam toate legumele, taiem cubulete telina si ardeii, prazul si morcovii rondele, iar ciupercile le lasam intregi sau le taiem pe jumatate, fiindca oricum vor scadea.

Bucatile de peste le condimentam si le asezam in tava unsa cu ulei. Deasupra asezam legumele presaram putina sare si cateva condimente, foile de dafin si turnam vinul impreuna cu o jumatate de pahar de apa. Punem capac o folie de aluminiu si punem in cuptorul incins la foc mediu (200 de grade) timp de 20 de minute. Dupa cele 20 de minute dam la o parte capacul si mai lasam vreo 15 - 20 minute sa se rumeneasca si sa scada sosul. Pestele cu garnitura de legume il servim cu partunjel proaspat tocat

SARAMURA DE PESTE

Ingrediente:

300 - 400 g peste (crap, caras - intreg sau taiat bucati)
300 ml suc rosii
200 ml apa
1 legatura patrunjel
1 lingurita boia dulce sau iute
sare, piper

Mod de preparare:

Pestele pe care l-am avut nu era prea mare, asa ca l-am lasat intreg, fara cap si coada. Daca folositi un peste maricel, puteti sa-l taiati medalioane, late cam cat latimea palmei.

Pestele, curatat de solzi si aripioare, se freaca cu putina sare grunjoasa si se prajeste pe gratar, pe ambele parti, pana se patrunde.

Separat, se face un sos din sucul de rosii, apa, boia, sare si piper. Acest sos se pune pe foc si se lasa sa dea un dlocot, dupa care se toarna peste pestele prajit. Lichidul trebuie sa fie suficient cat sa acopere aproape in totalitate pestele. Daca vi se pare prea putin, inainte de a-l turna, mai adaugati putina apa si/sau suc de rosii.

Patrunjelul se toaca marunt si se presara pe deasupra. Se lasa saramura sa stea cateva ore, dupa care se poate incalzi, sau se poate manca rece. Este extraordinar de simpla si de buna, iar despre calorii ce sa va spun, sunt ca si inexistente, doar vreo 180 la o portie

PLACHIE DE PESTE

Ingrediente:

1 kg de peste
1 morcov
2 cepe potrivite
1 capatana de usturoi

Pentru sos:

1 pahar de apa
bulion
sare
1 pahar de vin
piper
foi de dafin
100 ml ulei

Mod de preparare:

Se curata pestele de solzi si organe si se spala bine. Se portioneaza si se asaza intr-o tava unsa cu ulei. Legumele se spala si se curata. Ceapa se taie inele, iar morcovii rondele si se adauga in tava. Se prepara sosul: bulionul se dilueaza cu apa, se adauga condimentele si vin si se amesteca bine. Se toarna in tava peste legume si peste. Se adauga si usturoiul, dupa care tava se introduce la cuptor pana ce pestele se rumeneste. Se serveste calda cu mamaliga.

Pestele se curata de solzi, i se scot intestinale, se spala bine. Se aseaza intr-o tava gata portionat. Se adauga celelalte ingrediente, morcovii - taiati suvite, iar ceapa - taiata pestisori. Se da la cuptor 3/4 h

PESTE AFUMAT

Ingrediente:

500 g file de peste cu carne alba (cod, egrefin, pangasius etc.), cu piele
300 ml fond de legume
ulei, pentru prajit
1 lingura de amestec "5 arome"
2-3 linguri de zahar de trestie (sau zahar brun)
3 linguri de sos de soia dark
3 linguri de vin de orez (sau vin alb, sec ori demi-sec, aromat)
2 cepe verzi, tocate marunt
2 cm bucata de ghimbir, dat prin razatoare
legume chinezesti murate, pentru servit
frunze proaspete de coriandru (sau patrunjel), pentru ornat

Mod de preparare:

Se combina intr-un castron amestecul "5 arome" cu zahar, sos de soia si vin de orez. Se amesteca pana ce se dizolva zaharul. Se adauga ceapa verde si ghimbir si se amesteca din nou. Se marineaza carnea in aceasta mixtura timp de minim 30 de minute.

Se pune pestele, cu marinada cu tot, intr-o oala, se adauga fondul si se da in clocot. Se micsoreaza flacara si se fierbe incet, timp de 10 minute. Se scoate apoi pestele si se scurge bine. Sosul se pastreaza.

Se incinge un wok si se adauga ulei, cat sa formeze un strat de 5-6 cm grosime. Se incinge uleiul la 190 °C si se prajeste pestele (deep-fry) 4-5 minute, pana ce este rumenit si crocant. Se scoate din ulei si se imerseaza in sos, unde se lasa sa se raceasca cel putin 2-3 ore, inainte de a-l scoate si de a-l lasa sa se raceasca.

Se taie pestele feliute si se serveste rece.

PESTE TURCESC

Ingrediente:

2-3 vinete lungi
1kg peste file (dupa gust)
malai
2-3 oua
sare, piper
ulei masline pentru prajit
ulei floarea soarelui pentru praji

Mod de preparare:

Peste turcesc Se curata vinetele de coaja, se taie fasii pe lung cat mai subtire si se sareaza.

Intr-o tigaie cat mai lata se pune la incins uleiul de masline si se prajesc pana se rumenesc un pic fasiile de vinete.

Pestele se taie patratele cu latura cam de 10 cm si se condimenteaza. Se bat ouale cu putina sare si piper iar pe o farfurie se pune putin malai.

Fiecare bucatia de peste se ia si se tavalbeste prin ou si apoi prin malai.

Se prajesc bine intr-o tigaie cu ulei, incins in prealabil.

Bucatele de peste se impacheteaza in feliile de vinete prajite si se prind cu scobitori pentru a nu se desprinde.

Se serveste cu sos bechamel sau orice alt sos, dupa gust.

BORS PESCARESC (OCEANIC)

Specific: Brazilia

Ingrediente:

bors
peste oceanic de mai multe feluri
otet

lamaie
sare
piper
sos de peste
leustean
rosii pruna
ceapa dulce
telina verde
ceapa verde
sparanghel alb
jalapeno
ardei gras verde
bacon sau pastrama afumata

Mod de preparare:

Borsul se fierbe, se oparesc rosiile si se cojesc, se toaca zarzavatul si se caleste sau se pune la brezat.

Il recomand seara, intre 17-19.

Neaparat ardei iute proaspat sau murat, mamaliga si galuste din gris, cartofi fierti in coaja si orez etc drept garniture

PESTE LA CUPTOR FOARTE BUN

Specific: Spania

Ingrediente:

doi pesti
1kg sare.

Mod de preparare:

Spalam bine pestii (trebuie sa fie intregi), ii uscam cu hartie, punem sare intr-o tava de un deget (trebuie sa fie ca o patura), punem pestii deasupra si acoperim compet cu sare, bagam la cuptorul incalzit la 210 g timp de jumatate de ora. Dupa ce s-au facut, descoperim sarea de pe ei si ii servim calzi cu maioneza sau salata. les deliciosi.

PESTE COPT IN FOLIE

Specific: Spania

Ingrediente:

un peste mare ,curatat
felii de ghimbir proaspat
2 catei de usturoi taiati felii
o ceapa verde taiata rondele
coriandru verde tocat,o legaturaq mica
o legatura de patrunjel tocat
o lamiie taiata felii
2 linguri sos de soia
sare
piper

Mod de preparare:

Pe o folie de aluminiu se pun toate ingredientele si deasupra se pune pestele;se ruleaza folia de aluminiu si se da la cuptor cam 30 min

Se scoate din cuptor,se pune pestele pe un platou cu felii de lamiie in jur

CUBULETE DE PESTE PRAJIT

Specific: China

Ingrediente:

250g peste file
1 albus de ou
sare
piper negru
chimion
coriandru
1 lingurita amidon alimentar.

Mod de preparare:

Pestele se zvanta si se taie in bucati mici. Albusul se bate spuma, se amesteca sarea cu condimente si amidon alimentar, bucatiile de peste se dau mai intai prin albus, apoi prin condimente. Uleiul se infierbanta intr-un vas. Se prajesc pe rand bucatiile de peste pana devin galben-maronii.

CUBULETE DE PESTE PRAJIT

Specific: China

Ingrediente:

250 g peste file
1 albus de ou
sare
cate un varf de cutit de piper negru macinat
chimion macinat
coriandru
1 lingurita de amidon alimentar
3 linguri ulei

Mod de preparare:

Pestele se zvanta si se taie in bucati cat sa incapa in gura. Albusul de ou se bate spuma, se amesteca bine sarea, toate condimentele si amidonul alimentar. Bucatile de peste se dau mai intai prin albusul de ou, apoi prin amestecul de condimente. Uleiul se infierbanta intr-un vas si se parjesc in el pe rand bucatile de peste pana devin galben-maronii. Se lasa sa se scurga pe un servet de hartie.

CUBULETE DE PESTE DULCI ACRISOARE

Specific: China

Ingrediente:

400 gr biban file
sucul de la o jumătate de lamaie
2 linguri de sos de soia si doua linguri de otet
sare
piper alb macinat
coriandru
chimion macinat
ghimbir pudra (cate unvarf de cutit)
zahar dupa gust
patru linguri de ulei de arahide pentru prajit
un ou batut
2 linguri si jumătate de amidon de porumb
2 morcovi taiati romburi
50 gr de mazare congelata
o jumătate de ceapa taiata cubulete
150 gr de rosii pasate

Mod de preparare:

Pestele file se taie in cubulete, se stropeste cu suc de lamaie, sos de soia si otet, se lasa scurt sa se patrunda, se scoate din marinata, se condimenteaza cu sare, piper, celelalte condimente si zahar, dupa gust. Uleiul se infierbanta intr-un vas Wok, cubuletele de peste se dau prin ou apoi prin amidon, se prajesc in ulei se scot si se pastreaza calde. In uleiul ramas se prajesc legumele, amestecand. Se toarna marinata si tomatele pasate si totul se pune la fiert. Se adauga cubuletele de peste in sos si se mai da un clocot.

PESTE "A SUISE"

Specific: Elvetia

Ingrediente:

500-600 gr. peste
unt
2 buc. ceapa
sare
piper
vin
oua.

Mod de preparare:

Intr-o cratita unsa cu unt se pun cepele taiate pestisori, iar pe deasupra pestele curatat si spalat. Se presara sare si piper; se toarna vinul si dupa ce s-a acoperit pestele cu o hirtie unsa cu unt, se lasa la cuptor, la foc mic, cca 1/2 de ora. Galbenusurile se freaca cu smintina, se sareaza, se adauga verdeata tocata marunt si se toarna peste peste inainte de a-l servi.

Se serveste cu garnitura de cartofi fierti, taiati in felii rotunde si cu rondele de lamiie

PESTE CU CIUPERCI LA CUPTOR

Specific: Franta

Ingrediente:

1kg peste(slab)
2 morcovi
1 telina
1 patrunjel
3 cepe
2 rosii
10 catei de usturoi(mari)
piper boabe
1 foaie dafin
1 ramurica cimbru alte ingrediente ce dau gust(ex. delicat)
5 kg ciuperci champion(de preferat sau hribi)
aproximativ 100g unt sau margarina
50g ulei de masline
folie de aluminiu.

Mod de preparare:

Intr-o tigaie inalta se pune untul in care se adauga cepele taiate in patru, morcovii in patru, telina in cuburi mari, patrunjelul fara frunze in doua, cateii de usturoi in doua si se calesc laolalta cu ciupercile feliate subtire si la sfarsit se adauga rosiile taiate in 6. Intr-o tava termorezistenta se pune folia se unge cu uleiul de masline si se pune un strat de compozitie, peste care se aseaza pestele intreg (binenteles curatat) umplut cu compozitie. Se presara ici colo 2-3 boabe de piper foaie de dafin si ramurica de cimbru si peste se pune de asemenea compozitie. Se inchide folia si se da la cuptor aproximativ 30 min. Se verifica daca legumele sau inmuiat si se mai lasa la cuptor 5 min cu folia desfacuta pt a se rumeni. Se serveste cald cu un vin alb autohton

PESTE CU SUSAN SI SOS ACRISOR

Specific: Franta

Ingrediente:

1 ceapa mica,
20 g unt sau margarina,
20 g faina,
600 ml lapte,
1 lingurita boia,
2 catei de usturoi,
sare, piper,
60 g cubulete de ardei grasi (rosii, galbeni, verzi),
1 lingura patrunjel,
1 lingura salvie,
4 fileuri de salau (a 100 g),
1 ou,
60 g seminte de susan,
3 linguri ulei,
50 g smantana acrisoara.

Mod de preparare:

Se curata ceapa, se taie marunt si se caleste in unt sau margarina. Se adauga faina, se rumeneste foarte usor, se stinge cu lapte si se lasa 15 minute sa fiarba incet. Se incorporeaza boiaua, usturoiul curatat si zdrobit si cubuletele de ardei gras, se lasa sa mai dea in cateva clocote, dupa care se adauga smantana si verdeata tocata marunt si se lasa sosul sa stea cald. Pestele sarat si piperat se da prin ou, pe urma prin susan si se prajeste circa 10 minute in uleiul incins. Se serveste cu sos si cu o garnitura de legume fierte (conopida, broccoli etc.).

PESTE RASOL

Specific: Franta

Ingrediente:

1 kg de peste (cu mai putine oase - salau
somon
calcan)
300 gr. morcovi
300 gr. patrunjel radacina
o telina potrivita
3 cepe mijlocii
o lingurita boabe de piper
2 cartofi
2 foi de dafin
2 linguri de zeama de lamaie
3 linguri de vin alb
o lingura de margarina vegetala
o lingura de patrunjel tocat
2 linguri de otet
sare dupa gust.

Mod de preparare:

Zarzavatul (morcovii, patrunjelul, telina) se curata si se taie in felii de marimea unui deget. Se pune la fiert impreuna cu ceapa curatata si taiata rondele. In timp ce fierbe se adauga cartofii, curatati de coaja, care se scot imediat ce sunt gata. In zeama cu zarzavat se adauga sarea, pestele (curatat) si taiat felii mari. Se acreste cu otet, vin si se pun piperul boabe si foile de dafin. Se lasa sa fiarba acoperit 20-30 minute. (Atentie: nu se

fierbe mult pentru ca se zdrobeste. Se incearca cu furculita.) Dupa ce a fiert, pestele se pune pe un platou si se orneaza cu zarzavatul fiert, cartofii felii de 2-3 cm grosime, se presara patrunjel verde, se unge cu margarina si se stropeste cu zeama de lamaie. Se serveste fierbinte.

PASTA DE PESTE

Ingrediente:

½ kg de peste fiert rasol (crap salau)
¼ kg de peste afumat (macrou)
o ceapa mai mare
3 linguri de untdelemn
150 gr. margarina vegetala
1/2 lingurita piper macinat
putin enibahar pisat (sau nucsoara rasa fin)
sare dupa gust.

Mod de preparare:

Dupa ce pestele fiert rasol (vezi reteta urmatoare) s-a racit, se scoate cu grija carnea de pe oase impreuna cu carnea de pe macroul afumat si se trece prin masina de tocat, impreuna cu 1/2 ceapa curatata si taiata marunt. Tot prin masina se trece si cealalta jumatate de ceapa, calita in untdelemn, cu adaos de enibahar, piper si nucsoara. Se incalzeste usor margarina si se baga in tocatura de peste, amestecandu-se bine cu ceapa cruda, ceapa calita si condimentele. Pasta se aseaza pe o farfurie si se garniseste cu felii de lamaie. Se serveste ca aperitiv, cu paine proaspata sau prajita.

PESTE LA CUPTOR

Ingrediente:

un peste intreg, cam de 2-3 kg, curatat si taiat bucati (orice fel de peste)
2 cepe rosii
2 rosii
8-10 catei de usturoi
sare
piper
rozmarin
o lamaie taiata rondele
ulei de masline.

Mod de preparare:

-Intr-o tava puneti ulei de masline, asezati pestele taiat bucati, pe care l-ati sarat si piperat pe ambele parti. Printre peste "aruncati" usturoiul si o rosie taiata in patru sau rondele. Peste bucatile de peste asezati feliile de la o lamaie. Turnati in tava putina apa si dati la cuptor pentru cca 20 minute, la o temperatura de 150-160 grade. Dupa cele 20 de minute, dati drumul la grill, pentru inca 10 minute, pentru a se rumeni pestele.

RONDELE DE PESTE CU SOS DE MUSTAR

Specific: Olanda

ingrediente:

peste gras, dezosat, (somon, crap mare, somon)
500 g cartof,
4 bucati mijlocii morcov,
1 bucata patrunjel,
cateva fire. marar,
1/2 leg. usturoi,
3 catei maioneza,
2 linguri mustar,
1 lingura iaurt,

1 lingura Delikat,
1 lingurita pesmet alb,
1 pahar boia de ardei dulce,
o lingurita ulei de masline,
125ml,
(un pahar) piper boabe, dupa gust
sare, dupa gust

Mod de preparare:

Pestele eviscerat si decapitat se taie in rondelle groase de un deget, sau fileuri, (cel mare), se usuca pe un servet curat, apoi se sareaza si pipereaza dupa gust si se tavalesc prin pesmetul amestecat cu boia, (care se adauga pentru culoare).

Pestele scurs de ulei se aseaza pe o farfurie intinsa, alaturi de cartofii fierti ornati cu cate o feliuta de morcov taiata in diagonala.

Se toarna sosul peste cartofii fierti, presarand apoi cateva frunze de patrunjel verde tocate marunt, si se orneaza cu o frunzulita verde de marar.

La acest fel de mancare deosebit se alatura un vin alb de calitate, demisec, servit frapat.

PIRJOALE DE PESTE

Specific: Tarile Arabe

Ingrediente:

1kg de fileu de peste,
taiat cubulete foarte-foarte mici, sau daca aveti robot de bucatarie tocati marunt fileul,
jumate pahar de patrunjel verde,
bine maruntit,
o patrime de pahar de coriandru verde,
bine maruntit,
5 catei de usturoi,
tocati,
doua felii de pine,
folositi ori ce fel de pine aveti la indemina, important sa vi se primeasca un pahar de miez de piine,
1-2 oua,
jumate lingurita de pudra de coriandru,
jumate de lingurita de tarhon,
un pic de oregano,
rose marry,
busuioc uscat,
sare,
chiper negru dupa gust.

pesmete sfarimat pentru a se inveli pirjoalele.

Ulei pentru prajit.

Mod de preparare:

Se amesteca toate cele de mai sus, se trec prin pesmet si se pajesc in ulei incins.

PASTRAV LA CUPTOR, INTR-UN SOS CU 2 FELURI DE BRANZA

Ingrediente:

2 pastravi de cate 250-300 de grame
100 de grame de cascaval razuit
40 de grame de parmezan razuit
100 de ml. de smantana lichida, nefermentata (pentru frisca)
50 de ml. de vermut alb

1 ceapa mica
2 catei mari de usturoi
1 manunchi de busuioc proaspat (2-3 crengute)
1 lingura de amidon
1 lamaie
2 linguri de ulei de masline extravirgin
40 de grame de unt
sare, piper

Mod de preparare:

Se aprinde cuptorul si se regleaza la 180 de grade Celsius.

Pastravii curatati si spalati se sareaza si se pipereaza atat in exterior, cat si in interior. Cei 2 catei de usturoi se taie in lamele subtiri. In pielea pastravilor se fac incizii cu varful unui cutit, in care se introduc lamele de usturoi. Se pun cateva lamele si in interiorul pastravilor, alaturi de cateva frunze de busuioc.

Intr-un vas potrivit pentru cuptor se pune o lingura de ulei de masline si 20 de grame de unt. Se da vasul la cuptor atat cat sa se topeasca untul, apoi se pun cei doi pastravi. Pastravii se vor coace 20 de minute in total, la jumatatea timpului de gatire intorcandu-se pe cealalta parte si presarandu-se cu parmezanul proaspat razuit.

In timpul in care pastravii se coc in cuptor, se toaca ceapa foarte marunt. Intr-o craticioara se pune restul de ulei de masline si de unt (1 lingura, resp. 20 de grame). Se topeste untul si se caleste ceapa pe foc mic. Atunci cand ceapa se inmoaie bine, se adauga coaja rasa de lamaie si amidonul, incorporandu-se cu grija.

Se stinge imediat cu vermul si zeama de lamaie (daca nu agreati sa fie sosul prea acru, puteti reduce cantitatea de zeama de lamaie la 1/2). Se amesteca bine si se adauga smantana. Se da in clocot pana se ingroasa, iar la nevoie se poate subtia sosul cu cateva linguri de apa. Dupa ce sosul s-a legat se adauga cascavalul ras, din care se pastreaza 1 lingura pentru presarat pe deasupra.

Se mai tine sosul pe foc, amestecand continuu, pana cand cascavalul este complet topit. Se potriveste gustul sosului cu sare si piper si se tarna peste pastravi. Deasupra se presara cascavalul pastrat.

Se da din nou la cuptor si se mai tine pana cand se rumeneste frumos deasupra (in jur de 10 minute). In acest timp, eu am tras la tigaie in unt niste cartofiori noi, alaturi de care am servit minunatia de peste.

PLACHIE DE PESTE

Ingrediente:

1 kg de peste
1 morcov
2 cepe potrivite
1 capatana de usturoi

Pentru sos:

1 pahar de apa
bulion
sare
1 pahar de vin
piper
foi de dafin
100 ml ulei

Mod de preparare:

Se curata pestele de solzi si organe si se spala bine. Se portioneaza si se asaza intr-o tava unsa cu ulei. Legumele se spala si se curata. Ceapa se taie inele, iar morcovii rondele si se adauga in tava. Se prepara sosul: bulionul se dilueaza cu apa, se adauga condimentele si vin si se amesteca bine. Se toarna in tava peste legume si peste. Se adauga si usturoiul, dupa care tava se introduce la cuptor pana ce pestele se rumeneste. Se serveste calda cu mamaliga.

Pestele se curata de solzi, i se scot intestinalele, se spala bine. Se aseaza intr-o tava gata portionat. Se adauga celelalte ingrediente, morcovii - taiati suvite, iar ceapa - taiata pestisori. Se da la cuptor 3/4 h

SALAU CU CARTOFI SI MUSTAR

Ingrediente:

1 kg cartofi
sare
piper

350 ml apa fiarta cu Vegeta
200 g smantana
1-2 linguri de mustar
6 fileuri de cod salau
sucul unei lamaie
30 g unt
2 fire de ceapa verde
1/2 legatura de busuioc

Mod de preparare:

Cartofii se spala, se curata de coaja si se taie in feliute subtiri. Se pun intr-o tava de cuptor se sareaza, se pipereaza. Se amesteca mustarul cu smantana si apa fiarta cu Delikat, se toarna peste cartofi si se lasa cam 25 de minute in cuptorul incins dinainte. Fileurile de peste se spala, se asaza un servetel deasupra sa soarba apa si se stropesc cu suc de lamaie. Se sareaza, se pipereaza si se pun peste cartofii din cuptor. Se pun deasupra bucatelile de unt si se mai lasa 20 de minute. Se serveste cu ceapa verde taiata ineluse subtiri si busuiocul tocat marunt.

PESTE AFUMAT

Ingrediente:

500 g file de peste cu carne alba (cod, egrefin, pangasius etc.), cu piele
300 ml fond de legume
ulei, pentru prajit
1 lingura de amestec "5 arome"
2-3 linguri de zahar de trestie (sau zahar brun)
3 linguri de sos de soia dark
3 linguri de vin de orez (sau vin alb, sec ori demi-sec, aromat)
2 cepe verzi, tocate marunt
2 cm bucata de ghimbir, dat prin razatoare
legume chinezeesti murate, pentru servit
frunze proaspete de coriandru (sau patrunjel), pentru ornat

Mod de preparare:

Se combina intr-un castron amestecul "5 arome" cu zahar, sos de soia si vin de orez. Se amesteca pana ce se dizolva zaharul. Se adauga ceapa verde si ghimbir si se amesteca din nou. Se marineaza carnea in aceasta mixtura timp de minim 30 de minute. Se pune pestele, cu marinada cu tot, intr-o oala, se adauga fondul si se da in clocot. Se micsoreaza flacara si se fierbe incet, timp de 10 minute. Se scoate apoi pestele si se scurge bine. Sosul se pastreaza. Se incinge un wok si se adauga ulei, cat sa formeze un strat de 5-6 cm grosime. Se incinge uleiul la 190 °C si se prajeste pestele (deep-fry) 4-5 minute, pana ce este rumenit si crocant. Se scoate din ulei si se imerseaza in sos, unde se lasa sa se raceasca cel putin 2-3 ore, inainte de a-l scoate si de a-l lasa sa se raceasca. Se taie pestele feliute si se serveste rece.

COD LA CUPTOR INVELIT IN FELII DE COSTITA AFUMATA

Ingrediente:

4 fileuri de cod
16 felii subtiri de costita afumata
4 linguri de maioneza
2 legaturi de sparanghel
2 fire de rozmarin proaspat
coaja si zeama de la 2 lamaie
piper

Mod de preparare:

Pestele se spala, se curata de coaja si de oase, dupa care se portioneaza. Se condimenteaza fiecare fileu cu rozmarin pisat, coaja de lamaie si piper. Asezati 4 felii de costita una peste alta, usor suprapuse, asezati deasupra cate un file de peste si infasurati-l in costita. Intr-o tigaie bine incinsa, prajiti in putin ulei de masline, pestele. Prajiti 1-2 minute, dupa care asezati pestele intr-un vas si-l introduceti in cuptorul incins timp de 10-12, pana cand costita devine aurie si crocanta. Intre timp, preparati o maioneza cu lamaie si usturoi. Sparanghelul se pune la fiert. Cand e gata, il amestecati cu zeama de la peste si serviti alaturi de peste.

SCRUMBIE DE DUNARE, CU CARTOFI SI CIUPERCI, LA CUPTOR

Ingrediente

sare
piper
ceapa
vin alb
ulei de masline
cimbru
cartofi
ciuperci
peste
zeama de lamaie

Decongelarea pestelui se face in frigider, la rece, de seara pana dimineata. Decongelarea rapida, cu apa calduta sau la cuptorul cu microunde, moaie pestele si ii altereaza gustul.

Nu este niciun secret ! Pestele proaspat se prepara mai usor, iar gustul este cam altul. Nu este niciun secret, prefer sa pregatesc pestele proaspat. Numai in "situatii de avarie" apelez la congelator. Biban, scrumbie de Dunare si platica mai pun si bine, la congelator, cate un pachetel, ca nu se stie, cand iti doresti sufletelul si nu gasesti, pestele preferat, proaspat. :D

Pestele se scurge bine de apa si se zvanta cu un prosop de bucatarie. Se unge cu ulei de masline. Se presara sare grunjoasa si piper boabe, proaspat macinate. De gust, se presara si niste cimbru uscat. Se stoarce zeama de lamaie si se lasa la macerat 20 de minute, la rece, in frigider. Intr-un vas de Jena se pun cartofi rosii, taiati in bucati mai mari, ciuperci feliate, rondelle, 2-3 cepe albe, lunguiete, intregi si 3-4 bucati de praz, mai tanar, partea alba. Se pune sare grunjoasa si piper, proaspat macinate, cimbru uscat si ulei de masline. Se amesteca bine toate ingredientele. Scrumbie de Dunare, cu cartofi si ciuperci, la cuptor

Se aseaza scrumbiile deasupra legumelor. Se toarna deasupra, lichidul in care a macerat pestele. Se acopera vasul cu o folie din staniol si se introduce in cuptoul incins, la foc moderat, pentru 30-40 de minute, in functie de cat este de mare scrumbia.

STIUCA UMLUTA

Ingrediente:

o stiuca in jur de 2 kg,
2 oua,
ulei 2-3 linguri,
usturoi,
sare,
piper,
cimbru,
busuioc,
patrunjel verde dupa gust.

Mod de preparare:

Stiuca umpluta Se curata stiuca de solzi, se taie capul, se scot intestinalele. Se desprinde pielea de pe carne; carnea se desprinde de pe os, dupa care se toaca la masina de tocat ; se amesteca carnea cu oua si condimente si se umple pielea stiucii. Se aseaza intr-o tava unsa cu ulei si se da la cuptor 40-50 min. pana capata o culoare aurie. Se pot pune in tava cartofi, ciuperci sau alte legume ,dupa preferinte.

PESTE TURCESC

Ingrediente:

2-3 vinete lungi
1kg peste file (dupa gust)
malai
2-3 oua
sare, piper
ulei masline pentru prajit
ulei floarea soarelui pentru prajit

Mod de preparare:

Peste turcesc Se curata vinetele de coaja, se taie fasii pe lung cat mai subtire si se sareaza.

Intr-o tigaie cat mai lata se pune la incins uleiul de masline si se prajesc pana se rumenesc un pic fasiile de vinete.

Pestele se taie patratele cu latura cam de 10 cm si se condimenteaza. Se bat ouale cu putina sare si piper iar pe o farfurie se pune putin malai. Fiecare bucatica de peste se ia si se tavaleste prin ou si apoi prin malai. Se prajesc bine intr-o tigaie cu ulei, incins in prealabil. Bucatele de peste se impacheteaza in feliile de vinete prajite si se prind cu scobitori pentru a nu se desprinde. Se serveste cu sos bechamel sau orice alt sos, dupa gust.

CRAP UMPLUT

Ingrediente:

1 crap mai mare(1,5kg.),
300g. ciuperci,
2 cepe potrivite,
1 cana cu supa de carne,
marar verde,
5-6 linguri cu ulei,
sare,
piper;
3-4 rosii mici (cherry)
2 ardei mari maruntiti

Mod de preparare:

1. Pestele se curata , se spala si se lasa la scurs.
2. Se toaca ceapa si se pune la calit in ulei..Se continua calirea la foc mic si se adauga rosiile si ardeiul tocat, se adauga supa de carne (fierbinte).Se lasa pe foc foarte mic,sub capac, la final cateva lingurite de unt, pana cand se lega.La sfarsit, se pune sarea ,piperul si mararul tocat , se amesteca bine,apoi se umple pestele. Se coase bine la burta
3. Se aseaza pestele umplut intr-o tava unsa cu ulei,impreuna cu putina apa cu sare (1/2 cescuta) si zeama de rosii trecute prin sita, se stropeste cu uleiul ramas si se introduce la cuptor ,la foc potrivit.Din cand in cand, se scoate tava si se stropeste pestele cu sosul din tava.
4. Se serveste cu o mamaliguta pripita si mujdei freat cu smantana si un vin Dry Riesling demisec la o temperatura de 8-10°C.

PASTRAV CU SMANTANA SI USTUROI

Ingrediente:

4 pastravi ,(mijlocii)
busuioc,
4 catei de usturoi,
2 dl. smantana,
3 linguri ulei de masline,
400g. cartofi,
sare,
condimente pentru peste,
1/2 manunchi de patrunjel;

Mod de preparare:

1. Se curata pestele, se spala,se sareaza si se condimenteaza cu condimente pentru carne de peste, iar in interior se captureaza cu frunze de busuioc.
2. se curata usturoiul ,se zdrobeste si se amesteca cu smantana.
3. Se preincalzeste cuptorul la 200°C.
4. Se pune ulei intr-un vas de Jena, se aseaza pestele in vas, se unge pestele cu amestecul de smantana si usturoi si se stropeste cu restul de ulei.Se coace la cuptor timp de 20 minute.
5. Se prepara garnitura:ce curata cartofii ,se spala, se taie cubulete si se fierb in apa sarata.Se scurg si se presara cu patrunjel verde foarte fin tocat.Se serveste alaturi de pastrav cu un vin alb sec.Se pot servi si alte legume pe langa preparat.

FILE DE SOMON CU SOS DE MAIONEZA

Specific: Israel

Ingrediente:

6felii de file de somon
11/2 pahar de vin alb
1foaie de dafin
enibahar

boabe de piper negru
1ceapa mica taiata solzi
1/2 de lamaie stoarsa
putina sare
ptr sos
5 linguri de maioneza
1lingurita deusturoi pisat
4-5 linguri de apa

Mod de preparare:

Intr-o cratita se pun toate componentele in afara pestelui
si se lasa pe foc mic sa fiarba putin, dupa care se adauga pestele si se lasa sa fiarba 1/4 de ora pe foc mic.
Se scoate pestele din cratita si se toarna putin din sosul de maioneza. Se serveste caldut cu bagheta proaspata.

CRAP LA CUPTOR

Specific: Israel

Ingrediente:

1peste crap
2 cepe taiate rondele
2cartofi taiati rondele subtiri
1 ardei rosu taiat felii subtiri
3-4 rosii mari taiate rondele
1/2 pahar de vin alb
1/2 lamaie taiata felii rotunde
3-4 catei de usturoi ,enibahar, frunza de dafin
1/4 pahar de ulei

Mod de preparare:

Se ia un peste de 1/12 kg se curata de solzi si de cap si
se scot maruntaiele.
Se spala bine se pune sare groasa ca sa se sareze putin dupa care se clateste.
Intr-o tava potrivita se pun jumătate din legume se stropesc cu ulei si peste ele se aseaza crapul uns cu usturoi enibahar si dafin.
Peste peste se adauga restul de legume si vinul si se da la cuptor ptr aproape o ora .(cuptorul incalzit dinainte la 180 de grade).Este gustos caldut
sau rece cu mamaliga.

PASTRAVI CU SMANTANA SI NUCI

Ingrediente:

- patru pastravi mai mari,
- ulei de masline,
- sare, piper proaspat macinat,
- doi-trei pumni de nuci macinate,
- putin cimbru,
- felii de lamaie,
- 250 ml smantana,
- zeama de la o lamaie.

Preparare:

Curata pastravii, unge-i cu ulei, sare si putin otet. Pune in interiorul pestilor felii de lamaie si pudra de cimbru Coace-i in cuptor 15-20 de minute.
Stropeste-i cu un sos facut din smantana, nuci si sucul de la o jumătate de lamaie. Serveste-i alaturi de cartofi fierti, stropiti cu unt.

PASTRAV IN SOS DE MIGDALE

Ingrediente:

4 pastravi potrivit de mari,
doua linguri de boabe de mustar,

5 linguri de faina,
100 de grame de unt,
250 de grame de fulgi de migdale,
un pahar de vin alb,
sucul de la o lamaie,
1 legatura mica de marar,
ulei pentru prajit.

Preparare:

- Curata pastravii si taie-i in doua pe lung si, cu grija ca sa nu strici carnea, scoate sira spinarii si oasele. Poti folosi si fileuri de paste.
- Piseaza in mojar boabele de mustar (sau foloseste o masina de macinat cafea). Toaca marunt mararul, stoarce sucul de lamaie.
- Pune la topit untul. Cand s-a incins, pune fulgii de migdale si amesteca bine, astfel incat sa se rumeneasca usor pe toate partile. Stinge totul cu vin si lasa la foc mic, astfel incat sosul sa se ingroase. Adauga o lingura, doua de suc de lamaie. Acopera si tine sosul la cald.
- Amesteca intr-o farfurie, faina si faina de mustar, marar, sare si piper. In aceasta combinatie tavalesc bine bucatile de peste. Stropeste bucatile cu suc de lamaie si mai tavalesc-le o data prin faina.
- Prajeste pastravul in ulei incins, cateva minute pe fiecare parte.
- Serveste pastravii imediat ce sunt gata, cu sos de migdale din belsug. Savureaza!

PASTRAV PRAJIT CU MUJDEI

Ingrediente

un pastrav de 400 de grame,
50 de grame de unt si
50 de ml de ulei pentru prajit ,
sare,
piper,
condimente pentru peste,
o lingura de zeama de lamaie,
usturoi .

Mod de preparare

Preparare : se spala pastravii si se curata bine si se usuca cu servetel de hartie. Condimentam cu sare, piper , stropim cu suc de lamaie si condimentam cu condimente pentru peste.

Prajim pestele in ulei amestecat cu unt la temperatura medie, intorcandu-l din cand in cand pana este rumenit bine.

Separat facem un mujdei consistent din usturoi zdrobit cu sare si cu ulei pus incet cate un fir pana obtinem o pasta consistenta.

Se serveste cald, presarat cu patrunjel taiat marunt si cu bule de mamaliguta .

PASTRAV SOMONAT LA GRATAR CU SALSA DE ROSII

Ingrediente:

2 fileuri de pastrav somonat, de circa 300 g fiecare;
1 lingurita cimbru;
1 lingurita rozmarin;
100 ml vin alb, sec;
sucul de la 1 lamaie;
2 linguri ulei de masline;
sare si piper.

Pentru salsa de rosii aveti nevoie de urmatoarele ingrediente:

2 rosii, de marime potrivita (doar pulpa);
1 ceapa mica rosie, tocata marunt;
2 ardei chili, taiati in mici rondele;
1 graunte de usturoi, tocat marunt;

1 jumătate de ardei gras (culoarea e la alegerea fiecăruia), tăiat cuburi;
sucul de la o lămie;
sare și piper după gust.

Preparare:

Condimentati peștele cu sare și piper, pe ambele părți. Puneți într-un bol zeama de lămie, vinul, cimbrul, rozmarinul și uleiul. Amestecați, introduceți peștele în bol și lăsați-l la marinat timp de 30 de minute. Cât stă peștele la marinat puteți pregăti salsa de roșii.

Tăiați roșiile pe jumătate, scoateți samburii ajutându-vă de o linguriță, iar pulpa tăiați-o în cuburi mici și puneți-o într-un castron. Adăugați ardeiul gras, ceapa roșie, ardei iuți și usturoiul, după care amestecați. Condimentați cu sare și piper după gust, turnați sucul de la lămie în castron, amestecați din nou și salsa de roșii este gata. Ungeti grătarul cu un pic de ulei și lăsați-l să se încălzească. Odată ce grătarul este încins, puneți peștele pe grătar și lăsați-l să se rumenească pe ambele părți.

Când peștele este făcut, luați-l de pe grătar, așezați-l pe un platou, alăturați-i salsa de roșii, cartofi natur și broccoli, presarați patrunjel proaspăt pe deasupra, și gata, puteți servi o masă gustoasă și sănătoasă.

PASTRAV PANE

Ingrediente

4 pastravi
2 ouă
faină
ulei pentru prăjit
sare
piper

Mod de preparare

Pastravii se curată și se spală bine. Eu am tăiat și capetele. Se presara pe toate părțile și în interior sare și piper și se lasă la frigider 30 minute să intre sarea. Se bat ouăle bine într-un castron oval (de lungimea peștilor). Pastravul se da prin faină, prin ou, prin faină, prin ou și iar prin faină. Se încălzește uleiul și se prăjesc pe ambele părți până se rumenesc. SE mănâncă cu lămie sau usturoi și garnitură de cartofi natur. Eu i-am mâncat cu tzatzichi. A fost nemaipomenit de bun.

PASTRAV PANE LA CUPTOR

Ingrediente

2 pastravi
1 ou de găină
faină albă
pesmet auriu
sare
piper
tarhon
4 cartofi mici

Mod de preparare

Pastravii nu mai miscau, altfel nici n-aș fi avut curajul să-i prind de coadă...

Întai am condimentat peștii bine spălați cu sare, și piper, apoi i-am tavalit succesiv prin faină, ou și pesmet. I-am aruncat pe urmă într-o tavă împreună cu câțiva cartofi unși cu ulei de măsline, am presarat puțin tarhon pe deasupra și i-am dat la cuptor. I-am întors cu grijă când s-au rumenit frumos. Și i-am mâncat cu mare poftă!

SARAMURA DE PASTRAV

Ingrediente :

Avem nevoie de :

pastrav,
sare, piper.

Pentru saramura:

o cana de apa,
o creanga de cimbru uscat,
2 foi de dafin,
sare, piper,
o jumătate de ceapa taiata fasii fine,
cateva fasii de ardei colorat,
o lingura de pasta de rosii,
o rosie taiata rondela,
un catel sau doi de usturoi ,
cateva rondela de ardei iute ,
verdeata aromata: patrunjel verde si marar

Preparare :

Se curata si se pregatesc pestii, uscandu-i bine la final. Eu personal ii pensulez cu ulei de masline si ii condimentez bine si pe interior cu sare si piper : Se face pestele la gratar pe foc mic.

Intre timp pregatim saramura intr-un vas mai mare in care sa incapa apoi pestii. Intr-o cana de apa am pus crenguta de cimbru si foile de dafin . Adaugam sare, piperul boabe, pasta de rosii si legumele taiate fasii si lasam sa coloteasca incet :

Dupa ce peste este facut bine pe gratar il punem in saramura si mai lasam sa clocoteasca incet cateva minute. La final adaugam rondela de ardei iute si usturoiul, acoperim cu un capac si mai lasam un minut.

Se serveste cu sos si verdeata proaspat maruntita presarata peste el si binenteles nelipsita mamaliga .

PASTRAV COPT

Ingrediente

cateva felii de lamaie
2 pastravi
sare
piper
ulei
folie de aluminiu

Mod de preparare

Se taie lamaia felii. Pe folia de aluminiu se picura ulei si se intinde, apoi se pune pestele condimentat si se baga felii de lamaie la mijloc. Se impaturesc pestii si se pun intr-o tava pe care o bagam la cuptor pentru cca 30 minute la 200 de grade. Se servesc calzi. Merg foarte bine cu cartofi natur.

PASTRAV CU SOS DE IAURT

Ingrediente

2 pastravi
un cub de unt
condimente pentru peste
un iaurt mic
2 cepe verzi
3-4 catei usturoi
sare, piper, cateva ace de rozmarin proaspat

Mod de preparare

Pastravii curatati ii condimentam si ii punem la prajit,intregi, intr-o tigaie in care am topit un cub de unt, pret de cateva minute pe ambele parti. Iaurtul, impreuna cu ceapa verde maruntita, usturoiul, rozmarinul, un praf de sare si piper, se mixeaza cu mixerul vertical, ar fi mers de minune si cateva fire de patrunjel, dar nu aveam...

Incorpim repede si o mamaliguta pe care o asezam langa peste, stropim din abundenta cu sosul de iaurt si ne lingem pe degete la sfarsitul mesei!:

PASTRAV CU SOS DE ROSII.

Ingrediente:

500 g file de pastrav;
zeama de la o lamaie;
250 g ceapa;
4 graunte de usturoi;
1/2 lingurita de zahar;
1 lingura boia de ardei dulce;
1 lingura pasta de tomate;
1 lamaie taiata felii subtiri,
pentru ornat;
sare si piper dupa gust.

Preparare:

Puneti pastravul intr-un bol si condimentati cu un praf de sare. Stoarceti lamaia si turnati zeama de lamaie peste peste. Lasati 5 minute la marinat. Puneti ulei in tigaie si incingeti uleiul la foc mediu. Pana se incinge uleiul, puneti pestele intr-o strecuratoare si lasati-l sa se scurga. Cand s-a incins uleiul adaugati pestele in tigaie si rumeniti-l bine pe ambele parti pana capata o culoare maronie. Dupa ce s-a prajit pestele scoateti-l intr-un bol si puneti o farfurie deasupra sa se pastreze cald.

Tocati ceapa si zdrobiti usturoiul si puneti intr-o tigaie 3 linguri de ulei. Cand s-a incins uleiul adaugati ceapa tocata si usturoiul si rumeniti-le pana ceapa devine translucida. Adaugati zaharul, boiaua de ardei, un praf de sare si de piper, dupa care amestecati bine pentru a se incorpora uniform toate ingredientele. Adaugati si pasta de tomate si amestecati bine pentru a se omogeniza cu celelalte ingrediente. Stingeti cu 6 linguri de apa si lasati sa fiarba amestecand permanent, timp de 5 minute. Daca mai este nevoie, mai adaugati cate o lingura de apa, dar asta numai daca scade prea mult sosul.

Dupa ce a fiert 5 minute, stingeti focul si sosul este gata. Puneti sosul pe un platou, adaugati pestele deasupra si ornati cu felii subtiri de lamaie.

PASTRAV CU PESMET

Ingrediente

4 pastravi,
1 ou,
200 gr pesmet,
ulei pentru prajit,
sare, verdeata.

Mod de preparare

Pastravii fara intestine, curatiti se spala, se sareaza. Se poate tine cu sare pana a doua zi sau cateva ore. Secretul : carnea are mai mult gust. Intr-un bol omogenizam oul cu un praf de sare, trecem fiecare pastrav si apoi il tavalim prin pesmet. Se pun pastravii in uleiul incins si se prajesc pe ambele parti pana capata o culoare aurie. Se prezinta pe salata verde. Mod de servire Preparatul se serveste cald alaturi de garnitura si salata.

PASTRAVI CU SMANTANA

Ingrediente

6 pastravi,
sare,
1 cana smantana,
verdeata tocata,

2 linguri de unt

Mod de preparare

Se curata pastravii si se spala. Se prajesc in unt fierbinte, upa ce au stat 15 min. cu sarea pe ei. Se scot pe o farfurie mare, se acopera cu smantana si cu verdeata tocata si se acopera imediat.

PASTRAV IN BACON

Ingrediente:

- * 3 pastravi
- * 300 g bacon
- * 1/2 capatana usturoi
- * 2 linguri ulei de masline
- * zeama de la 1/2 lamaie
- * 1 lingurita boia de ardei
- * ghimbir
- * rozmarin
- * sare si piper
- * 1 pahar de vin alb

Mod de preparare:

Usturoiul se toaca si facem un mujdei cu cele 2 linguri ulei si zeama de lamaie. Adaugam restul condimentelor si omogenizam.

Cu acest amestec ungem pastravii. Ungem si la interior.

Bacon-ul il taiem felii subtiri, cu care vom inveli pastravii, de la cap pana la coada. Punem intr-o tava unsa cu putin ulei, turnam vinul si dam la cuptor pana se rumeneste. Se servesc cu cartofi natur, marar verde si lamaie.

CRAP CU SOS

Ingrediente:

un crap de 750 de grame – un kilogram,
ulei,
doua cepe albe, mari,
4-5 catei usturoi,
o lingurita de cimbru pisat,
2-3 linguri bulion,
un pahar de apa,
un pahar de vin alb,
un varf de cutit zahar,
sare.

Preparare:

- Taie pestele proaspat (sau dezghetat) in bucati nu prea mari, sareaza-le si lasa-le sa stea intr-un vas acoperit.
- Prepara urmatorul sos: caleste ceapa, taiata marunt in putin ulei, apoi adauga apa si las-o sa fiarba la foc mic 10-15 minute.
- Adauga zaharul, usturoiul strivit bine cu lama cutitului, cimbrul si bulionul.
- Dupa ce sosul fierbe cateva minute, adauga vinul, lasa sosul sa ajunga din nou la fiert si pune bucatile de peste.
- Dupa ce da un ducot-doua, potriveste de sare si lasa sa fiarba acoperit, la foc foarte mic sau in cuptor, pana cand scade bine sosul.
- Serveste cu verdeata proaspata pe deasupra si cu mamaliga sau rondele de cartofi.

FRIPTURA DE CRAP LA CUPTOR

Ingrediente

2 crapi mari

300 ml ulei
1 capatana de usturoi
sare
piper

Mod de preparare

Se curata crapul de solzi si intestine ,se portioneaza si se spala foarte bine. Se pun bucatile de peste pe un prosop sa se scurga bine de apa, dupa care se tamponeaza bine cu un servet de hartie pt a nu ramane apa.Se condimenteaza cu sare si piper . Se pune uleiul intr-o tava si se pune in cuptor pana se infierbinta foarte foarte bine si abia apoi se pun bucatile de peste ,altfel se fierbe nu se prajeste .Se pune tava la cuptor pentru 15 minute la 200 grade ,dupa care se scoate tava se intorc bucatile de peste se pune usturoiul pisat bine amestecat cu sare si putina asa se mai pune tava la cuptor inca 20-25 minute la foc maxim 250 grade pana se rumeneste bine. Se serveste cu mujdei si mamaliguta.

CRAP LA CUPTOR:

Ingrediente

Un crap de 1,5 kg,
3 linguri de ulei,
un pahar de vin alb,
3 cepe,
doi catei de usturoi,
doua foi de dafin,
5 boabe de piper,
o lingura de bulion de rosii,
sare.

Mod de preparare

Se curata crapul, se sareaza pe afara si pe dinauntru si se lasa sa stea cel putin un sfert de ora. Se aseaza intr-o cratita lunga si se pune ceapa taiata felii subtiri, usturoiul, vinul alb, uleiul, foile de dafin, piperul, bulionul de rosii si sarea.

Se unge bine crapul cu ulei, se da la cuptor si se tine cam o ora si jumatate. Se unge din cind in cind cu sosul din cratita. Daca scade prea mult inainte de a fi pestele gata, se mai pune putina apa. Inainte de a se servi se scoate usturoiul.

CRAP UMPLUT

Ingrediente

1 crap mare ,
1 mana de orez,
200 gr ciuperci din conserva sau proaspete,
2 cepe,
2 morcovi,
1 ardei gras rosu,
o mana verdeata tocata,
1 pahar suc de rosii,
1 pahar de apa,
condimente,
1 pahar mic de ulei de masline,
1 cana de vin alb,
cateva tomate taiate felii.,
cativa catei de usturoi intregi,
2 foi de dafin,
lamaie.

Mod de preparare

Aveam un crap de vreo 3 kg si nu stiam ce sa fac cu el. L-am spalat si curatat si l-am "masat" pe toate partile cu condimente pentru peste si vegeta inclusiv burtica si l-am lasat la odihnit. Am tocat mai multa ceapa ca doar e pestele mare si am calit in ulei de masline. Am adaugat orezul si am calit apoi am adaugat ciupercile din conserva taiate felii sau daca doriti tocate mai marunt dupa preferinta si scurse bine si am mai inabusit pana a scazut zeama. Adaugam si 1 morcov tocat marunt si calim. Dupa ce s-au calit bine mai poti pune cateva minute un capac peste pentru a se inabusi si mai bine.

Se condimenteaza putin si cu compozitia se umple pestele. Se leaga burta cu sfoara si se pune in tava morcovul, ardeiul si o ceapa mica taiate rondele. Peste ele se aseaza pestele si se adauga vinul, apa, sucul de rosii, tomatele taiate felii, usturoiul, foile de dafin, uleiul, vinul si se baga la cuptor pana scade din compozitie aproximativ 40 minute. L

a sfarsit se adauga patrunjel tocat si se serveste cu lamaie. Se aseaza pestele bucati zdravene in farfurie impreuna cu sosul din tava si binenteles nelipsitul vin alb.

APERITIV CU CRAP

Iti trebuie:

800 g crap
100 g ciuperci
100 ml smantana
1 varf cutit de piper
1 ceapa potrivita
sare

1 lamaie
2 linguri ulei
Pentru aluat iti trebuie:

200 g faina
100 g unt
1 ou
50 ml apa
1 varf cutit de sare
ou pentru uns.

Pregatesti asa:

Crapul il cureti, il speli si il dezosezi. Tai pestele in opt fileuri, le presari cu sare si zeama de lamaie. Lasi sa se odihneasca la rece timp de 15 minute. Framanti un aluat din faina, untul moale, un ou, apa, sare si lasi sa frigider 20 de minute.

Incingi doua linguri de ulei intr-o tigaie, pui ceapa tocata julien, adaugi ciupercile taiate felii si lasi sa se caleasca 5 minute.

Torni smantana, condimentezi cu sare si piper, mai fierbi 5 minute pana se ingroasa, dupa care dai la racit.

Imparti amestecul de ciuperci pe lungimea fileurilor de crap. lei aluatul din frigider si-l intinzi. Tai benzi cu latimea de 4 cm si infasori fiecare banda in jurul fileurilor de crap. Le asezi in tava unsa, le ungi cu ou batut si le coci in cuptorul preincalzit 20 de minute.

CRAP UMPLUT (Toltot Ponty)

Ingrediente:

1 crap de 1.5 kg
1 cescuta orez
4 buc ceapa
1 cutie ciuperci
1 legatura patrunjel verde
1 morcov
3 catei usturoi
1 patrunjel radacina
1 lamaie
50 ml vin alb ce se pune in orez
100 ml vin alb se pune in tava in care coacem crapul

sare, piper,
delikat
untura de rata vreo 5 linguri mari (se poate folosi si uleiul)

Preparare:

Crapul se curata de solzi, se eviscereaza (normal ar fi sa lasati capul) si apoi se spala si cu un servet il stergem bine sa nu ramana ud. Se condimenteaza in interior cu sare si piper si se lasa sa stea asa la rece pana pregatim umplutura.

Umplutura o pregatim in felul urmator: Se taie marunt o ceapa care se caleste pe 3 linguri de ulei. Ciupercile sa tau felii si se adauga la ceapa. Tot atunci adaugam si orezul spalat si scurs, si le calim un pic impreuna. Adaugam peste un pic de apa (sa zicem cam 100 ml apa) si cei 50 ml vin alb. Orezul incepe sa se umfle si cand este bine inflorit adaugam patrunjelul verde tocat si sare si piper dupa gust.

Cu aceasta umplutura se umple crapul si apoi se coase deschizatura burtii.

Morcovul, patrunjelul, usturoiul il taiem rondele, iar ceapa ramasa o taiem felii mai grosute si toate legumele se aseaza in tava in care am pus cele 5 linguri de untura. Crapul se unge cu un pic de ulei se aseaza pe patul de legume se pune 100 ml vin si tot atata apa, se condimenteaza cu sare si delikat si un pic de rozmarin maruntit si se da la cuptor ptr circa 30 minute. In timpul incare sta in cuptor se stropeste cu zeama din tava. La jumatatea timpului de coacere intoarcem crapul si il lasam mai departe la copt.

Se scoate in cele din urma din cuptor se aseaza legumele pe un platou si peste asezam crapul copt. Se scoate ata cu care a fost cusut, se stropeste cu zeama de lamaie si se portioneaza. Se serveste fierbinte, fara garnitura deoarece este umplut cu orez.

MANCARE DE CRAP CU CEAPA SI MASLINE

Ingrediente:

3 kg crap,
4 cepe mari,
0,5 kg bulion la
1,5 l apa,
cimbru,
ulei,
vin alb,
sare, piper,
patrunjel.

Mod de preparare:

Se transeaza pestele: corp, coada, cap. Se opresc cozile si capetele pentru ciorba, iar din corp, se pregateste mancarea de crap la cuptor cu ceapa si masline. Se spala bine pestele (pot fii si 2 dar nu mai mici de 1,5 kg) si apoi se cresteaza cu cutitul usor pe ambele parti la o distanta de 2 cm. Se freca bine cu sare si piper, condimente pentru peste, etc. Se aseaza pestele intr-o tava adanca cu capac. Se umple burta cu ceapa taiata julien si masline, iar apoi se presara in jurul lui din abundenta ceapa taiata ca mai sus si masline. Se stropeste cu un pahar de vin alb.

Se pregateste sosul de bulion de rosii: bulionul si apa. In final, dupa ce se amesteca bine, se adauga o ceasca de ulei.

Se toarna totul peste peste, se pune capacul si se da la cuptor cam 45 min. la foc potrivit. Dupa aceea se scoate capacul si se lasa la cuptor in continuare inca 15 min. Se opreste focul si se presara din abundenta cimbru si patrunjel.

CRAP SICILIAN

Ingrediente

2 bucati de crap
2 cepe
2-3 catei de usturoi
un sfert de telina
2-3 rosii
1 pahar de vin alb
ulei
sare, piper

Mod de preparare

Se spala bucatile de crap si se condimenteaza cu sare .

Ceapa si telina taiate marunt, usturoiul zdrobit si rosiile decojite si taiate cubulete mici se pun intr-o tigaie cu ulei incins in care am adaugat si un pahar cu apa. Lasam la foc circa 20 min. dupa care adaugam vinul si condimentam cu sare si piper dupa gust. In sosul obtinut punem bucatile de peste si lasam pe foc circa 10 min dupa care dam la cuptor pana ce sosul scade iar pestele se rumeneste frumos. Se asezona cu patrunjel verde si servim alaturi de mamaliguta.

CRAP LA CUPTOR

Ingrediente:

1 crap de 1 kg – 1,5 kg;
250 ml vin alb sec;
2 linguri cu pasta de tomate;
4 graunte de usturoi zdrobite;
2 cepe tocate;
2 foi de dafin;
1 lingurita de piper boabe;
sare si piper dupa gust;
1 legatura de patrunjel verde tocat;

Preparare crap la cuptor:

Curatati pestele, condimentati-l cu sare si piper pe ambele parti si lasati-l sa stea astfel cel putin 15 minute. Intre timp, tocati ceapa, zdrobiti usturoiul, tocati patrunjelul, puneti-va la indemana vinul, foile de dafin, uleiul, piperul, pasta de tomate si aveti toate ingredientele gata pentru preparare. Puneti vinul intr-un bol si adaugati pasta de tomate. Amestecati pana se dizolva pasta de tomate, dupa care adaugati si usturoiul zdrobit. Amestecati si aveti si sosul gata. Dupa ce au trecut 15 minute, puneti crapul intr-o tava si ungeti-l cu ulei pe ambele parti si in interior cu ajutorul unei pensule. Adaugati si ceapa tocata si aranjati-o uniform in tava. Adaugati foile de dafin si piperul boabe. Turnati sosul de vin cu usturoi si rosii peste crap, dupa care turnati si uleiul ramas peste crap. In final, condimentati cu un praf de sare si de piper macinat si introduceti tava in cuptorul preincalzit la 180 de grade, pentru 1 ora si jumătate. Dupa ce au trecut 30 de minute scoateti tava din cuptor si mai turnati sos din tava deasupra pestelui, pentru a nu se usca. Repetati operatiunea si dupa ce a trecut o ora de cand este pestele in cuptor si mai adaugati putina apa daca sosul scade prea mult. Dupa ce a trecut o ora si jumate, scoateti pestele din cuptor, adaugati deasupra patrunjel verde tocat si se poate servi cu mamaliguta si mujdei de usturoi.

SARAMURA DE CRAP

Ingrediente :

1 crap,
sare,
usturoi,
ardei iute,
patrunjel,
2-3 rosii,
2-3 ardei capia

Mod de preparare :

Se curata pestele, se spala si se cresteaza pe spate in 3-4 locuri. Se sareaza bine si se lasa sa stea asa 30 min.

Se pune apoi pe gratar sau pe o tabla pe care s-a presarat sare impreuna cu rosiile si ardeii capia. Se frige pe toate partile.

Cand este fript, pestele se pune intr-o farfurie adanca, iar deasupra lui se pun rosiile fripte taiate felii si ardeii capia curatati de coaja si taiati fasii.

Deasupra se adauga multa apa calda, in care s-a pus putin mujdei de usturoi si un ardei iute intreg.

Se presara patrunjel tocat si se serveste cu mamaliguta calda.

CRAP LA GRATAR CU SOS DE UNT

Ingrediente :

1 kg de crap curatat si spalat,
sare,
3 linguri unt,
1 lamaie,
1 lingura mustar,
piper macinat

Mod de preparare :

Pestele se pune intreg pe un gratar, dupa ce a stat cu sarea pe el 30 min. Pestele se intoarce des, pentru a se frige uniform .
Se unge cu putin ulei daca nu este destul de gras, se scoate pe un platou si se taie felii dupa ce s-aracorit putin.
Se prepara un sos din unt si lamaie astfel: untul se inmoaie pe foc mic, apoi se trage cratita de pe foc, se adauga zeama de la o lamaie si se amesteca energic cu o lingura de lemn pana cand se omogenizeaza bine. Se adauga mustarul, continuand operatia.
Cand sosul arata ca o crema consistenta, se sareaza si se tine la cald. Se toarna peste pestele fript si se serveste imediat.
Sosul se poate servi si cu pastrav la gratar si sau rasol.

CRAP PANE

Ingrediente :

1-1,5 kg crap,
200 g faina,
1 ou,
100 g pesmet,
150 g untdelemn,
1 lamaie

Mod de preparare

Crapul curatat de solzi si intestine, spalat si taiat in bucati care se sareaza. Acestea se sterg cu o carpa, se dau pe o parte si pe cealalta prin faina, ou, pesmet si iar prin ou. Se prajesc in untdelemn foarte bine incins, insa la foc slab. Cand se serveste, se pune deasupra fiecarei bucati cate o felie de lamaie.

STIUCA UMPLUTA - (numai pielea)

Iti trebuie:

2 stiuci (1,5 kg)
4 oua
100 g orez
4 cepe
2 morcovi
un pahar de smantana
4 cartofi
50 ml ulei
1 legatura patrunjel verde
sare
piper
cimbru
busuioc.

Pregatesti asa:

Cureti stiucile fara sa le tai capul, scoti intestinele si branhiile. Scoti pielea cu mare grija, presari sare pe ambele fete ale pielii, frezi pielea usor, apoi o lasi in frigider. Pui la foc o oala cu apa, cand clocoteste adaugi carnea de stiuca si o lasi sa dea in cateva clocote, pana se desface de pe oase.
Scoti oasele, apoi dai carnea prin masina de tocat. Amesteci carnea cu ouale, smantana, patrunjelul tocat, cimbru, busuioc, sare si piper. Umpli pielea stiucilor cu aceasta compozitie, apoi o cosi cu grija, intr-o tava pui apa la fiert, adaugi cartofii (curatati), morcovii, ceapa si putina sare; cand

sunt aproape fierte pui pestele (care trebuie sa fie acoperit de apa). Il lasi sa mai dea cateva clocote (10 minute), apoi il scoti, strecozi zeama si pastrezi legumele. Pe un platou, asezi stiucile umplute, stropesti cu zeama de la fiert si zeama de lamaie; ornezi platoul cu legumele fierte si patrunjel tocat.

STIUCA PRAJITA

Ingrediente:

1 stiuca
faina alba, sare, ulei

Mod de preparare:

Spalam stiuca, o curatam de solzi si o evisceram. Taiem capul aripioarele si apoi taiem bucati cam de 8-9 cm. Le stergem cu un servet si le condimentam cu sare, apoi le trecem prin faina , le scuturam putin sa cada surplusul de faina si le prajim in ulei incins.

Scoatem pe un servet de hartie si servim cu cartofi prajiti, mujdei de usturoi si cateva felii de lamaie. E nemaipomenit de buna!

STIUCA PICANTA

Iti trebuie:

1 stiuca potrivita (1,5 - 2 kg)
1 lingurita zahar
400 g bacon
1 foaie de dafin
1 leg. tarhon
15g miez de nuci zdrobite
1leg. marar
5 linguri ulei
1 leg. patrunjel
1 ardei iute
1 ceapa
250 ml vin alb
1 rosie
100 g masline negre fara samburi
4 lamaie
Sare piper.

Pregatesti asa:

Curatati stiuca de solzi si intestine, spalati-o si stergeti-o. Taiati marunt plantele aromate si amestecati-le cu ardeiul iute, taiat in rondele, ceapa si rosia, taiate in cubulete, zaharul, maslinele macinate fin sau taiate marunt, sare si piper. Zdrobiti cat mai fin foaia de dafin si adaugati-o in compozitie. Puneti si nucile zdrobite, nu macinate, si omogenizati compozitia.

Umpleti stiuca.

Infasurati-o apoi in felii de bacon, taiate subtiri si suprapuse. Lasati libere capul si coada stiucii. Asezati stiuca intr-o tava cu uleiul si vinul.

Puneti tava la cuptor la foc potrivit, pentru 30 - 35 de minute. In timpul coacerii, stropiti din cand in cand stiuca cu lichidul din tava pentru a se rumeni frumos. Serviti stiuca pe un "pat" din felii de lamaie.

STIUCA UEMPLUTA

Ingrediente:

4 stiuci mici,
4 oua,
100 gr. orez,
1 pahar cu maioneza,
5 buc. ceapa mijlocie,

1 buc. morcov mare,
1 litru lapte,
sare, piper,
verdeata

Mod de preparare:

Se curata pestele, se spala foarte bine si se zvinta. Se fierb ouale foarte tare, se curata si se taie marunt. Se combina ouale cu orezul fiert separat, se adauga 3 cepe tocate si calite, sare si piper. Cu aceasta compozitie se umplu stiucile. Se coase taietura si se leaga fiecare stiuca. Se combina laptele cu 1 l de apa, se pune pe foc si cind clocoteste se pun 2 cepe, morcovul taiat rondele, verdeata, sare si piper. Dupa 10 minute se da focul mic si se pun pestii sa fiarba 10 minute. Se scot apoi cu grija, se pun pe platou si cind s-au racit se scot atele. Se acopera pestii cu maioneza, se orneaza cu verdeata si cu felii subtiri de lamiie.

STIUCA LA GRATAR

Ingrediente:

200 gr. stiuca,
15 gr. unt,
sare,
zeama de lamiie

Mod de preparare:

Stiuca se curata si se fierbe in citeva clocote la foc incet, apoi se scoate si se frige la gratar. Se ia cu grija, sa nu se sfarime. Mod de servire Se serveste cu ulei si lamiie

SCRUMBIE MARINATA

Ingrediente:

1-2 kg scrumbie de Dunare
Sare
Otet
citeva boabe de piper,
citeva rondele de ceapa taiata fideluta,
citeva rondele de morcov crud,
2-3 masline negre,
1-2 foi de dafin si
citeva seminte de mustar.

Mod de Preparare:

Se dezgheata scrumbia, daca este scoasa de la congelator. Daca este proaspata, se taie capul, se curata de solzi si de mate, dupa care se spala bine cu apa rece de la chiuveta si se lasa 2-3 ore in apa ca sa iasa tot singele din peste. Apoi se aseaza intr-un vainic cu multa sare pentru ca el oricum isi ia cita sare ii trebuie, dupa care se pune la frigider si se lasa 24 de ore.

Dupa 24 de ore se scoate si se spala de citeva ori la jet de apa rece si se scurge bine de apa, dupa care se toarna peste scrumbie in vainic otet cit sa treaca putin peste el si se baga din nou la frigider 24 de ore.

Dupa 24 de ore se scoate de la frigider si se pune in-o stecuratoare mare deasupra la vainicul cu otel sa se scurga bine.

Dupa ce s-a scurs citeva minute luati bucata cu bucata si o asezati in borcane de 400g sau 800g in functie de cum prefera fiecare si puneti in borcan peste scrumbie citeva boabe de piper, citeva rondele de ceapa taiata fideluta, citeva rondele de morcov crud, 2-3 masline negre, 1-2 foi de dafin si citeva seminte de mustar.

Intre timp, cit asezati pestele la borcane, otetul in care a stat pestele la frigider se lasa sa se limpezeasca dupa care se pune otetul in borcan peste scrumbie pina la semnul borcanului.

In borcan, peste otetul pus pina la semn, se mai pune putin ulei, dar atentie ! Nu umpleti borcanul pina in gura, lasati de un deget grosime borcanul gol. Daca gasiti in momentul curatarii pestelui lapti, nu-i aruncati. Puneti-i intr-un castron cu sare, putin ulei si putin otet dupa care le frecati cu

furculita pina se fac albe. Dupa care puneti cite o lingurita sau lingura in functie de marimea borcanului peste tot ce ati pus in borcan. Se capseaza borcanul sau se stringe capacul daca este cu filet si se aseaza intr-o oala in functie de cite borcane aveti.

Se pune apa pina trece la 3-4 degete peste borcane si se pun la fiert la foc moale. Dupa ce a dat apa in clocot se lasa sa fiarba 20 minute dupa care se opreste focul si se lasa borcanele acolo pina se raceste apa de tot. Se pastreaza la loc racoros sau la frigider.

SCRUMBIE CU VERDETURI LA CUPTOR

Ingrediente

2 scrumbii
3-4 lamaie
2 linguri ulei de masline
patrunjel
rozmarin
menta
sare de mare
piper

Mod de preparare

In primul rand curatam bine scrumbia si o spalam. In interiorul acesteia punem felii de lamaie si verdeturile spalate si uscate. Punem scrumbia pe o folie de staniol, o ungem cu o lingura de ulei de masline si turnam zeama de la o lamaie. Impachetam astfel incat tot lichidul sa ramana in staniol. Dam scrumbiile la cuptorul preincalzit la 200°C, pentru 20 de minute. Dupa acest interval de timp le vom scoate din staniol, le lasam in suc de lamaie in vas si le mai introducem la cuptor pentru inca 10-15 minute, avand grija sa le intoarcem pe ambele parti. Cand le scoatem din cuptor le saram si piperam. Le vom servi cu garnitura de cartofi fierti si broccoli. Scrumbia este un peste foarte gras, este posibil sa mai aveti nevoie de lamaie cand serviti.

SCRUMBIE LA CUPTOR

Ingrediente

2 scrumbii
1 legatura marar verde
cate putin oregano, ghimbir, salvie si rozmarin
2 fire usturoi verde
putin ulei de masline
sare
piper
1 lamaie

Mod de preparare

Scrumbia se curata, se spala, se usuca, se cresteaza, se presara cu condimente in interior, se pune un fir de marar si unul de usturoi verde, sare, ulei de masline extravirgin, doua rondele lamaie. Se infasoara in folie de aluminiu si se introduce in cuptorul preincalzit pentru 35 min la foc mediu. Se serveste cu cartofi natur, rondele de lamaie, marar tocat fin si salata de ridichi.

SARAMURA DE SCRUMBIE

Ingrediente

scrumbie (4 bucati)
sare gronjoasa
Pentru saramura:
3-4 catei usturoi
un ardei iute
patrunjel
marar

delikat
300 ml. apa

Mod de preparare

Scrumbia se curata , se spala si se cresteaza din aproape in aproape pentru ca oasele sa se friga si sa nu mai creeze impediment la mancat. Se presara sare gronjoasa pe toata suprafata scrumbiei si in crestaturi, apoi se pune pe gratarul incins.

Saramura: se toaca marunt usturoiul, ardeiul iute si verdeata, si se pun intr-un vas pe foc, impreuna cu putin delikat si 300 ml. apa, pana dau in clocot.

Cand pestele este fript se aseaza intr-o tava si se acopera cu saramura fierbinte.

Se serveste calda, cu mamaliguta.

SCRUMBIE LA CUPTOR IN FOLIE DE ALUMINIU

Ingrediente

4 scrumbii
zeama de lamaie
ulei de masline
rozmarin uscat
cimbru uscat
patrunjel verde
sare, piper

Mod de preparare

Curatam si apoi spalam scrumbiile. Facem un amestec (dupa placul fiecaruia.....asta este motivul pentru care nu am scris cantitatile) din zeama de lamaie, ulei de masline, rozmarin, marar , sare si piper cu care ungem bine fiecare bucata de peste in parte atat pe exterior cat si in interior.

Asezam fiecare scrumbie in parte in mijlocul unei folii de aluminiu pe care am uns-o cu ulei de masline. "Imbracam" fiecare scrumbie in folie de aluminiu si apoi le asezam pe gratarul unei tavi in care am pus o cana cu apa. Dam la cuptor si tinem circa 30 min. dupa care scoatem tava si indepartam cu grija folia de aluminiu de pe fiecare bucata de peste in parte. Lasam scrumbiile pe gratarul tavii si dam la cuptor pentru a se rumeni frumos. Se servesc calde, stropite cu multa zeama de lamaie (scrumbiile sunt foarte grase) si patrunjel verde taiat marunt.

SCRUMBII DE DUNARE LA GRATAR

Ingrediente

2 scrumbii de Dunare,
1 cescuta de ulei,
sare,
1 lamaie,
verdeata tocata,
folie alminiu

Mod de preparare

Se curata scrumbiile, se inlatura capul, se golesc de intestine si se spala. Se sareaza pe dinauntru si pe dinafara, sa lasa cu sarea pe ele cateva minute, apoi se ung cu ulei si se invelesc in folie de aluminiu. Se pun pe gratar, se frig la foc potrivit si se servesc calde, stropite cu zeama de lamaie si acoperite cu verdeata tocata marunt. Pentru peste se foloseste patrunjelul verde.

SARAMURA DE SCRUMBIE

Ingrediente

6 scrumbii
2 rosii
1 capatana de usturoi
sare

pipër
frunze de leustean
otet
1 ardei iute

Mod de preparare

Se curată, se spală și se usuca scrumbia apoi se crestează, se presară cu sare și pipër și se frige pe grătarul încins împreună cu cele 2 roșii. Într-o cratiță mai largă se pune 1 l de apă la fiert și când clocoteste se pune usturoiul și ardeiul iute tăiate feliate, roșiile coapte și zdrobite, sare și pipër după gust. Se acreste și se adaugă și pestele. Se dau într-un clocot împreună și se servește saramura fierbinte cu frunze de leustean și mamaliguta!

SCRUMBIE ÎN HÂRTIE DE PERGAMENT

Ingrediente:

4 scrumbii
4 foi de dafin
4 linguri ulei de măsline
sare
pipër
sos:
zeama de 2 lămâie
100 ml ulei de măsline extravirgin
4 linguri pătrunjel verde tocat

Preparare:

Această rețetă se poate găti atât la cuptor cât și la grătar. Încingeți cuptorul la 200 de grade Celsius. Eviscerați și curățați peștele. Pregătiți 4 bucăți de hârtie de pergament, suficient de mari cât să cuprindă peștele de cel puțin două ori. Ungeți peștele cu ulei de măsline. Asezonați peștele cu sare și pipër. Introduceți câte o foaie de dafin în fiecare pește. Împachetați peștele în hârtie de pergament conform imaginilor din galeria foto. Gătiți peștele la cuptor, plită sau grătar pentru 20-25 de minute. Faceți sosul rece: amestecați sucul de lămâie cu uleiul de măsline, pătrunjelul, sare și pipër.

SCRUMBIE LA CUPTOR

Ingrediente

5 scrumbii
1 ceapă tăiată rondele
2 fire usturoi proaspat
1 lamaie tăiată felii
8 roșii cery
1 morcov tăiat rondele
cimbru proaspat
cateva fire de rozmarin
1 pahar de vin alb
zeama de la 1 lamaie
sare și pipër după gust
2-3 linguri ulei de măsline pentru uns tava

Mod de preparare

Se curată scrumbiile, se spală bine, apoi se sarează în interior și exterior, apoi se crestează fin. Se tapetează o tavă de aragaz cu folie de aluminiu, peste care se așează o hârtie de pergament, se unge cu ulei, se așează scrumbiile, iar în burta fiecărei scrumbii se pun câte 2 felii de lamaie, câteva rondele de ceapă, 2-3 rondele de morcov și ierburile aromatice. Se stoarce zeama de la o lamaie pe tot peștele, se mai condimentează cu sare și pipër după gust, iar restul legumelor se repartizează în tavă. Se adaugă paharul cu vin, se acoperă bine peștele cu folie de aluminiu și se da

la cuptorul incins la 230°C pentru 35 de minute. Se scoate tava, se inlatura folia de deasupra si se mai lasa la grill pentru maxim 5-6 minute sa se rumeneasca. Se servesc alaturi de o garnitura din cartofi natur sau la cuptor. Eu am facut o garnitura din cartofi acordeon la cuptor.

SCRUMBII LA TIGAIE:

Ingrediente

1,500 kg scrumbii,
1 lingura ulei,
1/2 lamaie,
frunze de patrunjel.

Mod de preparare

Se curata scrumbiile, se taie in doua in lung si se sareaza. Se incinge bine tigaia pe foc, fara unt si fara ulei, deoarece scrumbiile fiind grase, lasa singure grasime. Se usuca bine intr-o carpa curata, se ung cu putin ulei, se pun apoi in tigaia incinsa si se prajesc pe amindoua partile. Se asaza pe o farfurie lunga, cu garnitura de felii de lamaie si frunze de patrunjel. Se servesc cu lamaie.

CHIFTELUTE DE SOMN CU SOS DE PATRUNJEL

Ingrediente

Pentru chiftelute

750 gr cartofi, curatati si taiati cubulete
350 gr file de somn
300 ml lapte
2 linguri ketchup
1 lingura condiment de peste
sare si piper negru, dupa gust
1 ou
90 gr pesmet

Pentru sos

25 gr faina
25 gr unt
2 linguri patrunjel proaspat, tocat

Mod de preparare

Se fierb cartofii in apa cu sare timp de 15 minute, pana devin moi. Dupa ce s-au fiert, se scurg, se zdrobesc si se lasa deoparte. Intre timp se pune somnul intr-o tigaie, se acopera cu lapte si se fierbe inabusit 8-10 minute, pana cand carnea devine opaca. Se scoate pestele din tigaie si se pastreaza laptele pentru sos. Se incalzeste cuptorul la 190°C. Se indeparteaza oasele, pielea si se faramiteaza carnea pestelui. Se pune intr-un castron si se amesteca cu cartofii zdrobiti, ketchupul si condimentele. Se formeaza 8 chiftelute de peste si, optional, se dau la rece 1 ora pentru a fi mai usor de pregatit. Se bate oul cu 2 linguri apa rece. Se dau chiftelutele prin ou, apoi prin pesmet, dupa care se aranjeaza pe o tava cu foaie de copt si se dau la cuptor 30-40 minute. Pentru prepararea sosului, se topeste untul intr-o cratita. Se adauga faina si se lasa 1 minut, amestecand continuu. Se toarna laptele treptat, amestecand continuu, apoi se lasa sa fiarba pana cand sosul devine gros si omogen. Se asezoneaza dupa gust, apoi se adauga patrunjelul. Chiftelutele de peste se servesc cu sosul preparat.

FILE DE SOMN ACOPERIT CU CREMA DE BRANZA SI FOITE CROCANTE

Ingrediente

6 x file de somn
200 gr crema de branza natur
1 lingurita plina de marar proaspat tocat
2 foi de placinta
100 gr unt topit
parmesan ras

Mod de preparare

1. Incinge cuptorul la 180°C. Unge un vas termorezistent cu putin unt topit.
2. Intr-un vas amesteca crema de branza cu marar. Sareaza fileurile de somn apoi aseaza-le fileurile in vas. Unge fileurile de somn cu crema de branza. Unge foile de placinta cu unt topit, aseaza-le una peste alta apoi taie 6 fasii lungi. Aseaza cate o fasie pe fiecare file. Stropeste cu untul ramas, presara cu parmesan ras si da la copt 20-30 minute.

SOMN IN CRUSTA CROCANTA CU SOS PICANT DE USTUROI ,CHILLI SI CAPERE

Ingrediente

4 bucati file de somn
3 linguri cu malai
2 linguri cu faina
ulei pentru prajit
Pentru sos:
ulei de masline
5-6 catei de usturoi
o lingura cu capere
cateva picaturi sos de chilli
sare

Mod de preparare

Fileurile de somn se spala ,se lasa la scurs si apoi se condimenteaza dupa gust cu sare si piper. Dam apoi fileurile prin malai, faina si iarasi malai si apoi prajim. Separat facem urmatorul sos: pisam usturoiul, adaugam putina sare si frecam cu ulei pana devine cremos. Adaugam cateva picaturi de sos de chilli si cateva capere. Amestecam bine .

Turnam sosul peste fiecare bucata de peste in parte si servim cu mamaliguta.

SOMN PRAJIT

Ingrediente

somn	1 kg
Sare	2 linguri
piper alb	1 lingurite
ulei masline	50 ml

Mod de preparare

- 1 Somnul proaspat se curata bine si se spala. Se portioneaza si se lasa la scurs
- 2 Se unge cu ulei de masline si se tapeteaza cu faina alba de grau. Se pune la prajit intr-o tava cu ulei
- 3 Cand se intoarce pe partea cealalta se presara piper alb si sare pe partea prajita.
- 4 Se serveste cald, cu mamaliguta si zeama de lamaie. Cei care prefera usturoiul, acesta e momentul!

SOMN PANE

Ingrediente:

1 somn de marime medie,
4 oua,
200g malai grisat,
100 ml ulei pentru prajit,
sare.
Pentru mujdei:
1 capatana de usturoi,
1 rosie mare,

1 lingurita de sare,
apa.

Mod de preparare

Un somn de Dunare, pe care va trebui sa il curatam cu un cutit de peste. Capul, coada si aripioarele de dam deoparte, dar nu le aruncam, deoarece pot fi folosite la un bors de peste foarte gustos. Restul de peste il taiem bucati de 5-6 cm. Cand pestele este gata curatat si taiat, putem pregati ouale batute cu o furculita intr-o farfurie adanca si malaiul intr-o alta farfurie. Putem folosi si faina in loc de malai, insa crusta nu va mai fi la fel de crocanta. Luam fiecare bucata de peste si o "tavalim" prin malai, apoi faina si iar malai. Dupa aceea, prajim fiecare bucata in suficient ulei. Avem grija sa schimbam uleiul dupa fiecare rand de peste, deoarece malaiul ars care ramanae in tigaie este indigest si, in plus, schimbam uleiul, bucatile de peste pane vor fi aurii si vor arata mai bine.

SOMN LA CUPTOR

Ingrediente

1 somn fara cap si coada (intreg avea 1,7 kg)
2 cepe
1 morcov
2-3 rosii sau bulion
4 catei de usturoi
2 ardei
200 g cascaval
cimbru
sare, piper

Mod de preparare

Pestele se curata, se spala si se sareaza. Se lasa la frigider 1 ora.
Intr-o tava pentru cuptor asezam bucatile de somn.
Punem deasupra ceapa taiata, ardeiul, morcovul, rosiile taiate marunt (sau bulionul) si usturoiul pisat. Presaram cimbrul deasupra.
Punem 100 g cascaval ras pe razatoarea cu ochiuri mari.
Acoperim cu capac si dam la cuptor, la foc potrivit, 30 de minute.
Scoatem apoi tava din cuptor si radem restul de cascaval deasupra.
Mai dam la cuptor, fara capac inca 10-15 minute.
Portionam si stropim cu zeama de lamaie.

SOMN PRAJIT.

Ingrediente

felii de somn
malai
sare
mujdei de usturoi
marar verde

Mod de preparare

Cum din somnul din care am gatit borsul si paneul imi mai ramasesera destule rondele, m-am gandit ca n-ar strica si o reteta simpla . Astfel ca am tavalit fiecare felie de peste prin malai amestecat cu sare, apoi le-am prajit , pe ambele parti, si le-am servit cu mujdei simplu de usturoi cu marar si mamaliguta calda.

SOMN CU USTUROI LA CUPTOR

Ingrediente pentru 4 portii

6 rosii, taiate in doua,
2 catei de usturoi, taiati felii subtiri,
1/2 legatura busuioc,
2 linguri ulei de masline,
4 fileuri de somn,
1/2 lamaie (sukul),
1 avocado,
curatat de coaja,
taiat cubulete,
50g creson,
4 fire ceapa verde,
tocata, pentru ornat

Mod de preparare

Preincalziti cuptorul la semnul 4/180 grdC. Tapetati o tava pentru friptura cu hartie pergament si asezati rosiile. Presarati usturoiul, busuiocul si un praf de piper. Stropiti cu 1 lingura ulei de masline si dati la cuptor timp de 25 minute.

Asezati fileurile de somn peste rosii, presarati sare si piper si lasati inca 15 minute.

Amestecati intr-un bol sucul de lamaie cu 1 lingura ulei de masline si potriviti de sare si piper. Adaugati avocado si cresonul si amestecati foarte bine. Maruntiti fileurile de somn, aranjati salata pe farfurii, puneti deasupra rosiile, pestele si presarati ceapa verde tocata marunt.

SOMN PANE CU SOS DE USTUROI

Ingrediente:

Ptr. pane
Bucati de somn
Faina
Oua battue
Pesmet
Ptr. sos
Usturoi
usturoi
rosia data pe razatoare, fara coaja
apa (apa mineral)

Mod de preparare

Lasam bucatile de peste in tigaie pana cand devin rumene si aurii, iar malaiul se transforma intr-o crusta crocanta.

Separat, pregatim mujdeiul: curatam si tocam usturoiul, adaugam usturoi si rosia data pe razatoare, fara coaja. Amestecam bine si adaugam apa dupa gust. Asezam cate o portie de somn pane in farfurie si turnam mujdeiul deasupra.

Pestele se face innabusit in crusta de malai si este foarte gustos cu mujdeiul preparat cu sos de rosii. In plus, se pastreaza cald mai mult timp.

Aceasta reteta de somn pane se poate include intr-un meniu festiv si se serveste cu paine sau cu mamaliga calda.

PANA DE SOMN

Ingrediente

1 ½ kg Peste,
sare,
Usturoi,
Ulei,
otet

Mod de preparare

Se preparate din somn proaspat Sau Sarat. CEL MAI bun Este cel cu Peste proaspat. Se sareaza si SE lasa pina o zi Doua. Se fierbe rasol. Se asaza pe farfurie si Cind Este inca Fierbinte sine toarna Peste el si apoi Ulei Usturoi pisat, diluat cu zeama incare un fiert pestele si SE Pune otet dupa gust.

MACROU MARINAT

Ingrediente:

1 kg macrou
250 ml apa
100 ml otet (9 grd.)
50 ml ulei
1 lingurita cu varf sare
1 ceapa mica (80g) taiata Julien

Condimente pentru macrou marinat:

2 foi dafin,
10 - 15 boabe piper,
1 lingurita boabe de mustar,
1-2 boabe enibahar

Modul de preparare:

Macroul se curata de intestine, se indeparteaza capul si aripioarele, se spala cu apa rece. Se taie apoi in rondel (medalioane) groase de 1,5 cm si se tine la rece. Se recomanda ca pregatirea pestelui sa se faca inainte de dezghetarea lui completa, pentru ca se curata si se taie medalioane mult mai usor.

Se prepara apoi saramura pentru marinat: se pune apa la fiert impreuna cu otetul, uleiul, sarea, ceapa si condimentele. Se lasa sa clocoteasca 3 minute apoi se pune saramura la racit. Cand saramura este rece, se pune pe fundul unui borcan (de aprox. 1l pentru aceasta cantitate de macrou) saramura amestecata, apoi un strat de peste, iar saramura amestecata, pana cand terminam pestele. Trebuie sa avem in vedere ca intre straturile de peste sa punem si condimente si felioare de ceapa, pentru ca pestele sa se marineze uniform. De asemenea, saramura trebuie sa acopere tot pestele.

Se acopera borcanul cu macroul pus la marinat si se tine la frigider 5- 7 zile. Se poate pastra apoi, la frigider, 5 - 7 zile.

SARDELE MARINATE

Ingrediente:

1 kg de sardele,
4 cepe de arpagic,
2 catei de usturoi,
2 fire de tarhon,
o foaie de dafin,
o crenguta de cimbru,
10 cl. vin alb sec,
10 cl. ulei de masline,
5 cl. otet alb,
o lingurita piper boabe,
sare.

Mod de preparare:

Curatati sardelele, spalati-le bine, dati-le un praf de sare si lasati-le sa se scurga intr-o strecuratoare. Asezati-le una langa alta intr-o forma adanca, rezistenta la foc. Presarati deasupra ceapa si usturoiul tocate marunt, foaia de dafin rupta bucatele, frunzele de tarhon, cimbrul si boabele de piper. Varsati intr-o cratita vinul, uleiul de masline si otetul. Puneti-le pe foc sa dea in clocot si turnati-le peste sardele. Inveliti vasul intr-o foaie de aluminiu, lasati pestele sa se raceasca si tineti-l apoi 2 ore la frigider. Se servesc reci, cu paine neagra unsa cu unt.

MACROU LA CUPTOR

Ingrediente

4 macrouri
1 lamaie mica
usturoi
sare
piper
ulei
foi de dafin
marar

Mod de preparare

Macrouile se curata si li se taie capul si coada. Se spala , se sterg,se ung cu ulei si se presara cu sare si piper.

Se taie pe latime din loc in loc si se pun in crestaturi jumutati de felii subtiri de lamaie, usturoi si marar, iar in interior li se pun cate o foaie de dafin.

Se pun in tava de cuptor tapetata cu hartie de copt si se mai picura deasupra putin ulei si suc de lamaie. Se dau la cuptor pana se rumenesc.

MACROU CU SMANTANA SI LAMAIE**Ingrediente:**

4 buc. macrou,
1 ceasca smantana,
unt cat o nuca,
3 lamai,
3 linguri ulei,
3 cepe,
ceapa de apa micuta,
patrunjel,
piper, sare.

Mod de preparare:

Se curata cepele si se taie rondele. Untul si uleiul se pun intr-o tigaie, se adauga ceapa si se caleste, apoi se stropeste cu suc de lamaie si se da tigaia la o parte de pe foc.

Macroul eviscerat si spalat se pune intr-o tava pentru cuptor. O parte din ceapa pregatita se incorporeaza in peste, alta parte se pune pe deasupra.

Se presara sare si piper si se introduce in cuptor aproximativ 30 min., la foc potrivit. Se toaca o legatura de patrunjel si 2 cepe mici de apa si se amesteca cu smantana. Pestii deja preparati se garnisesc in interior si exterior cu amestecul de smantana si se servesc imediat.

FILE DE MACROU LA CUPTOR CU MAMALIGA SI MUJDEI**Ingrediente**

4 fileuri de macrou
piper cu lamaie de la Kamis
sare
usturoi
smantana
malai
ulei

Mod de preparare

Fileurile de macrou se spala, se sterg cu un servet de hartie, se cresteaza din loc in loc,apoi se condimenteaza cu sare si piperul cu lamaie de la Kamis care ii da un gust foarte bun. Se pun in tava de cuptor tapetata cu hartie de copt . Se dau la foc potrivit pentru 20 minute, intorcandu-se o singura data. Se prepara un mujdei din usturoiul zdrobit si frecat cu putin ulei si sare in care se adauga smantana.

Se serveste pestele cald cu mujdei si mamaliga.

ICRE

Ingrediente

50 g icre
50 g paine
150-200 ml ulei
1 ceapa mica
zeama de lamaie
sare
2-4 linguri apa mineral

Mod de preparare

1Se desara icrele daca este cazul si se storc bine. Se ia o felie de paine de aproximativ 50 g si se inmoaie in apa rece. Se stoarce bine si se taie bucatele mici.

2Intr-un castron amestecati icrele cu painea pana se fac pasta sau puteti lasa bobitele intregi, depinde cum preferati. Se toarna o parte din ulei putin cate putin si amesteca bine.

3Daca puneti prea mult ulei odata exista riscul sa nu-l puteti incorpora si sa se taie. Se pune zeama de lamaie, iar ulei. Daca nu mai „inghite” ulei puteti pune putina apa minerala care le si albeste. Se gusta si se potriveste de zeama de lamaie si de sare. Se taie o ceapa mica in cubulete mici si se amesteca cu icrele. Se lasa la frigider cateva ore si se servesc cu paine proaspata.

Sugestii

Cand va scapa prea mult ulei puteti inclina castronul astfel incat uleiul sa se adune si amestecati in partea de sus putin cite putin. Puteti sa va faceti picurator dintr-o sticla de plastic cu dopul gaurit.

Daca ati reusit sa le taiati le puteti repara cu putina paine inmuata. Adica, puneti painea intr-o farfurie adanca si puneti putin cate putin din compozitia taiata amestecand mereu.

SALATA DE TON SI FASOLE

Ingrediente

200 g ton bucati (conserva)
200 g fasole rosie (conserva)
200 g porumb fiert (conserva)
200 g masline
2 rosii
1 ceapa
1 ardei capia
2 lamaie
2 oua fierte
2 linguri ulei de masline
1 lingurita mustar
piper alb macinat
sare
oregano

Mod de preparare

Salata de ton si fasole este o salata hranitoare si foarte usor de pregatit! Tonul, fasolea si porumbul se scurg bine, de suc din conserva. Ceapa se taie rondele. Ardeiul capia se taie julien. Rosiile si ouale se taie bucatele. Intr-un castron combinam toate ingredientele legume-pestes, foarte lejer. Dam gust cu sare si piper alb. In momentul servirii stropim cu un sos din ulei de masline, suc de lamaie si putin mustar. Pe un platou sau in boluri asezam salata central, pe felii de lamaie. Mod de servire : Salata de ton si fasole se serveste presarata cu oregano si coaja rasa de lamaie.

SALATA DE SCRUMBII CU CARTOFI

Ingrediente

1 scrumbie mijlocie
600 g cartofi
2 cepe mijlocii
1 lingurita otet
2 linguri ulei
cateva masline

Mod de preparare

Salata de scrumbii cu cartofi e o salata extrem de delicioasa. Se curata scrumbia; se spala si se lasa cateva ore in apa rece, ca sa se desareze. Se taie bucati. Se pregateste o salata de cartofi, se asaza intr-o farfurie si deasupra se pun bucatile de scrumbie. Se pun imprejur felii de ceapa taiata subtire si masline. Salata este mai gustoasa daca se pregateste cu o ora, doua inainte de a fi servita. Salata de scrumbii cu cartofi poate fi preparata si folosind cherchi, iar modalitatea de preparare e identica.

SALATA DE CARTOFI CU FILE DE PASTRAV AFUMAT**Ingrediente**

1 kg de cartofi
2 linguri de vin alb
½ dl de otet de mere
1 ceapa potrivita
2 castraveti murati in otet
un mar rosu

Sosul:

1 lingurita de hrean ras (proaspat sau conservat)
sare si piper
2 linguri de otet de mere
1dl de smantana
2 linguri de ulei de floarea-soarelui
4 pastravi afumati file
1 lingura de arpagic proaspat

Mod de preparare

Salata de cartofi cu file de pastrav afumat o preparam asa: intr-o oala se pun cartofii la fiert, dupa care ii curatam cat sunt calzi si ii taiem rondele de 4-5 mm. Luam alt vas si facem un amestec pentru salata din: vin alb cu otet de mere; il folosim ca sa stropim cartofii. Ii lasam la marinat 30 de minute. Ne ocupam de ceapa, pe care o taiem in felii subtiri. Taiem castravetii murati in rondele si marul in patri. Inlaturati casuta cu seminte, apoi taiati marul in fasii fine. Amestecati totul cu restul ingredientelor deja pregatite. Din ingredientele de mai sus facem sosul si asezonam cu el salata. Taiem pastravul in fasii groase si il adaugam salate. Garnisiim cu arpagicul verde taiat marunt.

SALATA DE TON CU ROSII SI CEAPA**Ingrediente**

500 gr ton in ulei,
6-8 rosii,
2 cepe,
200 gr masline,
1 lingura pasta de masline,
zeama de lamaie,
2 linguri otet,
1 lingura zahar,
1-2 linguri ulei,
1 lingura vin rosu,

sare, piper,
1 legatura patrunjel verde,
1 radacina patrunjel

Mod de preparare

Tonul se stropeste cu zeama de lamaie. Se pun intr-un bol sarea, zaharul, vinul rosu, otetul, piperul, uleiul, radacina de patrunjel rasa si pasta de masline. Se bat bine, apoi se lasa la rece. Se curata ceapa, rosiile, se spala si se taie felii sau rondele. Se presara cu sare si se adauga maslinele taiate felii printre bucatile de ton. Se amesteca impreuna, se toarna sosul si la sfarsit se adauga patrunjelul verde.

Mod de servire

Salata se serveste cu crutoane.

SALATA DE CARTOFI CU ANCHOIS

Ingrediente

100 gr anchois,
600 gr cartofi,
100 gr ceapa rosie,
1 legatura patrunjel,
100 ml ulei de masline,
50 ml otet,
busuioc,
piper,
masline

Mod de preparare

Cartofii se spala, se fierb in coaja, se raceasc, se curata si se taie felii subtiri. Ceapa se taie julien, patrunjelul se toaca iar otetul se amesteca cu 2 treimi din cantitatea de busuioc. intr-un vas se pun feliile de cartofi cu ceapa, pestele, piperul, uleiul si jumatate din cantitatea de patrunjel si busuioc. Se amesteca bine si se stropeste cu otetul aromat. Mod de servire Se serveste decorat cu verdeata tocata marunt si masline.

SALATA DE PESTE CRUD

Ingrediente

250 gr fileu de salau, biban sau crap,
1 ceapa,
1 ardei gras,
10 bucati masline,
1 morcov,
1 legatura patrunjel,
1 lingura ulei,
1 lingura otet,
sare

Mod de preparare

Fileurile se taie in cubulete mici. Se taie ceapa si ardeiul fidelute, iar morcovul se rade. Se amesteca bine ceapa, cu fileurile de peste, ardeiul si morcovul. Se toarna peste ele uleiul si otetul, se amesteca si se asaza intr-o salatiara.

Mod de servire Se serveste ornata cu masline fara samburi.

SALATA DE PESTE CU ROSII

Ingrediente

4 rosii,
2 cepe,

100 gr masline,
2 cartofi,
1 peste afumat,
2 linguri otet,
2 linguri ulei,
sare,
piper

Mod de preparare

Rosiile se curata de seminte si coaja si se taie marunt. Se presara cu sare si piper si se lasa sa stea asa in salatiara 2 ore. Se adauga in castron ceapa taiata fin, cartofii taiati cubulete si maslinele fara samburi. Se amesteca bine si se adauga bucatile de peste curatate de piele si os. Se adauga sosul realizat din ulei, sare si otet si se amesteca bine.

SALATA DE CARTOFI CU HERING

Ingrediente

2 cartofi fierti
masline
file de hering afumat
2 castraveti murati
smanata
branza philadelphia
praz
vegeta
3 oua fierte

Mod de preparare

Se taie ouale si prazul felii, cartofii, maslinele si castravetii cubulete, fileul de peste se taie fasii, se pun toate intr-un bol peste care se toarna amestecul de branza cu smantana. Se condimenteaza cu vegeta.

Mod de servire Se mananca rece. Se poate orna cu frunze de salata verde sau cu frunze de patrunjel.

SALATA DE MACROU SAU HERING AFUMAT

Ingrediente

300 g peste afumat (macrou sau hering)
300 g cartofi potriviti
2-3 morcovi
100 g mazare
Maioneza dupa gust
Zeama de lamaie
1 lingurita mustar
Ceapa taiata julien sau cubulete

Mod de preparare

Se spala bine cartofii si se fierb in coaja impreuna cu morcovii. mazarea si niste condimente pentru a le da putin gust legumelor. Se cojesc cartofii si se taie cubulete ca pentru salata. Se amesteca impreuna cu mazarea, ceapa si morcovii tocati. Pestele se dezoseaza usor, se inlatura pielita si se taie cubulete. Se prepara maioneza si se adauga salatei dupa gust. Se pune mustarul, putina zeama de lamaie si vegeta. Se amesteca bine si se mai potriveste de sare daca este cazul.

Mod de servire Se orneaza cu putina maioneza, masline si gogosari ce ii vor da un gust deosebit.

SALATA DE SCRUMBIE

Ingrediente

1 scrumbie sarata,
2 rosii,
1 ardei gras,
4-5 cartofi,
ulei,
sare,
piper,
otet,
1 ceapa

Mod de preparare

Scrumbia curatata se pune in apa cu otet si se lasa 6-7 ore sa se desareze. Cartofii se fierb in coaja si dupa ce s-au racit se curata si se taie felii. Ceapa se coace necuratata, se curata si se taie solzisorii. Ardeiul se taie in felii subtiri, ca taiteii. Rosiile se curata de seminte si pielita si se taie cubulete. Se amesteca toate cu un sos preparat din ulei, otet, sare si piper.

SALATA**Ingrediente**

1 scrumbie,
1 manunchi salata verde,
2-3 mere,
8 nuci,
1/2 lamaie,
150 ml ulei,
2 linguri otet,
2 linguri marar tocat,
1 lingurita sare,
1/2 lingurita piper

Mod de preparare

Amestecam elegant, scrumbia (desarata, dezosata si fara pielita) , taiata cubulete, cu merele taiate felii subtiri, cu nucile, salata taiata fasii, uleiul, zeama de lamaie, mararul si otetul. Saram, piperam si gata, am rezolvat un fel de mancare pentru o zi cu dezlegare la peste !

SALATA CU SCRUMBIE**Ingrediente**

1 scrumbie sarata
1 manunchi salata verde
2-3 mere, 8 nuci
1/2 lamaie
150 ml ulei
2 linguri otet
2 linguri marar
1 lingurita sare
1/2 lingurita piper

Mod de preparare

Scrumbia se deoseaza, se marunteste, iar daca e prea sarata se poate lasa in putina apa la desarat. Nucile se faramiteaza. Iar merele se taie cubulete. Amestecam toate ingredientele si daca mai e nevoie adaugam sare si piper sau putina zeama de lamaie.

Mod de servire Se orneaza cu felii subtiri de lamaie si cu verdeata.

SALATA GRECEASCA DIN HERING MARINAT

/ -

SALATA TIGANEASCA DIN HERING MERINAT

Ingrediente

250 gr hering marinat

- 200 gr maioneza de casa (facuta din 2 galbenuse, 1 lingura mustar, 100 gr iaurt, ulei) / - 400 gr ketchup dulce

2 castraveti in otet

- Patrunjel / - marar

sare, piper dupa gust

Mod de preparare

Pestele, castravetii si patrunjelul se toaca marunt. Se amesteca impreuna cu - maioneza, / - ketchup-ul -, se potriveste de sare si piper.

SALATA DE SOMON SI CARTOFI INABUSITI

Ingrediente

3 cartofi medii, curatati si taiati feliute,

1 bucata de somon afumat,

1 ceapa rosie,

3 catei de usturoi taiati feliute,

cateva frunze de menta,

50 ml ulei de masline,

zeama de la o jumătate de lamaie,

sare, piper.

Mod de preparare

Salata de somon si cartofi inabusiti este o reteta foarte gustoasa. Cartofii i-am feliat. Somonul l-am pregatit de abureala, in vasul de plastic, ca sa nu contamineze cartofii (am facut si o portie de post). l-am dat la aburit. Intre timp am facut sosul: am tocat menta, am amestecat cu zeama de lamaie, sarea, piperul si uleiul si le-am lasat. La sfarsit am amestecat pestele, cartofii, ceapa si sosul.

SALATA DE AVOCADO CU SOMON

Ingrediente

Avocado bine copt,

niste somon afumat,

un ou fiert.

- Pentru sos:

smantana grasa,

zeama de la o jumătate de lamaie,

mustar,

hrean,

nitel ulei de masline si,

daca vreți puțin praf de mustar.

Mod de preparare

Facem sosul amestind bine ingredientele ca sa avem in ce sa aruncam iute iute avocado care, dupa cum stiti, oxideaza repede. Curatam si ciopartim (era foarte bine copt asa ca l-am taiat anarhic, cubulete nu mi-ar fi iesit neam). Amestecam iute cu sosul. Adaugam fara graba somonul si oul. Lasam nitel la rece, nu foarte mult, e bun cat mai proaspat facut felul asta (zic eu), decoram cu marar si icre. Am mai zis, pentru mine combinatia somon, avocado, ou si un sos rece alb e dementiala. Ah, daca vrei sa puneti si putintica ceapa taiata fin nu strica deloc, eu am uitat.

SALATA DE TON SI CIUPERCI

Ingrediente

200g ton (conserva) bucati sau maruntit,
400g ciuperci,
2 buc. ceapa,
4 buc. rosii,
2 buc. catei usturoi,
1 lingurita oregano,
2 buc. lamaie,
1 pahar ulei de masline,
piper, sare, (optional, 200 g orez fiert in abur.)

Mod de preparare

Se fierb ciupercile in apa cu sare cam 15 min. se scurg si se pun intr-o salatiara. Se prepara o marinata din sucul de la o lamaie, o jumatate de pahar de ulei de masline, piper, se toarna peste ciuperci. Se toaca marunt usturoiul si se amesteca cu uleiul de masline ramas si cu rosiile taiate in cubulete, se taie ceapa fin si se amesteca cu ciupercile marinate si cu tonul din conserva.

Mod de servire Se serveste pe un pat de salata verde incadrat de orez fiert (optional) si ornat cu felii de lamaie.

SALATA DE TUNA

Ingrediente

2 cutii de tuna (stoarse de lichid) si sfarimate putin cu furculita,
1 legatura mica de ceapa verde taiata foarte marunt,
oua fierte tari (pentru fiecare cutie de tuna 1-2 oua),
maioneza,
putina smintina,
suc de lamiie,
(daca va place mai crocanta adaugati si putin ardei verde tocat foarte marunt sau putina telina la fel tocata foarte marunt),
sare si piper dupa gust

Mod de preparare

Se amesteca bine toate ingredientele pina salata este omogen amestecata. Este foarte usor de facut si noua ne place.

SALATA DE PESTE CU MAIONEZA

Ingrediente

1 cutie de peste in ulei care sa nu fie zdrobit,
o ceapa,
maioneza,
iaurt,
otet,
piper.

Mod de preparare

Se scurge de ulei pestele. Se taie pestisori ceapa, se sareaza si se pune putin otet. Se dilueaza maioneza cu iaurt, se condimenteaza cu piperul, iar apoi se amesteca cu pestele si ceapa.

Mod de servire Se serveste ornat cu masline si patrunjel.

SALATA DE PESTE CU SOS DE MUSTAR

Ingrediente

resturi de peste,
zeama de lamiie,
3-4 linguri ulei,

1 lingurita mustar,
verdeata,
1 ou,
gogosari sau masline pentru ornat

Mod de preparare

Bucatile de este fript sau rasol se asaza pe farfurie si se toarna pe deasupra un sos pregatit astfel: 1 galbenus de ou frecat cu ulei, mustar si zeama de lamiie, sare, verdeata, se subtiaza cu otet. Se pot adauga castraveciori tocati fin. Se garniseste cu patrunjel tocat, gogosari sau masline.

PRIMAVARA

Ingrediente

o conserva de peste in ulei,
4 buc. cartofi mijlocii,
3 oua,
o ceapa,
maioneza,
100 gr. cascaval

Mod de preparare

Se fierb cartofii si ouale. Cartofii curatati si albusurile se dau prin razatoarea mare. Galbenusurile - prin razatoarea mica sau prin sita. Pestele se scurge de ulei, se marunteste si se aranjeaza pe fundul platoului, deasupra se pune ceapa taiata rondele fine si se acopera cu un strat subtire de maioneza. Apoi se pun cartofii si iar maioneza, deasupra cascavalul ras, albusurile, se acopera cu maioneza. Peste acest ultim strat se aranjeaza frumos praful de galbenusuri ca sa nu se vada maioneza. Se orneaza cu frunze de patrunjel.

Mod de servire Se lasa la rece si se serveste peste citeva ore sau a doua zi

SALATA A LA NISA

Ingrediente

4 cartofi fierti in coaja,
4 rosii,
200 gr fasole verde(taiata bucati si fiarta),
2 cepe,
2 ardei grasi,
1 cutie ton,
5-6 masline;
- Pentru sos:
uleiul de la cutia de ton si
2-3 linguri otet

Mod de preparare

Cartofii fierti si curatati se taie felii, rosiile se taie rondele, ceapa pestisori, fasolea verde bucatele si ardeii grasi taiati fisii. Se amesteca toate bine cu tonul desfacut bucatele si maslinele. Se toarna deasupra sosul.

SALATA DE CARTOFI CU ANSOA

Ingrediente

1 kg carofi fierti,
1 borcan peste marinat (ansoa, 300 g),
1 ceapa, circa 150 g,
1 legatura marar,
1 tub maioneza slaba, 300 g,

3 dl smintina de frisca,
1/2 lingurita piper,
2-3 virfuri de cutit piper,
6 oua fierte tari

Mod de preparare

Cartofii reci se taie in cubulete. Fileurile de peste se taie in cubulete, zeama din borcan se pastreaza. Ceapa si mararul se toaca marunt. Totul se amesteca intr-un castron. Se adauga maioneza. Se bate frisca. Se amesteca cu cartofii. Se condimenteaza cu sare, piper si circa 2 linguri de zeama din borcanul cu peste. Se taie bucatele 5 oua, se amesteca cu cartofii. Se orneaza cu cel de-al 6-lea ou taiat felii.

SALATA SCORPIO

Ingrediente

200 gr. ton,
1/2 kg cartofi,
100-200 gr. ceapa,
3 oua,
100 gr. masline,
3 buc rosii, tarhon,
sare,
otet,
ulei

Mod de preparare

Se fierb cartofii in coaja si ouale, se face o salata asortata din cartofi fierti, ceapa taiata felii potrivite si oua, se adauga la compozitie tonul fiert si marinat, maslinele si tarhonul si se presara dupa gust sare, ulei si otet

PASTA DE PESTE

Ingrediente:

2 conserve de peste in ulei
1 buc. ceapa
100 gr. margarina
zeama de lamiie
sare
piper

Mod de preparare:

Pestele se scurge de ulei, se paseaza, se freaca cu margarina pina se omogenizeaza (se poate da cu mixerul), se adauga zeama de lamiie, sare si piper dupa gust. La sfirsit, se adauga ceapa tocata marunt. Se foloseste la sandvisuri

OBS. : Se poate adauga si branza fina, pasta de branza/branza topita, maioneza, oua bine maruntite si trecut prin sita marunta - tip pasta ...

CROCHETE DIN PESTE

Ingrediente si cantitati:

300 g. peste
250 ml. lapte
50 g. sunca sau ciuperci
75 g. faina
100 ml. ulei
2 oua
o ceapa

pipër
sare
pesmet
ulei pentru prăjit

Mod de preparare:

1. Se spală bine peștele și se curată de oase.
2. Separat se calește ceapa tocată în ulei, până devine sticloasă; se adaugă sunca tocată, se amestecă cu făina și se stinge cu lapte.
3. Se adaugă apoi și peștele tocat mărunt și se condimentează.
4. Din compoziția răcită, se formează crochete, care se trec prin ou bătut și pesmet și se prăjesc în ulei până devin crocante.

FRIGARUI DE PEȘTE

Ingrediente:

două feluri de pește,
300 de grame de file de pește gras și
400 de grame de pește slab,
doi dovlecei,
roșii cherry,
ciuperci,
cateva cepe mici,
ierburi uscate (un amestec din două frunze de dafin, o linguriță de cimbru, o linguriță de rozmarin, o linguriță de coriandru, toate bine macinate),
ulei, sare, pipër.

Preparare:

taie peștele în bucăți potrivit de mari pentru a fi înfipte în betele de frigaru. Sărează bucatelile de pește. Taie dovleceii felii, ceapa și ciupercile în două. Formează frigaru, pune alternativ pește (pe rând din cele două soiuri) și legume. Pune sare, pipër, și stropește frigaruile cu ulei apoi pudrează-le cu amestecul de ierburi. Ca să-ți fie simplu, pune ierburile și uleiul pe o folie de aluminiu și rulează frigaruile. Pune frigaruile pe grătar, circa 15 minute. Ceea ce-ți rămâne este să te delectezi.

Servește frigaruile cu un sos de usturoi verde, preparat din 5-6 catei de usturoi, pișati cu un praf de sare și amestecați cu 2 linguri de ulei, până se face o cremă. Adaugă în cremă această, frunzele de la o legătură de usturoi, sare și o linguriță de vegeta, și subțiază cu o cateva linguri de apă.

PEȘTE PANE

Ingrediente

500 gr de file de pește fără oase
2 ouă
3 linguri de făină
3 linguri de ulei de măsline
sare

Mod de preparare

Peștele se dezgheată și se pune pe un servetel de bucătărie pentru ca să-i absoarbă tot lichidul. Se taie în porțiuni mai mici. Tigaia se încălzește cu ulei și se adaugă un catel de usturoi, se calește apoi se înlătură. A parte se bat cu furculița (nu cu mixerul) cu puțină sare, ouăle. În alt platou se toarnă făina. Fiecare bucată de file se tăvălește prin făina pe o parte și alta, pe urmă prin oul bătut și se prăjește în uleiul încins timp de 4-5 minute pe o parte și alta. Când se prăjește peștele, temperatura aragazului se scade la mijlociu. Ultimul minut se mărește temperatura la maxim și se întoarce când pe o parte când pe alta peștele ca să obținem o pojgita crocantă. Va rezulta un pește foarte gustos, crocant și în mijloc cu o carne albă suculentă.

(OBS.: Se poate înlocui ultimul strat de făină cu un strat de pesmet)

PEȘTE PANE CU MALAI

Ingrediente

3 file-uri de peste,
200 ml ulei,
sare,
2 ou,
70 gr faina,
100 gr malai.

Mod de preparare

Pestele se porționează, se sarează. Separat facem compoziția pentru pane din ou, apa puțină sare și făina astfel încât să aibă consistența unei smântani mai groase. Se dau bucatile de file prin compoziția pane și apoi prin malai, le punem la prăjit în ulei încins. În acest timp trebuie să avem grijă să întoarcem fiecare bucată astfel încât să fie prăjită pe ambele părți. După prăjire se pun 2 minute să se răcească și se așează pe o farfurie cu salată verde. Se decorează după preferință. Mod de servire Se servește cald cu garnitură și salată.

ȘNIȚELE DIN FILEURI DE PEȘTE CONGELAT

Ingrediente:

1 kg fileuri de pește congelat,
3 linguri cu făină,
100 g cașcaval,
2 ouă,
ulei,
1 pahar cu lapte.

Mod de preparare:

Fileurile de pește se țin câteva minute în lapte. Se trec prin făină, prin ou bătut și cașcaval ras. În momentul în care se înfierbântă uleiul, se pune peștele la prăjit pe ambele părți.

SPROT-HAMSII PRAJITE

Ingrediente:

1 kg sprot (sau hamsii),
1 farfurie cu făina,
piper,
sare,
lapte,
mult ulei pentru prăjit;

Mod de preparare:

Fie că peștii sunt congelați sau nu îi punem în lapte și îi lăsam acolo minim 15 minute sau până sunt decongelați. Îi spalam apoi în mai multe ape. Trecem peștii prin făina amestecată cu mult piper. Se scutura bine excesul de făină de pe ei. Într-o tigaie adâncă încălzim mult ulei. Punem un pestisor în ulei și dacă acesta sfoară, uleiul e suficient de încins. Prăjim peștii în ulei cam 3 minute. Se prăjesc în 2-3 ture ca să nu fie prea mulți în tigaie și să scadă temperatura uleiului. Se scot peștii pe servetele de bucătărie să se absoarbă excesul de ulei. Când toți peștii sunt prăjiți îi mai punem încă o dată în tigaie la prăjit pentru 1 minut, acum îi putem pune toți o dată. Această dublă prăjire îi va face mai crocanți. Îi scoatem tot pe servetele de bucătărie să se absoarbă excesul de grăsime și apoi presaram sare peste ei. Servim stropiți cu lamaie sau cu mușchi de usturoi. Ce bine merge cu bere....

SPROT IN SOS TOMAT

Ingrediente

1 ceapă
1 conservă de 400g roșii în bulion

o lamaie
ulei de masline
o lingurita vegeta
50 g masline fara samburi
30 bucati sprot dezosat(sau fileuri de anchoa)
piper
ghimbir
patrunjel

Mod de preparare

Fileurile de sprot se pun la marinat in sucul de la jumate de lamaie si jumatate de lingurita de ghimbir. Se pun in frigider.

Separat se caleste ceapa tocata nu foarte marunt in putin ulei de masline la foc mic pana se inmoaie putin. Se adauga conserva de rosii si lingurita de vegeta. Se da intr-un clocot si se fierbe 5 min dupa care se adauga maslinele, sprotul impreuna cu jumatate din sucul in care a stat la marinat.

Se amesteca usor, usor si se mai lasa 10 min la foc foarte mic sa nu se sfarama pestele. Se serveste cu cartofi noi copti in coaja si patrunjel verde. se poate pastra in frigider mai mult timp si consuma ca o conserva!

SPROT MARINAT

Ingrediente:

-sprot
-apa
-otet
-ulei
-ceapa
-piper boabe
-foi de dafin
-sare
-cateva rondele de morcot

Mod de preparare

Se pune la foc apa, otetul, sarea, piperul, foile de dafin, si putin ulei. Cand incepe sa clocoteasca se pune ceapa taiata fideluta si rondelele de morcov, apoi se adauga pestele se lasa la foc pana la primul clocot si se opreste. Se lasa la marinat peste noapte, deobicei a doua zi este bun de mancat. Se poate pastra in borcane inchise ermetic la frigider cant. Aprox. indicate pentru **1 kg de sprot** : 250 ml apa, 100 ml otet , 50 ml ulei

SPROT PRAJIT

Ingrediente

1 kg sprot (sau hamsii)
1 farfurie cu faina
piper
sare
lapte
mult ulei pentru prajit

Preparare

Fie ca pestii sunt congelati sau nu ii punem in lapte si ii lasam acolo minim 15 minute sau pana sunt decongelati. li spalam apoi in mai multe ape. Trecem pestii prin faina amestecata cu mult piper. Se scutura bine excesul de faina de pe ei. Intr-o tigaie adanca incingem mult ulei. Punem un pestisor in ulei si daca acesta sfaraie, uleiul e suficient de incins. Prajim pestii in ulei cam 3 minute. Se prajesc in 2-3 ture ca sa nu fie prea multi in tigaie si sa scada temperatura uleiului. Se scot pestii pe servetele de bucatarie sa se absoarba excesul de ulei. Cand toti pestii sunt prajiti ii mai puneti inca o data in tigaie la prajit pentru 1 minut, acum ii puteti pune toti o data. Aceasta dubla prajire ii va face mai crocanti. li scoateti tot pe servetele de bucatarie sa se absoarba excesul de grasime si apoi presarati sare peste ei. Servitit stropitit cu lamaie sau cu mujdei de usturoi.

SPROT PRAJIT IN MALAI

Ingrediente:

1 kg peste mic (hamsie, sprot)
sare
piper
malai
ulei pentru prajit

Mod de preparare:

Se taie captele pestilor, se cresteaza pe burta si se scot matele, eu la cei care am putut le-am scos si sira spinarii Se clatesc pestii in mai multe ape apoi se lasa la scurs in sita Se condimenteaza apoi cu sare si piper Se tavelesc pestii prin malai Se incinge uleiul in tigaie si se pun pestii la prajit pana se rumenesc Se servesc alaturi de mamaliguta si mujdei de usturoi.

SALAU PRAJIT CU USTUROI

Ingrediente:

-1 kg salau,
2 capatani medii usturoi,
4-5 buc. rosii,
ulei,
sifon

Mod de preparare

-Se alege un salau de cca 1-1.5 kg, se curata, se fileteaza si se prajeste in ulei. Separat se piseaza usturoiul si se face un mujdei, adaugind putin cite putin ulei La sfirsit se adauga putin sifon. Cind e de consistenta unei maioneze, se adauga rosiile coapte si sfarimate. Se asaza intr-o tava cite un strat de mujdei si un file (fierbinte) de peste. Primul si ultimul strat trebuie sa fie de mujdei. Se lasa sa se raceasca, eventual peste noapte, la rece. Mod de servire Se serveste rece, cu cartofi, eventual morcovi fierti.

SALAU CU MAIONEZA

Ingrediente:

- 1-2 pesti (salau),
2 oua,
ulei,
morcovi,
radacini de patrunjel,
ceapa,
cartofi,
sare si
cateva boabe de piper.

Mod de preparare

-Se pun la fiert morcovi, radacini de patrunjel, ceapa, cartofi, sare si cateva boabe de piper. Dupa ce au fiert bine legumele, se pune si pestele, care se lasa inca 3-4 minute dupa ce apa da in clocot, dupa care se scoate. Se lasa sa se raceasca putin si se deoseaza. Se aseaza pe o farfurie mai mare sau un platou, intai jumătate de peste (sau 2 jumătăți, dacă aveți 2 pesti), se acopera cu putina maioneza iar deasupra se pune si restul de peste. Maioneza trebuie sa fie light. Dacă o faceti acasa, adaugati suc de lamaie. Se orneaza cu morcovii si radacinile de patrunjel taiate marunt. Dacă vreti sa faceti salata din peste cu maioneza, taiati pestele marunt, amestecati cu morcovii, cartofii si radacinile de patrunjel, de asemeni taiate, si cu maioneza.

SALAU CU CIUPERCI

Ingrediente

-1 salau,
3 cepe,
½ kg ciuperci,
patrunjel verde,
1 pahar vin,
sare, piper,
untdelemn.

Mod de preparare

Se curata salaul si se taie bucati. Ciupercile se spala si se taie felii, se pun la fiert alaturi de ceapa taiata marunt, adaugand 1 lingura de ulei. Se lasa sa fiarba pina ce apa lasata de ciuperci scade. Apoi se pun bucatile de peste, sare, piper, patrunjel tocat, 1 pahar de vin si se dau la cuptor sa fiarba pina pestele este fiert. Se lasa sa se rumeneasca putin si se serveste cu felii de lamaie. Se poate adauga smantana si branza rasa.

CHFTELUTE DE SALAU**Ingrediente:**

-150 gr. carne de salau fiarta,
1 felie franzela,
1 lingurita orez fiert,
1/4 ou,
sare,
2 cartofi,
10 g unt,
verdeata,
2 felii sfecla,
1/2 rosie

Mod de preparare

apoi cu orezul fiert, oul si sarea pina se omogenizeaza. Se formeaza chiftelute mici, care se fierb in aburi 15-20 minute, peste care se pun untul si verdeata. Se servesc cu cartofii fierti taiati felii, sfecla si rosiile ca salata

FILE DE SALAU CU ROSII LA CUPTOR**Ingrediente:**

-1 lamaie,
600 g file de salau,
sare, piper,
600 g rosii,
1 lingura ierburi aromatate (cimbru, rozmarin),
2 linguri ulei de masline.

Mod de preparare

-Se incinge cuptorul. Se spala lamaia si se taie felii. Pestele, spalat si zvantat, se presara cu sare si piper. Intr-o forma unsa se aseaza mai intai feliile de lamaie, peste ele pestele, apoi rosiile taiate rondele. Se sareaza, se pipereaza, se presara cu ierburile aromatate, se stropeste cu ulei si se baga la cuptor. Se lasa 20 de minute. Cand se scoate din cuptor, se mai pot presara, dupa gust, verdeturi proaspete.

SALAU POLONEZ RAPID**Ingrediente:**

- 500 gr. salau,
zarzavaturi,

cartofi,
sos de oua cu unt

Mod de preparare

- Salaul curatat si spalat se taie felii late si se fierbe impreuna cu zarzavatul, ca la pestele inabusit. Dupa aceea se prepara un sos de oua si unt.
Bucatile de peste fiert se pun pe un platou, se garnisesc cu cartofi fierti. Mod de servire Se toarna deasupra sosul sau se serveste separat in sosiera

SALAU POLONEZ

Ingrediente:

-1 kg salau,
1 morcov,
1 patrunjel,
1 ceapa,
2-3 boabe ienibahar,
3-4 cartofi,
2 oua,
1 lingura smintina,
unt,
1 lingurita faina,
patrunjel tocat,
sare,
zeama de lamiie,
sfecla rosie

Mod de preparare

-Se curata, se spala si se fierbe pestele cu morcovul, ceapa, patrunjelul si ienibaharul. Cind este fiert se lasa sa se raceasca putin in zeama, apoi se scoate si se curata de oase cu atentie pentru a nu-i strica forma. Se asaza pe o farfurie lunga, la abur si se stropeste cu zeama de lamiie. Se scoate zarzavatul din zeama in care a fiert pestele si in ea se pun la fiert cartofii. Dupa ce au fiert se taie in cuburi. Se prajeste intr-o cratita untul cu faina si se stinge cu o ceasca de zeama de peste, se lasa sa mai dea citeva clocote, amestecind cu lingura pentru a se evita formarea cocoloaselor, apoi se adauga galbenusurile frecate cu smintina. Se trage cratita la marginea masinii, se pun in ea cartofii taiati cuburi, sarea si se amesteca. Apoi se toarna peste salau, iar deasupra se pune putin patrunjel tocat. In jurul pestelui se asaza sfecla rosie fiarta si tinuta in otet.

SALAU MIC PANE

Ingrediente:

- 1 kg salau mic,
2 linguri faina,
2 oua,
1 lingura lapte,
pesmet,
sare,
1 lamiie,
4-5 linguri ulei

Mod de preparare

-Se curata salaii, se spala, se sareaza si se lasa sa stea ½ de ora. Fiecare salau se usuca cu un servet curat, se da prin oul batut cu o lingura de lapte, prin faina, apoi din nou prin ou si prin pesmet. Se tine pestele cu o mina de cap, iar cu cealalta mina de coada si se tavaleste bine prin pesmet, astfel incit sa fie peste tot si uniform imbracat in pesmet. Se prajeste in ulei incins, la foc mic, pentru ca sa se rumeneasca frumos, fara sa se arda. Se asaza pe farfurie Se garniseste cu lamiie taiata sferturi.

SALAU LA GRATAR

Ingrediente:

- 200 gr. salau,
5 gr. unt,
sare

Mod de preparare

-Salaul curatat se fierbe in citeva clocote la foc incet, apoi se scoate si se frige la gratar. Se ia cu grija, sa nu se sfarime. Mod de servire Se serveste cu untul deasupra si diferite garnituri de legume

SALAU IN SOS RIESLING**Ingrediente:**

-4 bucati file de salau a cite 200 g,
50 gr. carne afumata,
4 linguri de Riesling,
o ceasca de apa,
1 pahar de smintina,
1 galbenus de ou,
suc de lamiie,
o lingura de gelatina pentru alimente,
o legatura patrunjel,
o lamiie,
sare

Mod de preparare

-Pestele se curata si se acreste cu lamiie. Carnea afumata se taie in cuburi si se pune la fript, apoi se pun la fript fileurile de peste, fiecare parte timp de 3 minute pina primesc o culoare maronie. Se toarna Riesling, se pune capacul si la cea mai mica flacara se frige inabusit timp de 10 minute. Se scoate pestele, se sareaza usor si se tine la cald pe o plita incalzita in prealabil. Se amesteca gelatina in apa si se adauga la zeama fripturii dupa care se da citeva clocote. Se pune galbenusul in smintina si se amesteca in sosul care nu mai clocoteste. Se ia oala de pe cuptor si se adauga sare dupa gust. Se toarna apoi sosul peste fileurile de peste si se garniseste cu patrunjel verde taiat si cu felii de lamiie Mod de servire Se poate servi ca si garnitura cu sparanghel sau cartofi prajiti

SALAU IN ASPIC**Ingrediente:**

- 1-1,200 kg salau,
10-12 gr. gelatina,
1 buc. morcov,
1 buc. radacina patrunjel

Mod de preparare

-Salaul curatat si spalat se taie felii. Oasele, capul fara branhii, resturile de la curatat si icrele se pun in cratita, se adauga condimente, ceapa, sare, foi de dafin (1-2 foi), se toarna apa si se pun la fiert. Dupa 20-30 minute se pun in aceeasi cratita bucatele de salau si se fierb 10-15 minute. Cind pestele este gata, se scoate cu lingura de spuma si se asaza pe un platou sub forma de peste intreg, inasa cu mici distante intre bucati si se lasa la rece. Zeama ramasa se strecoara si cu ea se prepara 2-2 1/2 pahare de aspic. Se dizolva in zeama galatina muiata, se lasa sa dea un clocot si se strecoara printr-un servet. Fiecare bucata de salau se garniseste cu felii de lamiie, morcovi taiati in forma de stelute, verdeata. Se toarna deasupra aspicul cite putin, de doua, trei ori, in asa fel ca garnitura sa nu fie miscata din loc, iar bucatile de salau sa fie acoperite cu aspic. Platoul se tine la loc rece pina cind aspicul se intareste. Mod de servire Ca garnitura se pot servi varza rosie, salata de cartofi, castraveti proaspeti sau murati, sos de maioneza

SALAU CU SOS DE LAMIIE

Ingrediente:

-400 gr. salau,
1 buc. morcov,
1 buc. radacina patrunjel,
1/2 buc. telina,
sare,
o lingurita zeama de lamiie

Mod de preparare

- Se fierbe zarzavatul, curatat si taiat felii, in apa cu sare si, cind este fiert, se adauga pestele curatat. Se lasa sa fiarba incet 15-20 minute. Cind este fiert, pestele se scoate cu grija sa nu se sfarime si se aseaza pe o farfurie cu zarzavatul si cartofii fierti, taiati felii. Mod de servire Deasupra se toarna zeama de lamiie, uleiul si se presara verdeata

SALAU CU PATRUNJEL VERDE**Ingrediente:**

-2 cepe,
2 catei de usturoi,
4 linguri ulei,
500 g rosii taiate bucatele,
sare, piper,
circa 600 g file de salau,
2 linguri capere,
1 legatura de patrunjel verde,
1 lingura mustar

Mod de preparare

-Se pun la incins 2 linguri de ulei si se calesc ceapa si usturoiul. Se adauga rosiile, sare si piper, se lasa sa fiarba incet circa 5 minute, fara capac. Cand s-au inmuiat legumele, se rastoarna intr-un vas de Jena. Se spala pestele, se zvanta, se sareaza, se pipereaza si se asaza peste rosii. Se taie marunt caperele, se amesteca cu patrunjelul tocat, mustarul si restul de ulei. Cu pasta astfel preparata se ung fileurile de peste. Se acopera sosul cu un capac, se baga in cuptorul incins si se lasa pestele sa se patrunda circa 20 de minute. Mod de servire Se poate servi cu garnitura de cartofi fierti.

SALAU CU CASCAVAL SI SMINTINA**Ingrediente:**

-1 ½ kg salau,
½ kg smintina,
300 gr. cascaval,
2 linguri unt,
1 lingura faina,
sare

Mod de preparare

-Se fierbe pestele si se inlatura oasele. Se unge cu unt vasul care merge la cuptor, se asaza fileurile de peste, presarind printre rinduri cascaval taiat cuburi mici. Se toarna deasupra smintina amestecata cu faina si pe deasupra cascaval ras si o parte din unt. Se da la cuptor. Mod de servire Se serveste fierbinte cu unt deasupra

RASOL DE SALAU CALD**Ingrediente:**

-1 ½ -2 kg salau,

1 morcov,
1 patrunjel,
2 cepe,
sare,
1 foaie dafin,
piper,
200g unt,
verdeata,
sare de lamiie

Mod de preparare

-Se fierbe pestele in apa clocotita cu sare, in care a fiert mult zarzavat, piper si foi de dafin. Inainte de a se pune pestele, se adauga in apa o lingura de otet. Se serveste cald cu unt incalzit amestecat cu zeama de lamiie si verdeata tocata fin. Sosul se toarna peste pestele fierbinte, imediat ce s-a scos din zeama. Mod de servire Se serveste cu zarzavatul in care a fiert, ca garnitura

SALAU CU GARNITURA DE OREZ SI DE LEGUME

Ingrediente:

-1 salau (de 600 g),
200 g faina,
1 lamaie,
100 g orez,
3 ardei grasi sau 2 linguri pasta de ardei,
2-3 morcovi,
3-4 linguri margarina,
1 legatura marar,
1 legatura patrunjel,
sare,
condiment tip Delikat.

Mod de preparare

-Se curata pestele, se spala bine si se taie bucati pe care le presaram cu sare, se dau prin faina si se prajesc in margarina topita. In acest timp se curata morcovii si ardeii si se taie rondele sau cubulete. Dupa ce s-a rumenit pestele, il scoatem pe un platou si calim legumele taiate in margarina ramasa. Spalam orezul si-l punem la fiert cu 2 cani de apa si 1 lingurita condiment. Dupa ce a fiert orezul si s-au rumenit legumele, le asezam pe platou pe langa peste, presaram verdeata tocata si ornam cu felii de lamaie.

SALAU RASOL CU SOS ALB CU VIN

Ingrediente:

-Salau 1 kg,
ceapa 100 g,
morcovi 100 g,
telina 100 g,
vin alb 100 ml,
lamaie 100 g,
unt 100 g,
faina 50 g,
oua 3 buc,
piper 1 g,
sare.

Mod de preparare

-Ceapa, morcovii si telina se fierb in apa cu sare si piper timp de 30 min, se adauga pestele si se mai fierbe inca 10 min. Se lasa pestele sa se raceasca in zeama in care a fiert apoi se asaza pe un platou. Se infierbinta untul intr-o cratita, se incorporeaza faina, se caleste fara a se rumeni, se stinge cu circa 300 ml zeama, in care a fiert pestele, se lasa sa fiarba 15 min, amestecandu-se tot timpul cu o paleta. Se ia cratita de pe foc, se tempereaza si se adauga galbenusurile amestecate cu vinul si zeama de lamiie. Se lasa sa mai fiarba cateva minute, se potriveste gustul de sare si se strecoara printr-o etamina. Salaul se serveste cu sos alb cu vin si cartofi natur.

FILE DE SALAU PANE

Ingrediente:

-1 salau de 1 kg,
2 oua,
2 linguri de faina,
2 linguri de pesmet,
sare,
100 g ulei.

Mod de preparare

-Se curata un salau mijlociu. Se taie capul si coada si se desface in doua, in lungime. Se curata de piele si se scoate sira spinarii, cu grija, sa nu mai ramana oase. Se taie in bucati potrivite, se sareaza si se lasa sa stea 10 minute. Se dau bucatile prin faina, apoi prin ou si pesmet si se prajesc in unt sau ulei fierbinte.

SNITELE DE SALAU

Ingrediente:

-1 kg salau,
pesmet,
3-4 oua,
sare, piper

Mod de preparare

-Se curata salaul, apoi se taie pe burta si se scot matele. Dupa ce se spala bine, se taie cu grija de-a lungul sirei spinarii, obtinandu-se fileuri. Fileurile se portioneaza dupa dorinta si se elimina orice os, apoi se dau cu sare si piper, se trec o data sau de doua ori prin pesmet si prin ouale batute, dupa care se prajesc in ulei. Pot fi servite atat calde, cat si reci, cu lamaie si/sau maioneza.

FILE DE SALAU GRATINAT

Ingrediente:

-500 g file de salau,
70 g faina,
70 g unt,
40 ml vin alb,
40 g cascaval,
300 ml lapte,
2 oua,
40 g ceapa,
piper,
foi de dafin,
sare,
1 lamaie.

Mod de preparare

-Se spala fileul de salau si se taie.Cascavalul se curata de coaja si se da pe razatoare.Ouale se spala, se trec printr-un jet de apa rece,se separa galbenusurile de albusuri.

Se curata ceapa si se taie marunt.Lamaia se taie rondele.Fileurile de salau se fierb in apa cu sare, piper, foi de dafin, ceapa si vin (atentie....fierb repede).

Dupa fierbere se aseaza pe un platou.Separat,se prepara un sos din unt incalzit la care se adauga faina dizolvata in 50 ml lapte rece.Adauga-ti cantitatea de lapte ramasa si mai fierbeti 15 minute, avand grija sa nu se prinda.

Sosul obtinut se toarna peste bucatile de salau,se presara cascaval ras pentru gratinare.Se serveste cald, cu garnitura de cartofi natur.

FILE DE SALAU CU SOS CAMEL

Ingrediente:

-500g. file de salau,
50g. capere,
1 ceapa rosie,
4 lingurite otet balsamic,
1 varf lingurita cu scortisoara,
1 lingura cu unt,
1 lingura de zahar,
piper rosu,
curry,
cimbru,
sare

Mod de preparare

Se decongeleaza fileul de salau. Daca nu e congelat, se spala sub un jet de apa rece.Se pune apa la fiert intr-o cratita de 2-3 l. Se adauga un praf de sare si 1 lingurita de otet balsamic.Cand fierbe, se pune in vasul cu apa fileul de salau. Se lasa sa fiarba timp de 10 minute-carnea trebuie sa nu mai fie roz, dar nici nu trebuie sa se sfarama.Separat, intr-o cratita mica se pune o lingura de unt si se lasa sa se topeasca. Se adauga ceapa taiata rondele si se lasa sa se caleasca, pana capata o culoare maronie.

Se presara scortisoara, piper rosu, cimbru si zahar. Se amesteca incontinuu ca sa nu se lipeasca.In amestecul obtinut se adauga cele 3 lingurite de otet balsamic, se lasa sa clocoteasca cam 2 minute, se pun apoi caperele scurse de zeama (cam jumatate din borcanul de capere)si se mai lasa sa clocoteasca 1 minut.Se toarna acest sos intr-o sosiera.Se scoate fileul de salau cu o paleta, cu grija sa nu se sfarama.

Se aseaza pe un platou care se orneaza cu feliute de lamaie sau cu broccoli. Se presara peste praf de curry, sare si cimbru. Sa nu se uite vinul demisec, care merge excelent cu acest preparat.

SALAU LA CUPTOR

Ingrediente:

-1 kg peste,
100 g unt,
2 linguri de pesmet,
sare

Mod de preparare

-Pestele curatat se cresteaza perpendicular pe sira spinarii, din centimetru in centimetru, se sareaza si se asaza in tava unsa cu unt. Se presara pesmet si bucati de unt si se prajeste la cuptor. (OBS. Se poate servi pe pat de lamiae feliata si zeama de lamiae stoarsa)

SALAU A LA BALATON

Ingrediente:

-1 kg peste,
sare dupa gust,
faina si

boia;

pentru prajit :

ulei.

Mod de preparare

-Se curata pestele, se cresteaza perpendicular pe sira spinarii la cate o jumatate de centimetru, se sareaza, se da prin faina amestecata cu boia. intr-o tigaie, se incinge ulei si se pune pestele in asa fel incat burta sa urmeze curbura tigaii, primind o forma de semicerc. Dupa ce s-a rumenit pe ambele parti, se asaza in pozitie de inot, capul si coada fiind ridicate.

SALAU IN SOS DE VIN

Ingrediente:

-200 g salau,
150 ml vin alb,
50 g unt,
sare, piper.

Mod de preparare

-Se pune salaul la prajit in untul incins. Se rumeneste pe ambele parti, dupa care se adauga aproximativ 100-150 ml vin alb sec. Se lasa la fiert 5-10 minute.

Se serveste cu garnitura de cartofi, alaturi de un vin alb sec de calitate.

SALAU UMPLUT

Ingrediente:

-1 salau de 1 kg,
1 stiuca de 500 g.,
o felie de paine,
2 galbenusuri,
1 ceapa mica,
2 linguri de unt,
1 ceasca vin alb,
sare, piper,
1 lingura foi de patrunjel,
100 g. ciuperci.

Mod de preparare

-Se curata salaul si se sareaza. Se ia un alt peste mai mic de vreo 1 kg, salau sau stiuca, se curata crud de pe oase, se indeparteaza pielea. Se da prin masina, cu miezul de la o felie de paine subtirem muiata in lapte si stoarsa bine. Se adauga galbenusurile, ceapa taiata marunt si prajita putin in unt, patrunjel taiat fin, sare, piper si cateva ciuperci tocate si innabusite in unt.

Se umple pestele pe la burta, se coase cu 2-3 impunsaturi. Se fac pe spate cateva crestaturi de 1 cm adancime, la distante de 2-3 cm unele de altele. Se aseaza intr-o cratita lunga si se unge bine cu unt. Se adauga o ceasca de vin alb si 2 cesti de zeama in care au fiert oasele pestelui ce a servit la umplutura. Se baga la cuptor, unde se tine vreo ora si se uda mereu cu zeama din cratita. Se serveste cu un sos de vin cu ciuperci.

Inainte de a servi, se scot atele cu care a fost cusut.

SALAU CU SOS DE LEGUME

Ingrediente:

-500 gr salau,
1 morcov,
1 ceapa,
500 gr rosii,

100 gr masline,
100 gr arpagic,
100 gr capere,
o jumatate pahar cu ulei,
1 pahar cu vin alb,
2 foi de dafin,
8 boabe de piper,
1 lamaie,
faina,
sare.

Mod de preparare

-Salaul curatat si spalat bine se taie in bucati potrivit de mari, care se sareaza, se trec prin faina si se prajesc usor in ulei. se toaca ceapa si se prajeste usor in ulei, turnandu-se si o ceasca cu apa. se lasa sa fiarba la foc potrivit dupa care se trece prin sita impreuna cu rosiile fierte si decojite. sosul obtinut se toarna intr-un vas, se pune la fiert, adaugandu-se apoi maslinele carora li s-au scos samburii, caperele, morcovul fiert si taiat in bucatele, arpagicul curatat si calit in ulei.

La sfarsit se toarna si vinul si se lasa pe foc sa dea cateva clocote. Se pun bucatile de salau in sosul de legume si se lasa sa fiarba adaugand sare, piper, foile de dafin si feliile de la o lamaie fara coaja. Cand s-a scazut se da deoparte si se lasa sa se raceasca inainte de a se servi.

RULOURI PICANTE DE SALAU

Ingrediente:

-300 g file proaspat de salau,
1/2 kg cartofi,
2 ardei grasi,
5 linguri ulei,
patrunjel, condimente pentru preparate din peste,
amestec de ardei gras cu
usturoi.

Mod de preparare

-Cureti cartofii si ii tai cubulete, iar ardeii, fasii. Intr-o tigaie cu ulei, pui cartofii si ardeii sa se caleasca usor. Torni apoi putina apa in asa fel incat sa se inabuse impreuna. Daca e cazul, tai fileurile de salau pe lung, in asa fel incat sa nu fie foarte late. Pe lungimea fiecarui file pui amestecul de ardei tocat si usturoi, rulezi, fara sa-l strangi

foarte tare si-l prinzi cu o scobitoare. Presari din belsug cu condimente pentru preparate din peste si-l asezi in tigaie deasupra legumelor, numai cand acestea sunt aproape fierte. Acoperi tigaia si lasi sa fiarba impreuna maximum 10 minute.

RULOURI DE SALAU CU CIUPERCI

Ingrediente:

-8 bucati de salau file,
8 ciuperci mari,
50 g unt,
sare, piper macinat

Mod de preparare

-Pe fiecare bucata de peste se asaza cate o ciuperca, se condimenteaza cu sare si piper. Se ruleaza felia de peste in jurul ciupercii si se fixeaza cu scobitori. Rulourile se asaza unul langa altul intr-un vas termorezistent, se mai adauga sare, se pun deasupra bucatele de unt si se da la cuptor cea 20 de minute.

FILETS DE SALAU

Ingrediente:

-un salau mijlociu,
otet,
ulei, tarhon tocat,
2-3 foi de dafin,
piper, sare,
faina,
ou,
pesmet,
unt sau untura

Mod de preparare

-Se curata un salau mijlociu. Se taie capul si coada. Se desface drept in doua in lungime. Se curata de piele, se scoate sira spinarii si se baga de seama sa nu mai ramana nici un os. Carnea astfel pregatita, se pune sa se marineze intr-un castron cu putin otet, ulei, tarhon tocat, 2-3 foi de dafin, piper, sare. Dupa 2-3 ore se scoate, se scurge bine de marinata, se da prin faina, apoi prin ou si in pesmet, si se prajeste in unt sau untura fierbinte. Se serveste cu un sos de rosii sau sos ravigote.

SALAU INVELIT IN BUSUIOC**Ingrediente:**

-salau de 1,5-2 kg,
200 ml smantana,
1 pahar de vin alb sec,
50 g de unt,
frunze de busuioc,
pesmet,
sare, piper.

Mod de preparare

-Se curata salaul si se spala. Pestele se unge apoi cu unt si in exterior dar si in interior, se da cu sare si piper apoi se pune intr-o tava pe un pat de frunze de busuioc. Se pun frunze de busuioc si in interiorul pestelui si se acopera tot cu frunze de busuioc. Turnati vinul peste salau, smantana, si presarati un strat de pesmet. Se tine in cuptorul preincalzit la 180°C timp de 10-15 minute. Se serveste cald.

FILE DE SALAU CU PIURE DE SPARANGHEL**Ingrediente:**

-de salau 1kg,
sparanghel 1kg,
sare,piper,
marar,
margarina 100g,
pesmet 2-3 linguri,
lamaie si
ardei rosu pt ornat,
ulei de masline
3-4 linguri,
vin alb demidulce
1 pahar

Mod de preparare

-Se spala bucatile de salau, se sareaza si se pun in tava. Se stropesc cu ulei si vin si se dau la cuptor. Bucatile de sparanghel se curata, se spala. se leaga in manunchiuri de 5-6 bucati si se fierb 30 minute in apa cu sare, dupa care se lasa sa se scurga. Se pastreaza cateva varfuri pentru

ornament, iar restul se paseaza. Se prepara un sos alb tare: in margarina incinsa se rumeneste pesmetul si se stinge cu apa fiarta. Pasta de sparanghel se amesteca cu sosul alb si se toarna intr-o tava tapetata cu margarina si pesmet. Se baga in cuptor cateva minute. Se adauga pestele, mugurii de sparanghel si se orneaza cu lamaie, ardei rosu si marar.

SALĂU CU LEGUME PICANTE

Ingrediente:

-4 fileuri de salău (a 150 g fiecare),
zeama de la 1/2 lămâie,
sare, piper alb,
1-2 legături usturoi verde,
200 g morcovi,
200 g gulii,
1 ceapă,
200 g pălină,
1 linguriță boabe de piper,
100 g kaiser sau costită afumată (cu foarte puțină grăsime),
2-3 linguri ulei,
făină,
40 g unt.

Mod de preparare

-Fileurile de peste se spală, se zvântă și se condimentează cu zeamă de lămâie, sare și piper după gust. Usturoiul verde se curăță, se spală și se taie în rondele. Gulile, morcovii și ceapa se curăță, se spală și se taie în betigase subțiri cât o scobitoare. Boabele de piper se zdrobesc în piuliță - nu foarte mărunț. Kaiserul se taie în fâșii subțiri și se prăjește puțin în uleiul încins, la foc mic. Se scoate și se pune deoparte. Fileurile de salău se dau prin făină și se frig pe ambele părți, câte 2-3 minute, în grăsimea lăsată de kaiser. Se scot și se țin la cald. Se scurge grăsimea din tigaie, se șterge tigaia și se încinge untul. Se adaugă boabele de piper pisate, se amestecă puțin, apoi se pun legumele și 2 linguri de apă. Se amestecă și se lasă să fiarbă la foc mic cca 5 minute. Se sarează și se adaugă usturoiul verde și kaiserul. Se servesc fileurile de peste cu sosul de legume și cu garnitură de cartofi natur.

FILE DE SALĂU CU ROSII LA CUPTOR

Ingrediente:

-1 lamaie,
600 g file de salau,
sare, piper,
600 g rosii,
1 lingura ierburi aromatate (cimbru, rozmarin),
2 linguri ulei de masline.

Mod de preparare

-Se încinge cuptorul. Se spală lamaia și se taie felii. Pestele, spălat și zvântat, se presară cu sare și piper. Într-o formă unsă se așază mai întâi felii de lamaie, peste ele pestele, apoi roșiile tăiate rondele. Se sarează, se piperează, se presară cu ierburile aromatate, se stropește cu ulei și se bagă la cuptor. Se lasă 20 de minute. Când se scoate din cuptor, se mai pot presara, după gust, verdeturi proaspete.

SALĂU CU CREMĂ VERDE

Ingrediente:

-8 fileuri de salau,
200 ml smantana,
1 pahar de vin alb sec,
50 g unt,

frunze de busuioc,
pesmet,
sare, piper.

Mod de preparare

-Pregatiti fileurile de peste pentru a fi puse intr-o tava, presarati deasupra cateva bucatele mici de unt. Acoperiti din abundenta cu busuioc, se adauga sare si piper. Turnati vinul peste fileuri, smantana si presarati un strat de pesmet. Se tine in cuptorul preincalzit la 180°C timp de 10-15 minute. Se serveste cald, direct din tava in care s-a pregatit.

SALAU CU ROSII, MERIDIONAL

Ingrediente:

-1 salau de 1 kg,
sare,
ulei,
usturoi,
piper,
rosii,
vin,
sos de rosii,
patrunjel verde.

Mod de preparare

-Se curata salaul, se taie felii, se sareaza, se pune intr-o tava si se unge cu ulei. Se presara deasupra usturoi tocat marunt si piper pisat, apoi se da la cuptor. Când pestele este aproape rumenit, se pune deasupra fiecarei bucati câte o felie de rosie si se introduce din nou la cuptor. Dupa ce s-au rumenit si rosiile, se stinge cu un pahar de vin alb, la care se adauga 1/2 pahar de sos de rosii. Se lasa sa mai dea o data in fiert. Dupa ce s-a racit, se presara deasupra patrunjel verde tocat marunt. La fel se pregateste mâncarea de somn.

ZACUSCA DE SALAU

Ingrediente:

-1 kg salau,
500 g morcov,
150 g ceapa,
300 g mazare,
500 g arpagic,
100 g masline,
300 g castraveti acri,
200 ml ulei,
100 g bulion,
100 ml vin alb,
zeama de peste,
sare, piper.

Mod de preparare

-Se taie pestele în felii, care se prajesc puțin, pâna când capata o culoare aurie. Morcovii taiati rondele se prajesc puțin în ulei; de asemenea, se prajeste usor ceapa, taiata subtire, pâna capata culoarea aurie, apoi se stinge cu bulion, vin si câteva linguri de zeama de peste, în care s-a adaugat piper. Se toarna acest sos în tava, împreuna cu morcovii, mazarea fiarta, maslinele oparite, arpagicul (înabusit mai înainte în ulei) si castravetii acri taiati (care se înabusa si ei, mai întâi). Se amesteca usor, se potriveste de sare si piper; la nevoie, se adauga zeama de peste si vin. Se aranjeaza pestele în tava si se da la cuptor, unde se lasa pâna se rumeneste. E mai gustos a doua zi, rece. La fel se pregateste zacusca de morun sau nisetru.

FILE DE SALAU CU RAGU DE CREVETI

Ingrediente:

-0,9 kg file salau,
50 g unt,
100 ml vin alb sec,
150 g creveti,
100 g ciuperci,
100 g ceapa,
150 ml frisca lichida,
50 ml zeama de lamaie,
30 g sare,
2 g piper alb,
50 g faina,
2 g busuioc,
1 leg. patrunjel verde.

Mod de preparare

-Fileul de salau se sareaza si se presara cu piper alb, se da prin faina. In untul incins se prajesc feliile de peste pe o parte, dupa care se intorc pe cealalta parte, dupa care se adauga patrunjelul verde taiat marunt, zeama de lamaie si vinul alb. Dupa ce am adaugat ingredientele de mai sus, vom inabusi feliile de salau. Ceapa curatata se taie marunt (foarte fin), se caleste si se adauga si ciupercile taiate marunt, crevetii si busuiocul. Adaugam sare si piper alb. Peste creveti se strecoara zeama de la fileul de salau si se da in fiert dupa care se va adauga faina amestecata cu frisca lichida, se mai adauga putin vin si zeama de lamaie. Feliile de peste se vor servi cu acest ragu deasupra.

SALAU CU CASCAVAL SI VIN**Ingrediente**

250 g cascaval
1 salau
4 rosii
o ceapa
50 g unt
100 ml ulei, un pahar vin alb
2 linguri otet, 100 g smantana
sare, piper
o frunza de dafin
o lamaie

Mod de preparare

Salau cu cascaval si vin poate fi servit si in zilele cand este dezlegare la peste. Pestele se curata si se spala, apoi se sareaza si se lasa la scurs. Ceapa se curata si se taie rondele, la fel ca si rosiile. Se rade cascavalul. Intr-o tava mai mare se aseaza rondelele de rosii, peste ele ceapa, untul si frunza de dafin. Apoi se pune pestele, stropit cu ulei, vin si otet si se presara jumatate din cantitatea de cascaval ras. Se pune si piper. Pestele se pune la cuptor, la foc mijlociu, pana se patrunde si se rumeneste. Apoi se scoate, se pune in alt vas, se toarna peste el sosul de peste din prima tava strecurat si se pune restul de cascaval. Se mai lasa la cuptor inca 15-20 de minute.

SALAU IN SOS DE UNT CU LAPTE**Ingrediente**

200 g salau
50 g unt
250 ml lapte
1 kg cartofi

Pentru sos:

5 linguri faina
5 pahare lapte
200 g unt

Mod de preparare

Salaul se curata, se spala si se taie in bucati, care se pun la fiert. Dupa ce a fiert, se lasa sa se raceasca in apa, dupa care i se scot oasele mari si se aseaza bucatile intr-o tava unsa cu unt in prealabil. Faina se amesteca bine cu laptele, avand grija sa nu faca cocoloase si se pune la foc sa dea un clocot. Se adauga untul, se amesteca bine si se toarna peste salau. Se pune totul la cuptor pentru 25 de minute.

Mod de servire Se serveste cu piure de cartofi sau cartofi natur, presarati cu marar sau patrunjel.

RASOL DE SALAU

Ingrediente

1 salau,
1 morcov,
1 radacina patrunjel,
1 ceapa,
sare,
boabe de piper,
1 legatura patrunjel verde,
zeama de lamaie,
putin cimbru,
3-4 cartofi

Mod de preparare

Salaul se curata si se spala. Separat se curata, si se toaca marunt legumele inafara de cartofi si se pun la fiert intr-un vas cu apa, sare si piper.

Cand legumele au fiert pe jumatate, se adauga pestele in vas. Separat se fierb cartofii taiati cubulete. Atunci cand a fiert pestele, se lasa la racit in apa, iar dupa aceea se scoate pe o farfurie si se garniseste cu cartofii fierti si patrunjelul verde tocat marunt.

Mod de servire Se serveste cald.

SALAU CU HREAN

Ingrediente

600 g sfecla rosie
2 radacini pastarnac
1 mar
1 para
1 ceapa
1 lingura ulei
100 ml suc de mere
2 cepe verzi
4 cm radacina de hrean
600g file de salau
2 linguri unt
4 linguri smantana

Mod de preparare

Se curata si se taie cuburi sfecla rosie, pastarnacul, marul si para. Calim ceapa tocata si adaugam restul de ingrediente pregatite. Le lasam sa se caleasca 5 minute. Se toarna suc si se inabusa 20-25 min. Dupa 10 min, adaugam otet, sare, piper. Se taie rondele ceapa verde. Decojim hreanul si il radem. Spalam pestele, il saram si il piperam. Se prajeste in unt, 3 min. Este o reteta simpla de pregatit.

Mod de servire Se serveste cu legume, ceapa verde, hrean si smantana

SALAU MARINAT

Ingrediente

8 fileuri de salau (a 50 g),
3 linguri ulei de masline,
sare,
zeama de lamaie,
o telina,
o lamaie intreaga.

Pentru marinata:

350 ml otet,
350 ml vin alb,
doua foi de dafin,
o lingurita piper boabe,
zahar.

Mod de preparare

Se spala fileurile, se zvanta, se prajesc in uleiul incins (cate doua minute pe fiecare parte) si se condimenteaza cu sare si zeama de lamaie. Se curata telina si se taie felii subtiri, la fel ca si lamaia.

Se ia o forma rezistenta la foc si se aseaza straturi-straturi fileurile de peste, telina si lamaia.

Se pun pe foc otetul, vinul, foile de dafin si boabele de piper. Se gusta de sare si zahar si se lasa sa dea cateva clocote. Se toarna marinata peste peste, se presara frunze de telina taiate fasii si se lasa 24 de ore la frigider.

SALAU CU CASCAVAL SI SMINTINA

Ingrediente

1 1/2 kg salau,
1/2 kg smintina,
300 gr. cascaval,
2 linguri unt,
1 lingura faina,
sare

Mod de preparare

Se fierbe pestele si se inlatura oasele. Se unge cu unt vasul care merge la cuptor, se asaza fileurile de peste, presarind printre rinduri cascaval taiat cuburi mici. Se toarna deasupra smintina amestecata cu faina si pe deasupra cascaval ras si o parte din unt. Se da la cuptor.

Mod de servire Se serveste fierbinte cu unt deasupra.

SALAU LA GRATAR

Ingrediente

200 gr. salau, 5 gr. unt, sare

Mod de preparare

Salaul curatat se fierbe in citeva clocote la foc incet, apoi se scoate si se frige la gratar. Se ia cu grija, sa nu se sfarime.

Mod de servire Se serveste cu untul deasupra si diferite garnituri de legume

CHIFTELUTE DE SALAU (COD)

Ingrediente

150 gr. carne de peste fiarta (salau sau cod),
1 felie franzela,
1 lingurita orez fiert,
1/4 ou,
sare,
2 cartofi,
10 g unt,
verdeata,
2 felii sfecla,
1/2 rosie

Mod de preparare

Carnea de peste fiarta se desface cu grija de pe oase si se da prin masina de tocat impreuna cu felia de franzela inmuiata si stoarsa. Se amesteca apoi cu orezul fiert, oul si sarea pina se omogenizeaza. Se formeaza chiftelute mici, care se fierb in aburi 15-20 minute, peste care se pun untul si verdeata. Mod de servire Se servesc cu cartofii fierti taiati felii, sfecla si rosiile ca salata

SALAU LA CUPTOR

Ingrediente

2 salai
ulei de masline
3-4 catei de usturoi
1 ceasca de vin alb sec
1 ceasca sos de rosii
1 mana de rosii cherry
patrunjel proaspat
sare
piper proaspat macinat
1 lamaie

Mod de preparare

Se curata cei doi pesti, dupa care se cresteaza. In crestaturi se pun felii de lamaie. Presarati cu sare si piper si puneti apoi intr-un vastermorezistent, dupa care ii stropim cu ulei de masline. Usturoiul tocat marunt se presara peste pesti, dupa care se da la cuptor pentru 10 minute. Dupa 10 minute ii scoatem si adaugam peste rosiile cherry taiate in doua. li bagam din nou la cuptor, iar cand s-au rumenit rosiile turnam peste ei o ceasca de vin si una de sos de rosii. Il dam din nou la cuptor pentru 15-20 de minute.

Mod de servire.Cand sunt gata presaram peste patrunjel proaspat tocat.Se serveste cu mamaliguta mujdei de usturoi cu smantana si mult patrunjel.

MERLUCIU LA GRATAR

Ingrediente:

1. 1kg merluciu
2. o lamaie,
3. 2 catei de usturoi tocati

Mod de preparare

Se curata pestele de solzi (sub jet de apa) si se spala bine in interior pentru a scapa de orice urma de intestine or whatever. Se cresteaza pielea, se sareaza si pipereaza si se scurge zeama de la o jumătate de lamaie. Se aseaza pe gratarul incins si se lasa 5min pe fiecare parte.

Se ia pestele de pe gratar se presara usturoiul si se stoarce zeama din cealalta jumătate de lamaie

RULOURI CU PESTE

Ingrediente:

-300 g spanac,
2 cepe,
o lingura smintina,
4 portocale,
2 morcovi,
12 bucati file de peste,
125 ml sos de peste(se gaseste la borcan)

Mod de preparare :

-Cepele se toaca si se calesc in unt, se adauga spanacul, sare, piper, nucsoara. Se toarna si smintina. O portocala se stoarce iar celelalte se curata, se indeparteaza pielita alba si se taie felii. Morcovul se taie fisii de vreo 4 cm lungime. Pestele se stopeste cu putin suc de portocala, se sareaza, se pune deasupra spanacul si se ruleaza. Se fixeaza ruladele cu scobitori. Sosul pentru peste se incalzeste impreuna cu sucul ramas, se adauga rulourile si se fierb 20 minute. In ultimele 5 min se adauga feliile de portocala si de morcov.

CHIFTELE DE PESTE

Ingrediente:

-2 pastravi (trote),
2 morcov,
2-3 cartofi,
frunze telina,
dafin,
putin vin alb ,
boabe piper,
ou si
pesmet

Mod de preparare :

-Se pun cartofi, morcovi si frunzele de telina , cele de dafin, piperul boabe si putina sare, intr-o oala cu apa si vin cand erau aproape fierte am adaugat si pestele.
Se fierb circa 5-7 minute dupa care se scurge apa din oala, se curata pestele de oase , se macina cartofii si morcovul impreuna cu pestele si se sareaza din nou.
Se pune si putin patrunjel dupa care se fac chiftelute, se tavalesc prin ou si pesmet si se da la cuptor,se pot prajii si in ulei.
Se serveste cu lamaie si ulei masline.

FILE DE PESTE CU CRUSTA

Ingrediente:

-4 fileuri de peste,
3 linguri pesmet graham,
1 lingura ulei de masline,
coaja rasa de la o portocala,
2 linguri patrunjel proaspat tocat,
sare si piper dupa gust

Mod de preparare :

-Se spala fileurile de peste, se zvanta si se aseaza intr-un vas termorezistent; Se amesteca intr-un castronel pesmetul, uleiul, coaja de portocale, sarea si piperul, se toarna peste fileurile de peste; Se coc la cuptor cca 20 minute, sa se rumeneasca frumos, se presara patrunjelul dupa ce se scot din cuptor. Se servesc cu cartofi la cuptor si mujdei de usturoi cu smantana.

PESTE ALB CU SOS DE PATRUNJEL

Ingrediente:

- 500 g file de orice peste alb,
25 g unt,
150 ml lapte,
150 ml supă de peste,
o frunză de dafin,
sare și piper.

Sosul :

-25 g unt,
4 linguri rase de făină,
4 linguri rase de smântână,
1 galbenus,
3 linguri de pătrunjel,
zeamă și coajă de la jumătate de lămâie

Mod de preparare :

- Se pune peștele într-o tigaie și se adaugă untul, laptele, supă și frunza de dafin și se aduce la punctul de fierbere. Se da focul la mic, se acoperă tigaia și se lasă 10–15 minute până este gata. Se încearcă cu o furculiță dacă s-a fiert. După ce s-a fiert se scoate pe o farfurie, se acoperă și se ține la cald. Sosul rămas se mai fierbe 5 minute la foc mic, după care se da la o parte și se scoate frunza de dafin. Într-o craticioară se pune untul și făina și se amestecă la foc mic până se omogenizează, timp de 1 minut. Se ia de pe foc și se adaugă treptat sosul în care a fiert peștele. Se pune din nou craticioara pe foc, se da în clocot și se mai lasă încă 5 minute amestecând mereu. Se ia sosul de pe foc, se amestecă galbenusul cu smântâna și se pune pește sos. Se pune pe foc să se încălzească, și nu se da în clocot. Se ia de pe foc și se adaugă coaja și zeamă de lămâie, pătrunjel tocat, o jumătate de legătură. Sosul rezultat se toarnă peste pește. Se poate servi cu cartofi fierți, piure.

PESTE CU CARTOFI ȘI CEAPĂ**Ingrediente:**

-750 g. pește,
2 buc. ceapă,
800 gr. cartofi,
300 g. roșii,
1 lingură otet sau 1/2 lămâie,
4 linguri unt sau 6 linguri ulei

Mod de preparare :

- Ceapa curată, spălată și tăiată felii subțiri se prăjește ușor cu unt. În aceeași cratită se pun bucăți de pește (crap sau palamida) pregătite din timp și sărate, se acoperă cu felioare de roșii, se adaugă 3-4 linguri de apă, pește roșii se presară sare și piper, iar în jurul bucatilor de pește se așază rondele de cartofi prăjiți. Pe deasupra se toarnă unt sau ulei, cratita se acoperă cu capac și se da la cuptor pentru 20-30 minute. În același fel se poate prepara calcanul, stiuca, tiparul, mreana.

Când se servește la masă se presară peștele cu pătrunjel verde tocat mărunt și se stropește cu zeamă de lămâie sau otet

PESTE CU CIUPERCI**Ingrediente:**

-1 kg pește,
1/2 kg ciuperci,
100 ml untdelemn,
300 g roșii sau 200 ml suc de roșii,
un virf de linguriță piper,
o foaie de dafin,
o ramură de cimbru,
100 ml vin,

lamiie,
marar sau patrunjel,
sare.

Mod de preparare :

- Pestele curatat se asaza intreg intr-o tava smaltuita sau cratita, impreuna cu ciupercile bine spalate si taiate in felii mari in jurul lui, cu rosiile taiate in felii mai groase sau cu sucul de rosii, piperul, foaia de dafin, cimbrul, vinul si 3-4 felii de lamiie fara coaja alba (care amareste).

Toate se presara cu o lingurita de sare si se pune untdelemnul. Tava se introduce in cuptor la foc submijlociu, unde se lasa cca o ora, ca pestele sa se frigă încet; se stropesc cu sosul din cind in cind, atit pestele cit si ciupercile. Dupa ce s-a rumenit pe o parte, pestele se intoarce pe partea cealalta.

Cand este gata, se serveste cald, cu ciupercile alaturi, ca garnitura, presarate cu marar sau patrunjel.

PESTE CU DOVLECEI SI CIUPERCI

Ingrediente:

- 4 fileuri de peste de-congelate sau proaspete,
2 dovlecei micuti ,
3 ciuperci mari ,
1/4 de pahar suc de rosii ,
1 lingura de ulei ,
sare ,
foi de dafin

Mod de preparare :

- Se scoate pielea de pe fileurile de peste , si se curata cit se poate orice urma de os . Se pun in cratita cu uleiul pestele, dovleceii rondele, ciupercile in sferturi si sarea.

Se inabuseste totul sub capac .. apoi sucul de rosii si putina apa daca se prea ingroase. Fara capac se fierbe pina pestele si dovleceii sunt gata sa intre furculita (cca 15 min).

Daca va plac dovleceii si ciupercile mai fierte/moi atunci incepeti prin a inabusi legumele si cand sunt putin inmuiate se adauga pestele etc

PESTE CU SOS ACRISOR AROMAT

Ingrediente:

-1 kg peste,
1 ceapa,
1 legatura patrunjel ,
1 morcov ,
2 catei usturoi ,
5 frunze salvie ,
1/2 lingurita oregano uscat ,
sucul de la 1/2 lamaie ,
sare, piper.

Mod de preparare :

Peste se prajeste simplu, doar cu sare, fie in cuptor (daca puneti pastravi intregi), fie in tigaie (pentru fileuri). Eu am uns fileurile cu ulei si le-am prajit pe tigaia grill. Ceapa tocata se caleste intr-o lingura de ulei. Cand e moale se adauga morcovul razuit, patrunjelul, salvia si usturoiul tocate si oregano. Se lasa la calit inca cateva minute. Se adauga o cescuta de apa, sucul de lamaie si sare si piper. Se lasa la fiert la foc mic pana morcovul e moale Se ia de pe foc si se mixeaza in blender. Se pune fierbinte peste peste.

PESTE CU SOS DE USTUROI

Ingrediente:

- 4 fileuri de peste alb (fara pielita),
50 g faina amestecata cu
un varf de cutit de praf de copt,
1 ou,
125 ml bere,
80 ml ulei de masline,
50 g pesmet.

Pentru sos:

-2 cartofi mari cruzi, curatati de coaja,
4 catei de usturoi (rasi),
1 lingura otet alb,
sare, piper,
80 ml ulei de masline.

Mod de preparare :

-Se taie fileurile in doua (pe lung) si se zvanta cu un servetel absorbant. Se cern intr-un castron faina si praful de copt si se incorporeaza - putin cate putin - oul batut cu bere. Se amesteca usor, pana ce s-a absorbit tot lichidul si se obtine un aluat neted. Se incinge uleiul intr-o tigaie, se dau fileurile de peste intai prin aluat si pe urma prin pesmet si se prajesc, cate doua minute pe fiecare parte, pana ce se rumenesc frumos. Se scot din tigaie, se lasa sa se scurga (pe hartie absorbanta) si se tin la cald. Se prepara sosul: cartofii taiati cubulete de circa 1 cm se fierb aproximativ 8 minute, se scurg si se sfarma - intr-o craticioara - cu furculita. Se adauga usturoiul si otetul, se amesteca bine, se sareaza si se pipereaza. Se incorporeaza si uleiul, amestecand intruna, pana ce amestecul se ingroasa si se inmoaie (circa 5 minute). Sosul astfel preparat se serveste cu pestele cald.

PESTE INABUSIT

Ingrediente:

-500 g peste proaspat,
1 lingura faina si
unt,
800 g cartofi

Mod de preparare :

-Se pot prepara inabusit salaul, stiuca, mihaltul, crapul, nisetrul, cega, pastruga. Pestele se curata, se spala, se taie felii si se pune in cratita pe un singur rand, se toarna apa in asa fel ca bucatile sa fie acoperite cel mult pina la jumătate, se sareaza; cratita se acopera bine cu un capac si se lasa sa fiarba in clocote timp de 15-20 minute. Pestele gatit inabusit este mai gustos decit cel fiert in apa multa. Gustul lui se poate imbunatati mult daca se adauga la fiert patrunjel si ceapa. Cand pestele este gata se asaza pe un platou incalzit, iar cu zeama ramasa se prepara un sos alb sau de rosii. Se serveste cu cartofi fierti.

PESTE LA CUPTOR CU ROSII SI USTUROI

Ingrediente:

-1 kg. peste,
2 buc. ceapa,
5 buc. rosii,
5 linguri de bulion,
5 catei de usturoi,
3 buc. ardei,
ulei,
o lamiie,
1 pahar vin alb,
boia de ardei,
o legatura de verdeata,
cimbru,

sare, piper

Mod de preparare :

-Pestele se curata de solzi, de aripioare si intestine. Se spala, se fac portii, se sareaza si se presara cu piper. Se aseaza intr-o tava unsa cu ulei si se adauga printre peste ceapa si ardeiul curatate si taiate solzisorii. Se dau la cuptor 15 minute. Se adauga bulionul diluat cu o cana de apa, rosiile taiate rondelile si asezate pe peste, usturoiul taiat felii, boiaua de ardei, se stropeste cu vin, se presara cimbru si se mai lasa la cuptor alte 10 minute. Cind pestele este bine patruns, se scoata tava, se presara verdeata. Mod de servire La servire, se adauga cite o felie de lamaie pentru fiecare portie

PESTE PANE CU FAINA DE MALAI

Ingrediente:

-peste (de preferinta crap, somn),
sare ,
1/2 lamaie ,
faina de malai ,
delikat cine doreste ,
piper macinat

Mod de preparare :

Pestele se codimenteaza dupa gustul fiecaruia cu ingredientele de mai sus, se aseaza intr-un vas si peste se toarna zeama de la o 1/2 de lamaie . Se lasa asa la frigider macar 2 ceasuri. Bucatile de peste se dau prin faina de malai si se prajesc in ulei incins la foc mic. Se poate servi cu mujdei de usturoi, sau cu zeama de lamaie.

SARAMURA DE PESTE 1

Ingrediente:

-4 fileuri de somn,
750 ml de apa ,
4 catei de usturoi,
patrunjel proaspat,
cimbru uscat,
o lingurita de vegeta,
sare grunjoasa

Mod de preparare :

-Se freaca pestele cu sare grunjoasa si se prajeste pe plita sau pe gratar. Intre timp se fierbe apa cu o lingurita de vegeta si se toarna intr-u castron peste usturoiul pisat, cimbru si patrunjelul tocat. Pe masura ce s-au facut bucatile de peste se scot si se pun in zeama. Se lasa sa se raceasca. Pentru cine prefera o varianta mai condimentata, se adauga ardei iute taiat feliute subtiri la zeama.

SUFLEU DE PESTE

Ingrediente:

-1 kg de peste fiert (orice fel de peste),
2 linguri de faina,
50 g de margarina,
250 ml de lapte,
5 oua,
cascaval ras,
sare, piper.

Mod de preparare :

-Se unge o forma in care vom pune sufleul abundent cu margarina si se aprinde cuptorul, sa fie incalzit cand punem sufleul. Pestele se curata de piele si oase, apoi se taie bucatile mici. Separat, se prepara din faina, unt si lapte un sos alb, care se amesteca cu pestele si se potriveste de sare si piper. Dupa ce s-a mai racorit, se amesteca cu galbenusurile puse pe rand si cand compozitia s-a omogenizat bine se adauga albusurile batute spuma. Se toarna compozitia, se presara cu cascaval ras si se pune la cuptor, la foc potrivit, sa creasca si sa se rumeneasca frumos. Dupa aproximativ 30 de minute sufleul este gata. Se serveste din vasul in care a fost copt, cu sos de rosii.

CARNE DE PESTE IN ASPIC

Ingrediente:

-Peste care nu are oase multe, aspic.

Mod de preparare :

-Pentru aspic se preteaza numai pestele care nu are oase multe: salaul, pastravul, somnul, calcanul, morunul. Pestele se fierbe in apa cu zarzavat, se lasa in supa pina cind se raceste, apoi carnea se scoate de pe oase si se taie felii, sau i se scoate pestelui numai coloana vertebrala si apoi se asaza pe aspicul ornat. Se toarna peste el aspic, cit sa-l cuprinda bine si se introduce in frigider. Dupa ce s-a inchezat, se rastoarna pe platou. Pentru peste in aspic se folosesc forme din tabla inoxidabila, in forma de peste. Aceste forme sint mici, pentru o persoana, sau mari, pentru mai multe persoane. Carnea de peste fiarta se asaza in forme si apoi se toarna aspicul. Dupa ce formele au stat la rece ca sa se inchege gelatina, preparatul se rastoarna pe farfurii ovale, speciale.

BUDINCA DE PESTE CU SMANTANA SI CASCAVAL

Ingrediente:

-1 kg peste,
3 oua,
3 linguri smintina,
3 linguri cascaval ras,
1 lingura faina,
75g unt,
sare,
piper

Mod de preparare :

-Se unge bine o cratita. Se toarna ouale intregi, batute ca pentru jumari, cu sare si piper. Se acopera cu bucatilele de peste fierte si curatite de oase si pielita. Se toarna smintina amestecata cu faina si cascavalul ras. Se pune deasupra restul de unt taiat bucatile mici si se rumeneste la cuptor.

CUBULETE DE PESTE DULCI ACRISOARE

Ingrediente:

-400 gr biban file (sau alt file de peste cu carna alba),
sucul de la o jumătate de lamaie,
2 linguri de sos de soia si
doua linguri de otet,
sare, piper alb macinat,
coriandru,
chimion macinat,
ghimbir pudra (cate unvarf de cutit),
zahar dupa gust,
patru linguri de ulei de arahide pentru praj

Mod de preparare :

-Pestele file se taie in cubulete, se stropeste cu suc de lamaie, sos de soia si otet, se lasa scurt sa se patrunda, se scoate din marinata, se condimenteaza cu sare, piper, celelalte condimente si zahar, dupa gust. Uleiul se infierbanta intr-un vas Wok, cubuletele de peste se dau prin ou

apoi prin amidon, se prajesc in ulei se scot si se pastreaza calde. In uleiul ramas se prajesc legumele, amestecand. Se toarna marinata si tomatele pasate si totul se pune la fiert. Se adauga cubuletele de peste in sos si se mai da un clocot. Se potrivesc cu taitei de orez fierti

FILE DE PESTE CU CIUPERCI

Ingrediente:

-1 kg peste,
1 kg ciuperci,
200 g cascaval,
1 pahar smintina,
1 pahar lapte sau zeama in care a fiert pestele,
2 linguri faina,
2 linguri unt,
sare

Mod de preparare :

-Se scot fileuri din peste, se asaza intr-un vas care rezista la cuptor, peste un strat de sos alb pentru peste amestecat cu smintina, un strat de cascaval ras si bucatele, un strat de ciuperci inabusite cu bucati de unt. Se acopera pestele cu sos alb, ciuperci, cascaval si smintina. Se da la cuptor sa se rumeneasca, se serveste fierbinte in acelasi vas. Preparatul acesta se poate face si din resturi de peste. In momentul cind se serveste se mai adauga unt proaspat.

PESTE LA CUPTOR PE TAIETEI

Ingrediente:

-1 kg peste,
300 g taietei,
100 g unt,
200 g smintina,
sare, piper

Mod de preparare :

-Se fierb taieteii in apa cu sare. Se scurg. Se asaza pe fundul unei tavi unse cu unt. Deasupra se asaza pestele dat cu sare si piper si untul. Se tine la cuptor 45 minute la foc potrivit. Dupa o jumatate de ora se toarna smintina.

PESTE OLTENESC

Ingrediente:

-1 kg peste,
ulei,
100 ml vin alb,
rosii, ceapa,
25 g faina,
verdeata,
cimbru,
piper,
lamaie,
boia,
sare.

Mod de preparare :

-Pestele se curata de solzi, aripioare, urechi si intestine, se spala in apa rece, se codimenteaza in interior cu cimbru, piper, boia de ardei si sare, se trece prin faina si se pune intr-o tava cu ulei fierbinte. Se da tava la cuptor timp de 20 min, iar apoi se scoate pestele pe un platou. In uleiul ramas se

caleste restul de faina cu boia si ceapa curatata si tocata marunt. Apoi se sting cu rosiile ce au fost oparite, curatate de pielita si seminte, taiate in patratele si se lasa sa fiarba 10 min. Se aseaza din nou pestele in tava, se pune pe fiecare portie cate o felie de lamaie si o jumatate de rosie, se adauga vinul, se potriveste gustul de sare si piper si se mai da la cuptor circa 5 min.

SARAMURA DE PLATICA

Ingrediente:

-1-2 platici (1,5-2 kg.),
o capatina de usturoi,
doua linguri de untdelemn,
doi ardei iuti,
sare, apa

Mod de preparare :

Se curata pestele de solzi, se scot intestinalele, se taie capul si coada, se spala in apa rece si se pune pe un prosop curat pentru a se scurge de apa. In timp ce pestele se scurge de apa, pe aragaz se pune la incins o tabla, pe care se presara sare pina la acoperirea suprafetei tablei. Pina se incinge bine tabla, se ia pestele si se fac crestaturi cu un cutit bine ascutit la distanta de 2-3 mm una de alta, perpendiculare, pe toata lungimea pestelui. Pestele astfel crestet se tavalesce prin malai si se pune pe tabla bine incinsa. Se coace bine pe ambele parti, se razuie cu un cutit de malaiul ars, se pune intr-o cratita mare, se acopera cu apa si se pune pe aragaz sa dea un colcot. Separat, se prageste mujdeiul de usturoi freat bine cu untdelemnul (in care se rup cei doi ardei iuti) care se toarna peste peste, dupa ce s-a luat de pe aragaz. Se poate servi cald cu mamaliga rece sau rece cu mamaliga calda

PESTE AFUMAT CU MAIONEZA

Ingrediente:

-1 kg de cartofi,
3 cepe potrivite ca marime,
2 pesti afumati (preferabil macrou)
maioneza.

Mod de preparare :

Se fierb cartofii in coaja. Dupa fierbere se curata si se taie ca pt. salata de boeuf. Ceapa la fel se taie f. fin. Pestele afumat se curata de pielita si oase si se taie cu cutitul cit mai marunt. Cartofi, ceapa si pestele se amesteca impreuna cu maioneza. Se poate orna cu masline.

ICRE DE PESTE

Ingrediente:

- 50 g icre,
1/4 kg untdelemn,
1-2 linguri de lamiie,
4-5 linguri apa,
o lingurita rasa mustar.

Mod de preparare :

Icrele proaspete, fara sa se spele, se sareaza putin, se lasa 2-3 zile la frigider si apoi se pregatesc. La congelator, se pot pastra in acest fel in punga timp indelungat. Icrele proaspete se pun intr-un castron, impreuna cu o lingurita zeama de lamiie sau 5-6 picaturi de otet sau o lingurita rasa de mustar, se bat bine cu furculita dupa care incepe turnarea untdelemnului, ca sa se lege. Nu se pune nici franzela, nici gris, deoarece le denatureaza gustul si aspectul. Substanta acra emulsioneaza rapid untdelemnul, evitind astfel separarea lui. Untdelemnul se toarna exact ca si la maioneza, din sticla cu dop subtire, batind incontinuu cu furculita. Cind devin prea tari, se adauga cite o lingurita cu apa rece, care le inmoaie, incorporindu-se mai bine untdelemnul. Substanta acra le albeste si le face mai pufoase. Treptat se adauga 4-5 linguri cu apa, care le inmoaie si le inmulteste. Se poate pune si ceapa rasa fin, dupa gust. Salata se aseaza pe platou, se orneaza cu masline, cu raze subtiri din gogosari si cu felii de lamiie cu marginea crestata.

PLACHIE DIN PESTE

Ingrediente:

- 1 kg peste(crap,somn etc),
100 ml untdelemn,
3-4 cepe mari,
3 catei de usturoi,
200 ml suc de rosii,
o foaie de dafin,
100 ml vin alb,
10 boabe de piper sau un virf de lingurita piper macinat,
2 -3 linguri zeama de lamiie sau citeva picaturi de otet,
sare.

Mod de preparare :

- Pestele curatat se taie in bucati de 3 cm grosime; daca este gros, se despică in doua , de-a lungul coloanei vertebrale, fiecare jumătate tăindu-se în bucati, de 4-5 cm. Tigaia se înfierbîntă goală, apoi se pune tot untdelemnul care se va înfierbîntă imediat; în ea se aşază buciatle de peste, trecute prin făina, care se vor prăji numai pe jumătate, cite 2-3 minute pe fiecare parte si apoi se vor scoate pe o farfurie. În untdelemnul rămas care nu este ars se pune ceapa tăiată în felii subţiri, presărata cu o lingurita de sare; se caleste 10 -15 minute, la foc mic (nu direct pe flacără), până când devine lucioasă, fără să se rumenească. Se poate cali si la cuptor, dacă nu avem timp să o supraveghem, deoarece ceapa se arde repede . Se adăuga sucul de rosii, vinul, foaia de dafin, piperul, zeama de lamiie si sare după gust si, la urmă, buciatle de peste si usturoiul tăiat marunt. Se dă la cuptor 20 minute, la foc mijlociu, să fiarbă pestele în continuare, să se formeze sosul, si să se ridice untdelemnul. Se serveşte rece ca fel întâi.

SALATA DIN PESTE CU MAIONEZA

Ingrediente:

-1 kg peste,
250 g maioneza,
o ceapa verde sau
o lingurita de ceapa rasa.

Maioneza:

2 galbenusuri crude,
un galbenus fiert,
500 ml untdelemn,
lamiie,
mustar,
sare.

Mod de preparare :

-Pestele (fără oase prea multe) se fierbe.După ce se scoate de pe oase, carnea se taie în cubulete; se adăuga ceapa verde, tăiată marunt, împreună cu frunzele verzi sau o lingurita cu virf cu ceapa rasa fin, iar pentru gust mai picant, un castravete acru, ras prin razatoarea cu gauri mici si scurs de zeama.Toate ingredientele se amesteca cu maioneza, după ce i s-a dat gust mai picant, cu sare, zeama de lamiie si mustar.Salata se aranjează pe platou, se nivelează cu cutitul inoxidabil si se ornează cu felii de oua fierte tari, masline în forma de stea, gogosari etc. , si patrunjel tăiat marunt.

SARAMURA DE PESTE 2

Ingrediente:

-10-12 pesti mici de cca 150-200 g fiecare (biban,rosioara,caras etc),
sare.

Mod de preparare :

-Curatati de intestine si branhii,insa nu si de solzi, se spala pestii, lasandu-i intregi. Se sterg bine la suprafata cu un servet de hirtie. Intr-o tava de tabla nesmaltuita (mai veche), se pune un strat de sare cu grosimea de 2-3 mm si se asaza pe plita foarte fierbinte. Se lasa sa se infierbinte, intorcand-o cu o lingura de lemn. Cand sarea este foarte fierbinte, se asaza pestii pe ea, unul langa altul, lasandu-i fara sa se intoarca pana cand se rumenesc; apoi se pot intoarce pe partea cealalta. Daca sarea nu este foarte fierbinte sau pestii sunt inca uzi, acestia nu se coaguleaza imediat la suprafata si vor absorbi prea multa sare. Cind sunt prajiti, pestii se pun pe o planseta, li se indeparteaza solzii cu un cutit ascutit si, fara sa se mai spele, se asaza intr-un platou, turnandu-se peste ei apa fierbinte cat sa-i cuprinda; apa se va sara suficient de la sarea ramasa pe ei. In saramura se adauga 2-3 bucatele de ardei iute (sau dupa gust). Ardeii iute se poate inlocui cu cateva catei de usturoi taiati in felii, sau cu o ramura de cimbru. Se serveste ca fel intii. Saramura se poate pregati la fel si din pesti mari, prajiti la gratar sau la protap. Apa care se toarna peste ei, se sareaza dupa gust si se aromeaza cum s-a aratat la inceput. Se serveste la fel, ca fel intii.

PESTE CU FRUCTE

Ingrediente:

-3 file peste alb(stiuc,salau,somn),
4 mere,
4pere,
salvie,
branza,
cascaval,
migdale sfarmate,
boia,
sare,piper,
marar

Mod de preparare :

-Se pun cartofii la fiert dupa care s efac piure. Pentru a iesi gustos, se adauga lapte, unt, sare si piper. Se ia o tava, se unge cu ulei iar cartofii piure se pun in cratita ca un blat.

Se pune blatul de cartofi in cuptor si tine la foc potrivit 10-15 min. Se scoate apoi din cuptor. Deasupra, se aseaza fileurile de cod, fara pielite si care au fost in prealabil stropite cu cateva picaturi de lamaie. Ceapa se curata, se spala si se toaca marunt si se pune intr-o tigaie la rumenit. Se adauga salvia, merele si perele,(fara coaja, seminte si cotoare), taiate cubulete. Se calesc toate 2-3 minute, apoi se adauga faina si treptat, vinul si sucul de mere. Se amesteca continuu pana compozitia se ingroasa. Se lasa la racit 5-6 min.

Se toarna jumatate din compozitie peste fileuri. Se amesteca miezul de paine cu branza si cascavalul rase, se intind peste peste, se presara boiaua si putin piper. Se toarna apoi si restul xompozitiei. La urma se presara cu migdale sfaramate (asta daca va plac migdalele). Se lasa in cuptor, la foc potrivit, 25-30 minute pana se rumeneste si devine ca o placinta. Mararul bine tocat se omogenizeaza cu smantana si se toarna peste preparatul fiebinte.

PESTE CU CARTOFI SI CEAPA

Ingrediente:

-750 g. peste,
2 buc. ceapa,
800 gr. cartofi,
300 g. rosii,
1 lingura otet sau 1/2 lamaie,
4 linguri unt sau 6 linguri ulei

Mod de preparare :

-Se ia o tigaie, se unge cu unt si se adauga ceapa taiata felii subtiri. Se adauga feliile de peste(crap sau palamida) pregatite din timp si sarate, se acopera cu folioare de rosii, se adauga 3-4 linguri de apa, peste rosii se presara sare si piper.In jurul bucatilor de peste se pun rondele de cartofi prajiti. Pe deasupra se toarna unt sau ulei, cratita se acopera cu capac si se da la cuptor pentru 20-30 minute. In acelasi fel se poate prepara calcanul, stiuca, tiparul, mreana.

PESTE CU CIUPERCI

Ingrediente:

-1 kg peste,
1/2 kg ciuperci,
100 ml untdelemn,
300 g rosii sau 200 ml suc de rosii,
un virf de lingurita piper,
o foaie de dafin,
o ramura de cimbru,
100 ml vin, lamiie,
marar sau patrunjel,
sare.

Mod de preparare :

- Se taie pestele, se spala. Ciupercile se spala si se taie si ele. Pestele se pune intr-o cratita iar ciupercile se presara printre peste. Se taie rosiile si se pun si ele in cratita alaturi de piper, foi de dafin ,cimbru. Se toarna vinul. Se decojesc 3,4 felii de lamaie si se pun si ele peste continut. Peste se presara cu sare si ulei. Tava se introduce in cuptor la foc submijlociu, unde se lasa cca o ora, ca pestele sa se friga incet; se stropesc cu sosul din cind in cind, atit pestele cit si ciupercile. Dupa ce s-a rumenit pe o parte, pestele se intoarce pe partea cealalta. Se consuma calduta. Este un fel de mancare delicios. Pofta Buna.

PESTE PESCARESC

Ingrediente:

-750 g. crap,
3 linguri ulei,
2 cepe,
4-5 catei usturoi,
1/4 lingurita cimbru pisat,
2-3 linguri bulion,
1 ½ pahar apa,
un virf cutit zahar,
sare

Mod de preparare :

- Se tine pestele la dezghetat dupa care se taie bucati. Se freaca cu sare si se pun intr-un bol cu capac. Se trece apoi la urmatorul pas, sosul: se pune intr-o cratita ceapa taiata marunt, se toarna apa si se lasa sa fiarba la foc mic 10-15 minute, apoi se adauga uleiul, zaharul, usturoiul bine strivit, cimbrul si bulionul. Se asteapta sa dea in clocot dupa care se pun bucatile de peste, se potriveste de sare si se lasa sa fiarba acoperit, la foc foarte mic sau in cuptor pina cind scade bine sosul.

PESTE SPANIOL CU LEGUME

Ingrediente:

-4 fileuri peste,
4 morcovi,
1-2 cepe albe,
4 cepe verzi,
4 cartofi mari,
1 ardei verde,
1 ardei rosu,
1 ardei alb,
optional catei de usturoi,

1 lamaie sau suc de lamaie,
1 portocala,
ulei,
sare,
piper boabe,
cateva linguri
pasta de rosii sau bulion

Mod de preparare :

- Intr-o tava se pune un pic de ulei, se aseaza pestele in centru (file-uri de preferat ca n-au oase). De jur imprejur se pun cartofi taiati felii .Deasupra se pun ardeii felii si cepele verzi care se pun intregi, ceapa alba taiata, morcovii taiati fasii subtiri si usturoiul necuratati de coaja - pentru a fi copti in coaja lor. Se stropeste totul cu ulei, si se acopera cu felii de lamaie si portocala. Se pune un capac si se tine la cuptor la foc mediu. Se asteapta 30 de minute. La sfarsit se pun pe deasupra cateva linguri de pasta de rosii si se mai pune 5-10 minute in cuptor, fara capac.

TOCANA DE TIPAR

Ingrediente:

-800 g tipar,
3 rosii decojite sau din conserva,
1 ceapa de marime medie,
2catei de usturoi,
1pahar de vin alb,
20 g unt,
putin otet,
ulei de masline extra virgin,
sare ,piper boabe,
verdeata,
malai sau sare grunjoasa sau pesmet

Mod de preparare :

-Frecati carnea de tipar cu malai sau sare ori pesmet. Dupa ce curatati pestele lasati-l 1 ora jumate in apa, la inmuiat. Intre timp taiati ceapa si usturoiul marunt. Luati o tigaie, o frecati cu unt si puneti ceapa si usturoiul la calit. Adaugati carnea de tipar,taiata in bucati de 5-6 cm, date prin faina. Se rumenesc bine , apoi se adauga vinul, care se lasa pana se evapora. Imediat dupa aceea se adauga rosiile care au fost curatate de seminte. Se mai fierbe 15 min si se i-a de pe foc. Se lasa acoperita inca 3-4 min. Se presara putin patrunjel si se lasa la racit. Se serveste pe un platou.

FRIPTURA DE PESTE

Ingrediente:

- 1 kg peste (crap, palamida, somn etc.),
100 ml untdelemn,
200 g zarzavat (morcov, patrunjel, telina, ceapa),
sare, piper.

Mod de preparare :

- Pestele curatat de solzi, intestine, brahii, se asaza intr-o cratita sau tava, intreg sau taiat in bucati (pe grosime), pe un soclu de zarzavat, se presaracu un virf de cutit cu piper si se unge bine cu untdelemnul. In tava se pun 4-5 linguri cu apa si 1/2 lingurita cu sare. Tava se introduce in cuptor, la foc mijlociu, unde se lasa 30-40 minute, stropindu-se pestele din cind in cind cu sosul din tava, cu care se va sara; pestele se intoarce ca sa se rumeneasca uniform si se completeaza lichidul cind scade. Se serveste cu garnitura de orez, cu cartofi, salate

MARINATA DE PESTE CU SUC DE ROSII

Ingrediente:

-1 kg peste (crap, stiuca, somn,etc.),
o ceapa mare (100 g),
1/2 l suc de rosii,
100 ml vin,
o lamiie,
2 foi de dafin,
10 boabe de piper sau un virf de lingurita piper macinat,
sare.

Mod de preparare :

-Pestele se prajeste pe jumatate ca plachia de peste.In untdelemnul ramas, se caleste 2-3 minute, la foc mic, ceapa rasa prin razatoarea cu gauri mici sau taiata foarte marunt.Se stinge cu sucul de rosii si vinul, se adauga 5-6 felii de lamiie, curatata de coaja alba care este amara ,bucatile de peste, foile de dafin, piperul si cca 1/4 l apa simpla sau apa in care a fiert capul pestelui; se pot pune si 20-30 masline.Se da la cuptor 20-30 minute, ca sa se formeze sosul.cesta se va ingrosa suficient cin se va raci, de la faina prin care a fost trecut pestele, inainte de prajire.Cind se scoate din cuptor, marinata se sareaza dupa gust.Se serveste rece ca fel intii.Astfel pregatit, se poate conserva in punga de naylon, la congelator, pina la 6 luni.

PASTA DIN PESTE RASOL

Ingrediente:

- 1 kg peste fiert rasol,
o ceapa mare (100 g),
3 linguri untdelemn,
150 g unt,
un virf de cutit piper,
un virf de lingurita ienibahar,
1/2 lingurita nucsoara rasa,
sare fina.

Mod de preparare :

- Se fierbe intreg sau taiat in bucati mari, intr-un vas de marime potrivita.In apa se fierb, in prealabil, zarzavatul si ceapa taiate in sferturi si cartofii intregi care se scot dupa ce au fiert; restul de zarzavat se lasa sa fiarba in continuare.Dupa ce pestele s-a racit, carnea se scoate de pe oase, se trece prin masina de tocat de 2 ori, impreuna cu ceapa taiata marunt si calita in untdelemn cu 1/2 lingurita cu sare si condimentele, la foc mic, pina cind devine lucioasa, fara sa se rumeneasca.Untul se freaca pina cind se moaie, apoi se adauga tocatura, amestecindu-se bine; se sareaza dupa gust.Pasta se aranjeaza pe un platou sau cu ea se fac sandvisuri.

FILE DE PESTE IN CRUSTA DE BRANZA TOPITA

Ingrediente:

-700 g file de peste(crap,somon,salau),
200 g branza topita(la tub) ,
2 galbenusuri ,
2 linguri faina ,
100 ml ulei ,
1 lingura piper boabe ,
50 g parmezan ras ,
1 legatura tarhon ,
sare.
200 g piure de spanac,
2-3 catei usturoi ,
150 g orez ,
sare ,piper

Mod de preparare :

-Fileurile se spala, se scurg de apa, se sterg cu servetele absorbante si se taie in fasii de circa 2,5-3 cm. Se presara cu sare, piper sfaramat si tarhon tocat marunt. Se trec apoi prin faina si se prajesc in ulei pana ce se rumenesc bine pe ambele parti. Se scot din tigaie si se pun intrun vas de sticla termorezistent. Separat, intrun castron se amesteca bine branza topita cu galbenusurile, apoi se adauga tarhonul ramas, sare si piper dupa gust. Se toarna acest amestec in vasul cu pestele prajit si se pune acesta in cuptorul incins. Se coace la foc potrivit 10-15 minute. Cu 5 minute inainte de a scoate vasul din cuptor, se presara parmezanul ras.

Pentru garnitura, se amesteca piureul de spanac cu usturoiul pisat si orezul fiert separat si se potriveste de sare si piper. Se pune garnitura in forme de savarina si se rastoarna pe farfurii. Alaturi, se pun fileurile in crusta de branza si se orneaza cu feliute de lamaie si tarhon.

ROSII UMLUTE CU PESTE**Ingrediente:**

- 150 g peste slab,
3 rosii ,
2 linguri orez ,
1/2 ceapa ,
1 lingurita ulei ,
2-3 fire patrunjel ,
2 linguri iaurt ,
sare

Mod de preparare :

- Se curata pestele Si se fierbe in apa cu sare, iar in alt vas se fierbe orezul cu 1 ceasca de apa. Dupa ce a fiert, se scurge si se toaca pestele prin masina de tocat. Se trece ceapa curatata prin razatoarea mica, apoi se preseaza pentru a se obtine 1 lingurita de zeama. Se amesteca apoi pestele tocat cu orezul fiert, zeama de ceapa, verdeata tocata si un praf de sare. Se taie rosiilor un capacel, li se scoate miezul si se umplu cu compozitia de peste. Se trece miezul rosiilor prin sita. Se aseaza rosiile intrun vas, se pune si miezul pasat, se adauga iaurtul si uleiul si se da totul la cuptor pentru 10-15 minute.

PLATICA CU SARAMURA PICANTA DE LEGUME**Ingrediente:**

- 2 platici la cel putin 1 kil fiecare,
5-6 rosii,
2 cepe,
1 telina cu frunze,
2-3 morcovi,
2-3 ardei, grasi,
2-3 ardei capia rosii,
2-3 ardei iuti,
1 pahar de vin alb,
100 ml ulei,
2 legaturi de marar si patrunjel,
1 pahar de faina,
2 linguri de condiment de peste,
1-2 capatini de usturoi,
o lingura de piper macinat,
sare

Mod de preparare :

Se amesteca faina cu condimentul de peste, sare si piper. Platica se eviscereaza si se curata de solzi, apoi se cresteaza transversal cu cutitul pe sira pana la burta si apoi pe coada din 1-2 mm pana la os. Se tavaleste bine platica prin faina ca sa patrunda prin toate crestaturile si se pune la prajit in uleiul bine incins. Se serveste neaparat cu mamaliga, iar saramura care ramane, de ramane, se poate pune pe felii de paine.

BORS DE PESTE

Ingrediente:

-1 kg. de peste (crap, salau etc.),
1 litru apa,
1/2 l. bors,
zarzavat de supa,
1 buc. ceapa mare,
1/2 ceasca de orez,
sare,
verdeata

Mod de preparare :

-Se pune apa la fiert si cind clocoteste se adauga ceapa taiata marunt si zarzavatul taiat subtire. Dupa ce s-a fiert zarzavatul, se adauga orezul si cind acesta este fiert se adauga bucatile de peste. Dupa citeva clocote, se adauga borsul clocotit, turnind cite putin pina se potriveste de acru. Se adauga sare dupa gust si citeva frunze de leustean. Dupa citeva clocote se scot frunzele de leustean. Cind se serveste, se adauga verdeata tocata

BORS DE CRAP CU ZARZAVAT

Ingrediente:

-1 kg. crap,
2,5 l apa,
1 litru bors,
1 buc. ceapa,
1 buc. morcov,
1 buc.,
radacina patrunjel,
1 buc. pastinac,
3 buc. rosii,
2 linguri orez,
1 legatura leustean,
sare

Mod de preparare :

-Se curata zarzavatul si ceapa, se taie marunt si se pune la fiert in apa rece cu sare. Rosiile se dau prin razatoare. Cind clocoteste, se adauga orezul ales si spalat. Intre timp, se curata pestele, se scoate osul amar de la cap, se spala repede in putina apa, se taie bucati si se pune la fiert dupa ce zarzavatul si orezul s-au inmuiat. Pestele este fiert dupa cca 15 minute. Cind este aproape gata, se adauga borsul fiert separat si leusteanul. In loc de bors, se poate folosi zeama de varza.

BORS CU PESTE

Ingrediente:

-1-2 pesti (crap, morun),
1 litru bors,
1 ceapa,
patrunjel,
piper,
leustean

In bors se pune
ceapa,
patrunjelul si
piperul si se lasa sa fiarba.

Mod de preparare :

-Se spala si se curata bine pestele, se taie apoi in bucatele si se pune la fiert in borsul fierbinte unde se lasa numai un sfert de ora la fiert descoperit. Mai gustos iese daca se fierbe zarzavatul de supa cu putina apa; cind e patruns, se toarna borsul care a fiert separat cu o ceapa intreaga. Se pune pestele cind ciorba clocoteste si se lasa sa se patrunda bine. La sfirsit se adauga patrunjelul si leusteanul verde tocat. Se poate servi cu hrean ras

BORS DE STIUCA

Ingrediente:

-200 gr. stiuca sau lin,
1/2 buc. ardei gras,
1/4 buc. ceapa rasa,
1/4 l bors,
1 buc. rosie mare,
sare,
leustean,
patrunjel

Mod de preparare :

-Se fierb ceapa, ardeiul si rosia, taiate, in apa cu sare si, cind sunt gata, se adauga pestele, apoi leusteanul, patrunjelul si borsul.

BORS DE PESTE CU PRAZ

Ingrediente:

-1 kg. de peste,
1 buc. ceapa,
1 fir praz,
1 buc. radacina patrunjel,
1 buc. telina,
2 1/2 litri apa,
1/2 l. bors

Mod de preparare :

-Cel mai gustos bors de peste se prepara din peste viu sau foarte proaspat (crap, cega, biban). Ciorba se poate gati, de asemenea, din salau sau cu diferiti pesti marunti, cu exceptia carasului si linului. Pentru ca ciorba de peste sa aiba consistenta gelatinoasa necesara, se fierb intii pestii marunti (ghigori si biban), necurutati de solzi, dar fara mate si bine spalati. La biban trebuie scoase si branhiile, altfel supa capata un gust amarui. Pestele astfel pregatit se pune in oala, se adauga apa rece, zarzavat si ceapa curatate, sare, foi de dafin. Se fierbe totul la foc potrivit, intre 40 minute si 1 ora. Dupa aceea supa se strecoara si se pune din nou la fiert cu bucati de peste mare si cu frunze de leustean. Se pot adauga in ciorba cartofi cruzi taiati, care se pun in zeama inainte de peste deoarece acesta fierbe mai repede. Se acreste cu bors sau sare de lamiie.

BORS CU PESRISOARE DE PESTE

Ingrediente:

-1 kg peste(crap),
2 cepe,
2 morcovi,
2 ardei grasi (pot fi si congelati),
2 linguri de orez,

1 felie de franzela,
1 ou,
1 lingura pasta de tomate,
ulei,
sare, piper,
patrunjel, 1-2 l de bors (dupa gust)

Mod de preparare :

-Pestele se spala, se curata, se taie capul si se da deoparte. Carnea se curata de pe oase. Capul se pune la fiert in 2l de apa cu sare pt. 35 de min., apoi se strecoara supa. Zeama de peste se pune din nou la fiert cu ceapa tocata marunt, ardeii si morcovii dati pe razatoare. Se fierbe totul cam 15 min. Carnea de peste se toaca la masina, se amesteca cu orezul, felia de franzela inmuiata in apa si stoarsa, sare, piper, ou. Se fac perisoare cu mina umeda si se pun deoparte. In supa care fierbe se pun pasta de tomate, borsul fiert separat si perisoarele. La sfirsit se pun doua linguri de ulei si verdeata. Se adauga in farfurie o lingura de smintina.

BORS PESCARESC

Ingrediente:

-peste mic (oblete, sabioara, carasel, rosioara, platica mica) 500 g;
peste mare(crap, somn, platica mare, caras mare) 600 g;
o lingurita de Knorr Delikat;
ceapa 150 g;
morcov 150 g;
telina si albitura 200 g;
ardei gras 100 g;
rosii proaspete sau in bulion 150 g;
o lingura de pasta de tomate;
otet sau bors in functie de preferinta;
sare si
leustean sau patrunjel.

Mod de preparare :

-Pestele se curata de solzi, se eviscereaza, se scot urechile si osul amar. Se spala bine in apa rece. Se pune la fiert doar pestele mic cu o lingurita de Knorr Delikat si jumatate din cantitatea de ceapa si albitura. Dupa ce s -a fiert bine se strecoara si se pastreaza doar zeama. in aceasta zeama se pun la fiert morcovul, ceapa si albitura ramasa, toate taiate marunt. Dupa cateva minute de fierbere se adauga ardeiul gras taiat marunt, bucatile de peste mare si borsul fiert separat (sau putin otet). Se adauga sucul de la rosii, rosiile decojite si taiate cubulete si pasta de tomate diluata cu putina ciorba. Se mai lasa inca 10 minute la foc potrivit, dupa care se potriveste gustul cu sare si otet, iar inainte de servire se adauga verdeata tocata marunt. Bucatile de peste pot fi servite si separat, cu mujdei de usturoi si mamaliguta.

CIORBA PESCAREASCA "PE BALTA"

Ingrediente:

-peste de dunare, peste marin marunt,
cartofi,
ceapa,
telina,
pastarnac,
morcov,
ardei gras,
rosii sau bulion,
sare mare de bucatarie,
otet,
mujdei pescaresc,

patrunjel verde.

Mod de preparare :

-Se ia ceapa si se pune la fiert într-o oala cu putina apa. Se taie telina, pastârnacul, morcovul si ardeiul gras dupa care se pun si ele la fiert lângă ceapa, adaugându-se doua linguri de ulei de floarea soarelui. Când acestea sunt aproape gata se adauga bulionul de rosii. În același timp se ia ceaunul în care dorim sa facem ciorba pescareasca si se pune si se fierbe foarte bine pestele marin marunt. Când acesta este gata îl scoatem cu ajutorul unei site sau spumiere si se pun la fiert cartofii. Se adauga compozitia din prima oala, se completeaza cu apa dupa care se pune la fiert pestele de dunare. Când ciorba este gata se adauga patrunjelul taiat marunt. Se scoate pestele din ceaun, cu multa grije pentru a nu se rupe si se aseaza pe masa într-o tava cât mai mare, astfel încat sa poata fi ales si luat cu multa usurinta de orice mesean. Pe aceeași tava se scot si se aseaza si cartofii fierti. Se umple farfuria până la jumătate cu ciorba, se pun cartofi fierti, jumătate de lingura de sare mare de bucatarie, o lingura de otet si mujdei de usturoi, dupa care se adauga bucata de peste dorita. Se servește până sa se raceasca pestele. La final, pentru ca pestele sa aiba în ce înnota, se umple o farfurie cu ciorba pecareasca, se adauga patrunjel verde si se servește fierbinte. Ciorba pescareasca se poate servii si în dimineata zilei urmatoare, puțin încălzita.

BORS PESCARESC DOBROGEAN

Ingrediente:

-1,5 kg de peste marunt (oblete sau ghibort),
1 kg de peste mare (crap sau somn),
2 cepe,
2 ardei grasi,
5 rosii,
1 radacina de hrean,
1 radacina de patrunjel,
o jumătate de lutru de apa,
1 litru de bors,
leustean,
patrunjel verde,
sare, piper.

Mod de preparare :

-Se curata pestele si se spala bine. Pestele mare se taie in bucati si se aseaza într-o farfurie, iar pestele mic se pune într-o oala la fiert cu sare. Cand este foarte bine fiert, se trece prin sita toata carnea, se asaza din nou oala la foc si se adauga zarzavatul curatat si bine spalat, lasandu-l sa fiarba pana se inmoaie. Se strecoara supa, iar cand clocoteste se adauga bucatile de peste mare si borsul fiert separat si spumat. Dupa ce borsul a fiert 5-10 min, se verifică pestele si daca este fiert se trage oala de pe foc, se presara deasupra leusteanul si patrunjelul tocate marunt. Se acopera oala cateva minute apoi se potriveste borsul de sare si acreala. Se servește cu hrean ras. Facultativ se poate drege borsul cu 2 oua.

CIORBA DE PESTE CU PÂINE

Ingrediente:

-450 grame de peste (proaspat sau congelat),
2 l de apa,
1/2 pahar de otet diluat,
1 ceapa,
1 ou,
1 lingurita de mustar,
10 felii de pâine prajita,
foi de dafin,
sare, piper.

Mod de preparare :

-Se curata si se spala bine pestele, apoi se pune într-o oala cu 2 l de apa, sare, piper, foi de dafin, ceapa taiata în sferturi, otet diluat. Se lasa sa fiarba la foc mic pâna când se desprinde carnea pestelui de pe oase. Se strecoara supa, se scot oasele, iar carnea si ceapa se dau prin masina de tocat. Tocatura obtinuta se pune într-un castron si se mesteca bine cu oul crud, batut cu putin mustar. Se toarna apoi supa fierbinte încet, batându-se mereu, pentru ca sa nu se taie oul. Se serveste cu felii de pâine prajita.

CIORBA DE CRAP

Ingrediente:

-2 l apa,
1 l de bors,
600 grame de crap (circa 6 bucati),
zarzavat de supa,
3 linguri de orez,
verdeata, sare.

Se taie marunt

un morcov,
o legatura de patrunjel,
o ceapa.

Mod de preparare :

-Se pun sa fiarba cu apa, adaugând orezul ales si spalat. Când zarzavatul este aproape fiert, se pune pestele (de obicei capul si coada). Se lasa sa fiarba la foc potrivit. Se ia periodic spuma, se pune sare. Când este aproape gata, se adauga borsul fiert separat si strecurat, precum si o mâna de verdeata, spalata si taiata marunt. Se lasa sa mai dea împreuna un clocot. Se serveste rece sau calda. La fel se face si ciorba de peste marunt. Pestisorii se curata de solzi (daca sunt mai mari) si de intestine, strângându-i de la coada spre cap. Se procedeaza apoi ca la cioaba de crap, dar nu se fierb prea mult, pentru ca se sfărâma.

CIORBA DE PESTE CU ZEAMA DE VARZA

Ingrediente:

-3 l zeama de varza, zarzavat de supa, 600 grame de peste, verdeata.

Mod de preparare :

-Se potriveste de acra zeama de varza, adaugând apa, daca trebuie. Se fierbe cu zarzavat taiat marunt: morcov, patrunjel, ceapa. Când este aproape gata, se pune pestele curatat si taiat bucati potrivite. Se lasa sa fiarba cât trebuie, se ia spuma, se potriveste de sare si se adauga dupa gust verdeata taiata marunt (marar, patrunjel, tarhon).

CIORBA DE PESTE I

Ingrediente:

-1 kg peste marunt sau capul si 2-3 bucati de la coada unui peste mare;
2 ardei grasi,
4-5 rosii,
500 ml de zeama de varza,
1/2 ceasca de orez,
1,5 l apa,
sare, piper,
2-3 cepe mijlocii.

Mod de preparare :

-Se pune într-o oala ceapa tocata foarte marunt. Dupa ce a dat câteva clocote, se adauga orezul ales si spalat, iar când este aproape fiert, se adauga ardeiul taiat felii subtiri. Dupa ce ciorba a dat în clocot, se adauga rosiile curatate de pielite si de seminte, taiate felii subtiri, pestele curatat,

spalat si taiat felii si zeama de varza, fiarta separat si spumuita. Se lasa sa fiarba la foc încet, iar dupa 10-15 minute se încearca pestele, care nu trebuie sa se sfărâme la fiert. Când ciorba este gata, se ia de pe foc, se adauga marar si patrunjel tocat fin, se acopera oala si se mai lasa câteva minute, înainte de a o servi.

CIORBA DE PESTE II

Ingrediente:

Mod de preparare :

-Pesteie, taiat bucati, este trecut în oala în care s-au fiert tot felul de zarzavaturi, taiate marunt. Dupa câteva minute de fierbere (pe foc. mic) se adauga sare, 1/2 pahar de vin alb sec, rosii curatate de pielite si de seminte, verdeata tocata. Se continua fierberea pâna când pestele este fiert. Se adauga borsul fiert separat. Se lasa sa mai dea câteva dlocote mici. Se da deoparte. Pentru aroma se pune leustean. Se serveste dupa o ora, calda.

CIORBA DE PESTE III

Ingrediente:

Mod de preparare :

-Pestele (circa 1 kg) curatat de solzi, intestine, branhii (daca este crap, trebuie sa i se scoata osul amar), se taie în bucati potrivit de mari (4-5 cm); 200 grame de zarzavat — morcov, patrunjel, telina — ras pe razatoarea cu gauri mari, o ceapa mare — de 100 de grame — se toaca marunt; zarzavatul si ceapa se calesc cu 2-3 linguri de ulei, adaugând si 1 -2 ardei grasi taiati felii subtiri. Se stinge cu 1,5 l apa fierbinte si se fierbe pâna când zarzavatul este destul de moale. Se adauga apoi rosii (2 rosii mijlocii) taiate felii. Ciorba se acreste cu bors, cu zeama de varza, otet sau zeama de lămâie. Daca ciorba este prea deasa, se mai pune apa. Borsul si sarea se adauga înainte de a pune pestele. Când ciorba dlocoteste se pun bucatile si capul pestelui; se fierb pe foc mic circa 20 de minute, pâna ce intra usor furculita în carne; nu trebuie sa se sfărâme carnea. Se adauga leustean pentru aroma, patrunjel verde tocat (dupa gust).

CIORBA PESCARASCA I

Ingrediente:

-1 kg de peste,
2 cepe,
un ardei gras,
o rosie,
boia,
sare.

Mod de preparare :

-Pestele se curata, se spala si se taie bucati. Capul, sira spinarii si inotatoarele se fierb alaturi de ceapa taiata in 2 l de apa. Cand da in clocot, se pun sare, boia, se adauga ardeiul si rosia. Cand toate s-au fiert, se scot din supa si se trec prin sita. Cu acest sos se drege supa, apoi se pun bucatile de peste si se fierbe in continuare. Se serveste cu smantana, zeama de lamaie, verdeata si ardei iute (daca o doriti mai picanta).

CIORBA PESCARASCA II

Ingrediente:

-1 ½ l apa,
½ l bors,
½ kg peste diferit(lin, somn, stiuca, calcan etc),
5-6 bucati crap,
1 morcov,
1 patrunjel,
1 ceapa mare, sare,
1 virf de cutit piper pisat

Mod de preparare :

-Se taie zarzavatul marunt si se fierbe in apa. Cind este gata se strecoara, se pune zarzavatul si se adauga peste diferit, taiat marunt. Zeama cu bucatilele de peste fierte se strecoara in alta oala, iar pestele se trece prin sita, inlaturindu-se totodata si oasele. Se pune oala la foc si se adauga bucatile de crap, sarea si piperul. Dupa 15-20 minute cind pestele este fiert, se adauga borsul fiert separat si verdeata, lasind sa mai dea citeva clocote Mod de servire Se poate servi calda sau rece

CIORBA PESCARASCA ACRITA

Ingrediente:

-1 kg. de peste marunt (obleti, ghibarti etc.),
1 kg. de peste mare (crap sau somn),
2 buc. ceapa,
1/2 kg. rosii,
2 buc. ardei gras,
1 buc. radacina de patrunjel,
1 buc. radacina hrean,
agurida,
corcoduse verzi sau sare de lamiie,
leustean si
patrunjel,
sare, piper

Mod de preparare :

-Se pune la fiert pestele marunt. Cind este gata, se strecoara zeama si in ea se fierbe tot zarzavatul. Cind este gata se strecoara din nou zeama si se adauga bucatile de peste mare. Dupa ce a fiert, se acreste cu agurida, corcoduse sau sare de lamiie.

CIORBA DE PESTE PENTRU MAHMURI

Ingrediente:

-900 g crap fara cap si coada,
20 g sare,
200 g lapti si icre de crap,
20 g boia de ardei,
500 g cap de crap,
10 g ardei iute (cireasa),
250 g ceapa rosie,
1 lamaie,
150 ml smantana,
1 foaie de dafin.

Mod de preparare :

-Ceapa se taie rondele, crapul fara cap si coada se taie felii, se spala capul de crap, laptii si icrele, lamaia se taie in doua, o jumatate se stoarce si cealalta jumatate se taie in felii.

Ceapa si capul de crap se pun in apa, se adauga sare si boia (paprika) si se fierbe timp de o ora. Dupa fierbere se pun feliile de peste, iar dupa 10 minute se adauga laptii si icrele de peste si se mai fierbe 5 minute. Feliile de peste se scot cu o paleta strecuratoare, se deoseaza si se pun deoparte. Supa se strecoara si se completeaza pana la 1,5 l cu apa, se condimenteaza cu foaia de dafin, suc de lamaie, se mai fierbe 5 minute, se toarna smantana. Se adauga feliile de peste, ardeiul iute, feliile de lamaie si se da un clocot.

Se pune pe masa intr-un ceaun sub care arde o flacara pentru ca ciorba de peste sa ramana fierbinte.

CIORBA DE PESTE "MARIA"

Ingrediente:

-2 - 3 buc. peste de orice fel,

1 ceapa rosie mare,
1 catel de usturoi –
10 g boia dulce,
ardei gras sau ardei iute (cireasa),
1-2 cartofi,
ulei sau untura si
sare dupa gust.

Mod de preparare :

-Se curata pestele, se cresteaza oasele si se transeaza in felii late de 2-3 degete. Cartofii se taie in cuburi, ceapa se toaca marunt, ardeiul gras se taie in felii, usturoiul se zdrobeste. Se caleste ceapa, se condimenteaza cu boia si se adauga ardeiul gras sau ardeiul iute - eventual amandoua - sare si usturoi, se adauga 400 ml apa si se fierbe 10 minute. Se adauga cartofii si cand acestia sunt aproape fierti, se pun in supa bucatile de peste. Se mai fierbe catva timp fara a se amesteca pentru ca pestele sa nu se sfarama. Se serveste separat cu ardei iute tocat si sarat.

CIORBA DE PESTE CA PE MALURILE TISEI

Ingrediente:

-1,5 kg peste asortat,
o rosie mare,
100 g ceapa rosie,
2 ardei grasi,
2 ardei iuti (cireasa),
2 cartofi,
100 g taitei in forma de patratele,
30 g boia dulce.

Mod de preparare :

-Se curata pestele, se taie bucati si se pune intr-o oala. Ardeii grasi fara cotor se taie rondele, rosiile se decojesc, se curata de samburi si se taie in bucati, cartofii se taie cubulete. Rosiile, ardeii grasi, cartofii, ceapa se adauga in oala in care s-au introdus bucatile de peste, se condimenteaza cu sare, ardeii iuti, boia, se toarna apa si se fierbe 40 minute. Dupa fierbere se scot bucatiile de peste, se strecoara si in supa se adauga taiteii si se fierb. Pestele se repune in supa si se serveste.

CIORBA PESCARASCA DE CRAP A LA SZEGED

Ingrediente:

-2 kg crap,
30 g boia dulce,
300 g ceapa,
sare,
250 g ardei gras,
ardei iute.

Mod de preparare :

-Crapul se curata, se taie fileuri, se cresteaza, se sareaza si se pastreaza. Ceapa se taie rondele, iar ardeiul si rosiile in bucati potrivite. Capul, oasele de peste si ceapa tocata se pune intr-un vas cu apa, cu putina sare si se fierbe 40-50 minute, se adauga rosiile, ardeii, boiaua dulce si se continua fierberea. Apoi supa se strecoara si se paseaza. Feliile de peste se fierb in supa condimentata si se asezoneaza cu ardei iute.

CIORBA DE PERISOARE CU PESTE ALB

Ingrediente:

-1,5 kg stiuca sau peste alb,
350 g ceapa,

200 g franzela,
150 g morcov,
100 g albitura,
400 g rosii,
100 g orez,
100 g lamâie,
150 g smântâna,
2 oua,
100 ml ulei,
2 legaturi patrunjel verde,
2 legaturi leustean.

Mod de preparare :

-Fileurile de stiuca se trec de doua ori prin masina de tocat cu sita deasa, cu 200 g ceapa si franzela înmuiata în apa si stoarsa bine. Se adauga minute. Se adauga 3 litri de apa si se fierbe circa 1 ora. Se adauga perisoarele, rosiile curatate de coaja si seminte taiate în cuburi si orezul care a fost fiert separat. Se mai fierbe 20 de minute, se adauga smântâna si se acreste cu zeama de lamâie. Se potriveste gustul de sare si se adauga patrunjelul si leusteanul verde tocate.

SOS DE VIN PENTRU PESTE RASOL

Ingrediente:

-50 g unt sau untdelemn,
30 g faina,
2 galbenusuri,
100 ml smintina,
200 ml vin alb sec,
1/2 l supa in care a fiert pestele.

Mod de preparare :

-Faina si untul sau untdelemnul se infierbinta într-o cratita un minut la foc mic, se sting cu supa fierbinte, adaugata în 2-3 rinduri, amestecând bine pina se desfac cocoloasele si la urmp se toarna vinul. Se lasa sa fiarba 2-3 clocote ca sa se lege, apoi cratita se ia de pe foc. Galbenusurile se freaca cu smintina si, facultativ, se pune o lingurita cu mustar, totul se amesteca cu sosul fierbinte. Pentru aroma, se adauga marar, patrunjel, tarhon, dupa gust.

SOS ALB PENTRU PESTE

Ingrediente:

-O lingura faina,
2 pahare supa de peste,
1 buc. lamiie,
o lingura unt.

Mod de preparare :

-O lingura de faina se prajeste usor într-o cratita cu o cantitate egala de unt, se subtiaza cu 2 pahare de supa de peste si se lasa sa fiarba 7-10 minute. Apoi sosul se sareaza se ia de pe foc, se adauga zeama de lamiie sau sare de lamiie dizolvata în apa si o bucatina de unt proaspat. Se freaca bine pentru ca untul sa se amestece cu sosul si se strecoara. Este potrivit pentru peste inabusit.

SOS CU NUCI SI USTUROI

Ingrediente:

-2 pahare de nuci macinate,

miezul de la o felie de piine,
10 catei de usturoi,
1/2 l de ulei,
2 linguri de otet,
o cescuta de apa,
sare.

Mod de preparare :

-Se curata si se piseaza usturoiul pina devine pasta. Se combina apoi cu nucile si miezul de piine muiat, stors, si se bate bine pina se formeaza ca un aluat. Se adauga picurat otet si apa, se potriveste de sare si se amesteca. Se pune apoi uleiul ca la maioneza si se amesteca. Se serveste cu peste prajit.

SOS DE ROSII PENTRU PESTE

Ingrediente:

-1/2 buc. morcov,
1/2 buc. radacina patrunjel,
1/2 buc. ceapa,
o lingura unt,
o lingura faina,
3 linguri bulion de rosii.

Mod de preparare :

-Se curata, se spala, se taie marunt morcovul, patrunjelul si ceapa sau se dau prin razatoarea mica. Se rumenesc intr-o cratita cu o lingura de unt si cu o cantitate egala de faina. Se adauga 3 linguri de bulion de rosii, se amesteca se subtiaza cu 2 pahare de supa de peste, se sareaza si se fierbe 10 minute la foc mic. Dupa aceea se ia sosul de pe foc, se adauga 1 lingura de unt proaspat, se freaca pina se desface bine in sos, apoi se strecoara totul prin sita. Se serveste cu peste rasol si peste inabusit.

SOS DE TARHON SI CEAPA VERDE

Ingrediente:

-Maioneza,
tarhon,
ceapa verde,
patrunjel verde.

Mod de preparare :

-Se face un sos de maioneza din 2 galbenusuri crude, 1 l ulei, 2 linguri zeama de lamiie sau sare de lamiie dizolvata in apa si 1 lingurita de mustar. Se freaca bine galbenusurile crude, pina se amesteca complet cu mustarul si putina zeama de lamiie. Se adauga uleiul treptat, putin cite putin, apoi in cantitate mai mare si cind s-a turnat jumatate din cantitatea de ulei, se adauga restul de zeama de lamiie tot cite putin, pina se termina toata cantitatea de ulei si lamiie. La acest sos, maioneza se adauga putin tarhon, patrunjel verde si ceapa verde, toate taiate marunt. Se adauga sare dupa gust. Se serveste pe linga pestele rasol.

SOS DE VIN PENTRU PESTE RASOL

Ingrediente:

-50 g unt sau untdelemn,
30 g faina,
2 galbenusuri,
100 ml smîntîna,
200 ml vin alb sec,
1/2 l supa în care a fiert pestele.

Mod de preparare :

-Faina si untul sau untdelemnul se înfierbînta într-o cratita un minut la foc mic, se sting cu supa fierbinte, adaugata în 2-3 rînduri, amestecînd bine pîna se desfac cocoloasele si la urmp se toarna vinul. Se lasa sa fiarba 2-3 clocote ca sa se lege, apoi cratita se ia de pe foc. Galbenusurile se freaca cu smîntîna si, facultativ, se pune o lingurita cu mustar; totul se amesteca cu sosul fierbinte. Pentru aroma, se adauga marar, patrunjel, tarhon, dupa gust.

SOS REMOULADE (RECE)**Ingrediente:**

-Pentru 1 kg:
700 g maioneza,
300 g castraveti acri,
2 oua fierte tari,
100 g patrunjel,
75 g tarhon,
2 g piper,
100 g mustar,
20 ml otet, 10 g sare.

Mod de preparare :

-Ouale se toaca marunt, castravetii se curata de coaja si seminte, apoi se taie marunt si se scurg de zeama. Se amesteca maioneza cu mustarul, otetul, castravetii, ouale, patrunjelul, tarhonul, piperul macinat si sarea. Se recomanda la preparate din oua fierte, limba fiarta, creier fiert si legume fierte.

SOS RUSESC**Ingrediente:**

-3 galbenusuri, 200 g untdelemn, 3 sardele in ulei, 1 lingurita de mustar, sare, piper pisat, otet sau lamaie.

Mod de preparare :

-Galbenusurile de oua fierte tari si trecute prin sita se freaca intr-un vas cu untdelemnul. Se adauga sardelele tocate marunt, otet sau zeama de lamaie, sare, piper si mustar.

SOS SCORDOLEA**Ingrediente:**

-100 g miez de nuca,
150 g paine,
150 g ulei,
otet,
sare, piper,
usturoi.

Mod de preparare :

-Miezul de nuca se trece prin razatoare, impreuna cu painea bine inmuata in apa rece, se bate bine in piulita de metal pana se obtine o pasta fina si omogena, apoi se dilueaza cu picaturi de otet, mujdei de usturoi si ulei. Se amesteca toate bine, se potriveste de sare si piper. Sosul trebuie sa fie de consistenta unei maioneze tari. Se consuma la diferite preparate de peste prajit, rasol si raci.

SOS SICILIAN**Ingrediente:**

-150 g telina,
1 ceapa,
1 catel de usturoi,
1 legatura patrunjel verde,
2 linguri ulei de masline,
500 g rosii decojite taiate bucatele,
100 g masline negre,
2 linguri capere,
2 foi de dafin,
100 ml vin alb.

Mod de preparare :

-Telina se spala si se taie rondele, ceapa si usturoiul se curata si se taie marunt, iar patrunjelul spalat si zvantat se toaca. Se calesc toate, circa 5 minute, in uleiul incins, se adauga si celelalte ingrediente si se lasa 10 minute sa fiarba incet. Se gusta de sare si piper.

SOS TERIYAKI

Ingrediente:

-1 lingura zahar,
3 linguri sake (sau vin alb),
1 lingura sos de soia.

Mod de preparare :

-Se amesteca ingredientele, se incalzeste sosul si se serveste turnat fierbinte peste bucatile de peste.

SOS DE CAPERE

Ingrediente:

-1 lingura ulei de masline,
2 sardele clatite in otet,
1/2 cana vermut sec,
1/2 cana suc de scoici conservat,
2 linguri capere scurse,
2 linguri masline verzi taiate bucati,
2 linguri masline negre taiate bucati.

Mod de preparare :

-Incalziti uleiul de masline într-o craticioara, adaugati sardелеle si amestecati la foc mic pâna când s-au dizolvat si ati obtinut o pasta. Adaugati restul ingredientelor de sos si fierbeti amestecul la foc mic, pâna când se reduce la o treime, aproximativ 10 minute.

SOS DE VIN SI SOFRAN

Ingrediente:

-300 ml vin alb,
5 boabe piper,
codita de la 2-3 fire de marar (frunzulitele se toaca separat),
2 fire de cimbru,
1/2 ceapa tocata f. marunt 1 catel de usturoi strivit,
4 linguri de smantana lichida,
50 gr unt,sare,
piper,
un varf de cutit de praf de sofran (sau cateva fire).

Mod de preparare :

-Se fierbe vinul, boabele de piper, coditele de marar si cimbru, ceapa si usturoiul la foc foarte mic pana se reduce la 1/3. Se adauga smantana lichida, sare si piper dupa gust si se lasa sa clocoteasca, pana scade si se ingroasa. Se adauga apoi cate o lingurita de unt si se amesteca pana s-a topit complet si de-abia apoi se mai pune inca o lingurita, si tot asa pana se incorporeaza tot untul. Se da la o parte de pe fic si se adauga praful de sofran, numai putin si o sa aiba o culoare f. galbena si un parfum deosebit. Mie imi plac tare mult condimentele de mici si am pus un varf de lingurita in sos si la fel si in umplutura pt. ca imi place amestecul de condimente.

SOS DE ROSII CU USTUROI**Ingrediente:**

-2 rosii f. coapta,
4 catei de usturoi,
o lingura de ulei,
sare

Mod de preparare :

-Se freaca usturoiul pisat cu sare si ulei ca la mujdei pana se face o pasta -maioneza, apoi se adauga rosiile decojite tocate foarte marunt. Se pune sosul in robotel si se pulseaza de cateva ori pana se face un piure, apoi se pune intr-o strecuratoare fina sa curga toata apa lasata de rosii.

SOS ACRISOR AROMAT**Ingrediente:**

-1 ceapa,
1 legatura patrunjel ,
1 morcov ,
2 catei usturoi ,
5 frunze salvie ,
1/2 lingurita oregano uscat ,
sucul de la 1/2 lamaie ,
sare, piper.

Mod de preparare :

-Ceapa tocata se caleste intr-o lingura de ulei. Cand e moale se adauga morcovul razuit, patrunjelul, salvia si usturoiul tocate si oregano. Se lasa la calit inca cateva minute.

Se adauga o cescuta de apa, sucul de lamaie si sare si piper. Se lasa la fiert la foc mic pana morcovul e moale Se ia de pe foc si se mixeaza in blender. Se pune fierbinte peste peste.

RETETA BORS**Ingrediente:**

- 500 grame tarate de grau,
100 grame malai,
1 crenguta cu frunze de visin,
5 litri apa,
20 grame drojdie.

Mod de preparare :

Taratele, malaiul si crenguta de visin se pun intr-un vas mai mare, care poate fi din sticla, lut sau lemn. Nu folositi vase metalice pentru prepararea borsului. Se pune deasupra ingredientelor apa rece cat sa le acopere si se lasa la loc cald pentru cateva ore. Apoi se toarna peste ele 5 litri de apa clocotita, se acopera vasul si se lasa sa se raceasca ingredientele. (Lichidul trebuie sa umple numai trei sferturi din vas, pentru ca daca fermenteaza prea tare, da pe dinafara.) In acest timp se amesteca drojdia cu 2 linguri de tarate ude din vas si cu putina apa calduta. Se lasa la cald sa

fermenteze. Cand apa din vas s-a racit putin, fiind doar calduta, se adauga in vas taratele cu drojdia, dupa ce s-a strecurat zeama de pe ele. Se amesteca energic in vas cu o lingura de lemn si se acopera vasul cu un stergar. Se pune in apropierea unei surse de caldura pentru 2-3 zile, timp in care se amesteca de mai multe ori pe zi in vas. in functie de temperatura locului in care se prepara borsul, acesta se acreste mai repede sau mai tarziu. Iarna, cand este mai frig, se acreste in 3-4 zile. Dupa ce borsul s-a acrit suficient, trageți-l in sticle, cu atentie, ca sa nu tulburati taratele de pe fundul vasului de fermentare. Sticlele se depoziteaza la rece. Peste taratele ramase se poate prepara alta serie de bors procedandu-se ca la inceput. Dar pentru aceasta a doua cantitate nu se mai pune drojdie, ci sunt suficiente taratele amestecate cu drojdie (denumite huste) ramase de la prima preparare. Se poate prepara astfel de trei ori peste drojdiile ramase. cat timp se prepara borsul, vasul trebuie tinut la temperatura de minimum 18 grade celsius. Dupa aceea borsul strecurat se depoziteaza la rece.

Borsul se adauga in ciorbe, dupa ce a fost fiert in prealabil si dupa ce legumele si carnea din ciorbe sunt fierte.

- Pentru un bors mai aromat: cand se prepara borsul vara, in ultima zi de fermentare se pot adauga in vas ierburi aromatate si frunze de legume: patrunjel, telina, leustean etc. Plantele nu se adauga mai repede, ci numai in ultima zi. Borsul va fi mai aromat in acest caz.

- Este bine sa stiti ca in loc de tarate de grau se pot folosi cateva felii de paine neagra (300 grame). In acest caz se pune mai mult malai: cam 300 grame malai la 300 grame paine neagra. In rest, reteta se repeta ca la prima varianta. daca se pune paine neagra, borsul se va acri in 5-6 zile. In fiecare zi se amesteca de mai multe ori in vas, ca sa nu se formeze floare deasupra.

SALATA DIN SCRUMBIE CU OUA

Ingrediente:

1 scrumbie sarata,
4 oua, 1 buc. ceapa,
4 masline,
4 linguri ulei,
4 linguri otet,
1/2 pahar lapte,
putin marar

Mod de preparare:

Se cresteaza scrumbia la abdomen, se curata, se spala si se pune in apa ca sa se desareze. Apa in care se tine scrumbia trebuie schimbata de citeva ori. Se lasa la desarat 24 de ore. La urma, scrumbia se tine citeva ore in lapte pentru a se desara si mai bine, se sterge, se curata pielea si se taie capul. Se inlatura sira spinarii si oasele, crestindu-se scrumbia de-a lungul, apoi se taie bucati de 2 cm latime si se aranjeaza pe o farfurie in forma de peste intreg, adaugindu-se si capul. Ceapa se curata, se spala, se taie rotocoale subtiri si se aranjeaza de jur imprejur. In timp ce scrumbia sta la desarat, se fierb ouale tari, se pun in apa rece pentru a se decoji mai usor, se curata, se lasa sa se raceasca, apoi se taie in sferturi care se aranjeaza in jurul scrumbiei, peste rotocoalele de ceapa. Se curata maslinele, se taie in doua, se scot simburii si se pun din nou in loc linga oua sau deasupra lor.

Se toarna deasupra ulei si otet, se presara putin marar tocat si se serveste la masa cel putin dupa o ora de la preparare

SCRUMBIE IN SOS DE VIN ROZE

Ingrediente :

Pentru 4 scrumbii vom folosi urmatoarele ingrediente:

1/2 litru de vin roz de buna calitate (daca vom folosi vin rosu, la 300ml. de vin se adauga 200 ml de apa plata - nu apa de la robinet),
3 linguri rase de zeamil (amidon de porumb),
100 linguri otet de mere,
50 ml ulei,
o ceapa,
un morcov,
1 lingura de zahar,
piper.

Mod de preparare :

Scrumbiile se curata si se spala in mai multe ape reci. Se pun intr-un vas cu apa socotind cate 1/2 litru de apa pentru fiecare scrumbie. Se lasa sa stea in apa 24 de ore, avand grija sa schimbam de 2 ori apa. Daca dorim o desara mai rapida, vom adauga 2 cartofi cruzi, taiati pe lungime. Oricum

va trebui sa gustam o bucatie de scrumbie pentru a vedea daca desarea a fost eficienta. Dupa ce s-au desarat suficient, se spala din nou si se lasa sa se scurga bine. Nu se sterg cu prosoape absorbante. Se pregateste marinata astfel: In otet se adauga 50 ml de apasi zaharul, apoi se fierbe 5 minute.

Se ia de pe foc si se lasa sa se raceasca. Se adauga ceapa taiata solzisori, uleiul si piperul. In aceasta marinata se introduc scrumbiile si se lasa la rece inca 24 de ore. Nu se tin la frigider daca vremea nu este calduroasa. Se scot scrumbiile din marinata si se lasa din nou sa se scurga. Legumele din marinata se preseaza pentru a se indeparta cat mai bine solutia de marinare. Solutia de marinare nu se arunca ci se foloseste la prepararea sosului de vin. Se umple scrumbiile cu legumele din marinata, folosind (daca este cazul) si icrele sau laptii din scrumbie, evident desarate si ele impreuna cu scrumbiile. Cu ajutorul unor scobitori fixam scrumbiile fiecare pe cate o farfurie intinsa, in asa fel incat acestea sa apara in pozitia lor naturala din apa. Trecem la pregatirea sosului. Vom folosi numai vin de foarte buna calitate. Intr-un castron desfacem zeamilul cu 2 linguri de apa. Se amesteca foarte bine pentru a nu se forma cocoloase. Se adauga putin cate putin vinul. Se pune la fiert impreuna cu solutia de marinare ramasa, strecurata in prealabil. Nu se adauga decat piper pentru a simti combinatia fina de de peste impreuna cu parfumul vinului. Se fierbe incet, avand grija sa amestecam incontinuu. Amestecul se fierbe pana ajunge la consistenta unei smantani subtiri. Se toarna caldut peste peste (nu fierbinte) avand grija sa repartizam uniform sosul. Este un fel deosebit de aspectuos care nu are nevoie de nici un ornament - o scrumbie gustoasa ce innoata intr-o superba mare roze.

SCRUMBII MARINATE

Ingrediente :

scrumbii sarate,
ceapa,
morcov,
masline,
boabe de piper,
boabe de mustar,
o frunza-doua de dafin,
lapti,
ulei,
otet

Mod de preparare :

Pentru marinata se aleg scrumbii sarate, cu lapti. Se tin 24 de ore in apa, ca sa se desareze, schimbând apa odata sau de doua ori. Se curata, se scot oasele. Se taie bucati si se aseaza intr-un borcan randuri altermand de bucati de scrumbie, felii de ceapa si felii de morcov taiate subtiri. Se mai adauga cateva masline unduite, boabe de piper, boabe de mustar, o frunza-doua de dafin. Peste acestea se toarna urmatorul sos: se freaca bine laptii intr-o strachina, se pune uleiul putin cate putin, si se subtiaza cu otet pana se face un sos albicios. Deasupra se toarna de un deget ulei, se leaga borcanul, si se lasa vreo 5-6 zile sa se marineze.

SCRUMBII LA CUPTOR

Ingrediente :

3/4 kg fileuri de scrumbie,
1 lingurita sare,
2 linguri pesmet,
2 linguri unt.

Marinata:

2 linguri mustar,
2 linguri otet,
1 dl marar tocat,
-1 lingurita zahar,
1,5 dl smintina

Mod de preparare:

Se sareaza fileurile. Se ruleza-le cu partea carnoasa inaintu si se pun intr-o tava unsa cu grasime. Se pregateste marinata si se pune peste rulouri. Se presara pesmet, se pun bucatele de unt deasupra. Se lasa in cuptor la 225° timp de 20-25 minute.
Se serveste rece

SALATA DE CARTOFI CU SCRUMBIE SI MASLINE

Ingrediente :

400 g cartofi,
2 cepe,
1 scrumbie,
50 g masline,
2 linguri ulei,
1 lingura otet,
sare (daca este nevoie)

Mod de preparare:

Se spala cartofii, se fierb, se curata de coaja si se lasa sa se raceasca. Se taie apoi felii si se amesteca cu scrumbia curatata de oase, desarata si taiata felioare subtiri, cu maslinele, ceapa taiata, uleiul si otetul

SCRUMBIE IN FOLIE DE ALUMINIU LA GRATAR

Ingrediente :

4 scrumbii ,
4 rosii ,
4ardeii ,
2 capatani de usturoi,,
1 legatura patrunjel ,
ulei ,
concentrat de legume (delikat sau altceva)

Mod de preparare :

Se curata pestele,se spala. Se pune pe folie un pat de rosii si ardei ,apoi se pune pestele ,se presara delicat se unge cu usturoi (FACUT MAIONEZA).Se pune anca un strat de rosii si ardei si se ruleaza pestele in folie. Se pune pe gratar 20-25 minute anvertindul pe gratar

SCRUMBIE LA GRATAR

Ingrediente :

Pentru o scumbie:
sare,
piper,
rozmarin,
lamaie(otet)

Mod de preparare:

Scrumbia se curata bine de solzi, se taie burta longitudinal si se scot maruntaiele si matele. Apoi se cresteaza pestele transversal, pe o parte si pe cealalta, la intervale de jumătate de centimetru.Se spala si se lasa la scurs 10 minute. Se presara exterior sare si piper (moderat) iar in interior se pune o ramura de rozmarin (sau rozmarin uscat macinat) si se presara putina sare. Se pune scrumbia apoi pe gratarul foarte incins avandu-se grija la intoarcerea ei de pe o parte pe cealalta in asa fel incat pestele sa nu ramana lipit de gratar. Se serveste fierbinte cu lamaia stoarsa pe ambele parti ale pestelui. Unii prefera otetul in locul lamaiei zicandu-se ca gustul scrumbiei isi pastreaza astfel naturaltea

SCRUMBIE TOCATA

Ingrediente :

250 gr. scrumbie,
1 buc. ceapa,
100 gr. piine alba,
o lingura ulei,
50 gr. unt,
1-2 oua,
150 gr. Mere

Mod de preparare:

Scrumbia sarata se spala, se curata de piele si de oase si se lasa sa stea in lapte rece sau apa 3 ore, sa se desareze. Se taie marunt o ceapa si se rumeneste in ulei. Se inmoaie in lapte sau apa, piine alba uscata. Se curata un mar crud de coaja si de simburi si se taie in bucatelile mici (se poate prepara si fara mere). Scrumbia desarata, ceapa, piinea si marul se dau apoi prin masina de tocat sau se toaca marunt cu un cutit si se freaca cu unt. Aceasta pasta se asaza pe farfuria pentru peste, dindu-i forma de scrumbie, si se presara cu ou fiert tare si tocat si cu patrunjel verde taiat marunt. Se mai poate garnisi de jur-impjur cu felii curatate de mar, de castraveti sau de rosii.

PESTE CU VIN SI MASLINE**Ingrediente:**

800 grame peste (stavrid, scrumbie, crap),
doi-trei catei de usturoi,
o legatura mica de patrunjel,
patru-cinci cartofi mai mari,
un morcov si o ceapa,
150 grame masline fara samburi,
un paharut de vin alb (dar merge si apa),
ulei,
sare, piper.

Preparare:

- Curata cartofii, morcovul si ceapa si pune-le la fiert. Curata si spala bine pestele. Taie-l in bucati potrivite.
- Intr-o tigaie, incinge putin ulei si pune la calit un catel de usturoi. Cand s-a rumenit, scoate-l si arunca-l. Pune apoi la prajit pestele si, cand este rumenit, pune-l pe o farfurie.
- Strecoara uleiul si pune-l din nou in tigaie. Adauga restul de usturoi taiat fin si, cat incepe sa sfaraie, adauga un pahar de vin, un praf de sare, cateva boabe de piper si piper macinat. Adauga maslinele si o cana din apa in care au fiert legumele.
- Cand clocoteste, adauga bucatile de peste si cartofii deja fierti, taiati in bucati, si lasa totul sa fiarba la foc mic, fara capac, maxim zece minute.
- Serveste cu verdeata proaspata pe deasupra.

SCRUMBIE LA CUPTOR CU SOS DE IAURT**Ingrediente**

pentru sosul de iaurt:

3 linguri cu iaurt
3 catei de usturoi
o lingura cu ulei de masline
putin marar tocat
sare

pentru scrumbia la cuptor:

o scrumbie in saramura
piper
putin busuioc uscat
putin rozmarin

Mod de preparare

Scrumbia este extrem de sarata, eu am lasat-o asa pt ca sotul mananca sarat... daca nu mancati foarte sarat, e bine s-o lasati la desarat putin... Se curata bine scrumbia si se aseaza pe o folie de aluminiu. Bagam piper, rozmarin si busuioc in peste iar apoi invelim pestele cu folia de aluminiu. Punem pe gratarul de la cuptor la foc mic, sub gratar punem o tava plina cu apa. Dupa o ora il scoatem din cuptor, rupem folia de aluminiu la un capat si lasam sa se scurga grasimea din peste. Bagam iar la cuptor, la foc iute, pentru inca 10-15 minute.

Cat timp scrumbia e la cuptor facem sosul.

Preparare sos:

Pisam usturoiul si-l frecam bine cu ulei si putina sare.

Adaugam iaurtul si mararul si omogenizam. Cu acest sos vom servi pestele.

Se serveste alaturi de un vin alb bun.

SALATA DE SCRUMBIE CU LAMAIE

Ingrediente:

1 scrumbie proaspata,
sare,
1-2 lamaie,
ceapa,
masline

Mod de preparare:

Scrumbia se curata de solzi, i se taie capul si se taie pe spate scotind sira spinarii. Se inveleste in sare pentru minim 4 ore si maxim 12 ore. Dupa aceea se spala bine de sare, se taie in doua si apoi in fasii de 1 cm. Se pune intr-un castron, iar peste ea se stoarce lamaia. Se lasa sa se marineze in lamaie timp de max 1 ora, timp in care se amesteca din cand in cand, apoi se pune pe un platou cu ceapa taiata felii si masline, peste care se va turna zeama de lamaie.

SCRUMBIE DE DUNARE CU MUJDEI DE USTUROI SI ROSII

Ingrediente:

6 scrumbii a câte 350-400 de grame bucata
1 kilogram de sare grunjoasă
4 roșii cămoase
1 căpățână de usturoi
1 lingură de ulei
4 linguri de oțet din vin alb
1 lingură de pătrunjel tocat
sare
piper

Mod de preparare:

Eviscerați peștii și curățați-i de solzi.

Crestați peștii pe fiecare parte cu un cuțit bine ascuțit, la distanță de 1-1,5 centimetri.

Presărați sare peste pești și lăsați-i să stea vreo 2 ore.

Până se odihnesc peștii în sare, faceți un mujdei. Curățați și tocați usturoiul împreună cu roșiile. Amestecați usturoiul cu roșiile, pătrunjelul tocat, uleiul, oțetul, sare și puțin piper proaspăt măcinat.

Faceți un jar bun și lăsați-l să scadă din intensitate.

Îndepărtați bine sarea de pe pești.

Frigeți peștii la foc mediu timp de aproximativ 15 minute pe fiecare parte.

Serviți peștele, fierbinte, cu mujdeiul de usturoi cu roșii.

SCRUMBIE DE DUNARE CU SOS SI PATRUNJEL

Ingrediente:

600 g scrumbie curatata
4 linguri ulei de masline
2 lamaie
2 legaturi patrunjel verde
sare
piper alb.

Mod de preparare:

Curatati scrumbia, spalati-o si apoi stergeti-o cu servetele.
Condimentati-o cu sare si piper, dupa ce ati eliminat capul, coada si aripioarele si ati scos sira spinarii.
Prajiti fileurile obtinute in putin ulei, pe ambele parti.
Puneti pestele prajit pe un platou mai mare.
Preparati un sos rece, amestecand uleiul ramas cu zeama de lamaie, patrunjel verde tocat marunt, sare si piper, dupa gust.
Turnati sosul peste fileurile prajite.

SCRUMBII LA TIGAIE:**Ingrediente :**

1,500 kg scrumbii,
1 lingura ulei,
1/2 lamaie,
frunze de patrunjel.

Mod de preparare:

Se curata scrumbiile, se taie in doua in lung si se sareaza. Se incinge bine tigaia pe foc, fara unt si fara ulei, deoarece scrumbiile fiind grase, lasa singure grasime. Se usuca bine intr-o carpa curata, se ung cu putin ulei, se pun apoi in tigaia incinsa si se prajesc pe amindoua partile. Se asaza pe o farfurie lunga, cu garnitura de felii de lamaie si frunze de patrunjel. Se servesc cu lamaie.

SCRUMBIE LA CUPTOR**Ingrediente**

Mod de preparare

Ingrediente 5 scrumbii

1 ceapa taiata rondele

2 fire usturoi proaspat

1 lamaie taiata felii

8 rosii cery

1 morcov taiat rondele

cimbru proaspat

cateva fire de rozmarin

1 pahar de vin alb

zeama de la 1 lamaie

sare si piper dupa gust

2-3 linguri ulei de masline pentru uns tava

Mod de preparare

Se curata scrumbiile, se spala bine, apoi se sareaza in interior si exterior, apoi se cresteaza fin. Se tapeteaza o tava de aragaz cu folie de aliminiu, peste care se aseaza o hartie de pergament, se unge cu ulei, se aseaza scrumbiile, iar in burta fiecarei scrumbii se pun cate 2 felii de lamaie, cateva rondele de ceapa, 2-3 rondele de morcov si ierburile aromatice. Se stoarce zeama de la o lamaie pe tot pestele, se mai comdimenteaza cu sare si piper dupa gust, iar restul legumelor se repartizeaza in tava.

Se adauga paharul cu vin, se acopera bine pestele cu folie de aluminiu si se da la cuptorul incins la 230°C pentru 35 de minute. Se scoate tava, se inlatura folia de deasupra si se mai lasa la grill pentru maxim 5-6 minute sa se rumeneasca.

Se servesc alaturi de o garnitura din cartofi natur sau la cuptor. Eu am facut o garnitura din cartofi acordeon la cuptor

SARAMURA DE SCRUMBIE

Ingrediente:

2 scrumbii,
4 rosii,
3 cepe verzi,
usturoi verde,
3 ardei capia (copti),
Verdeata : patrunjel, leustean, busuioc, oregano- toate proaspete,
sare si piper.

Mod de preparare:

Pestele se curata, se spala bine, se condimenteaza cu sare si piper si se baga in cuptor 30-40 min. la 180 grade. Pentru saramura: se taie ceapa si usturoiul si se calesc. Intre timp rosiiile au fost puse in apa clocotita cca 3-4 min. ca sa se poata decoji mai usor. Dupa ce au fost decojite, au fost taiate in sferturi si adaugate peste ceapa si usturoi. Ardeiul dupa ce a fost copt se taie si se adauga in tigaie. Spre final se adauga 300 ml apa, se lasa sa dea in clocot, se adauga verdeata si se opreste focul.

Se poate servi cu mamaliga .

SCRUMBIE MARINATA CU SOS DE HREAN

Ingrediente:

Ingrediente (pentru 4 persoane): 800 g cartofi,
sare,
4 tulpini de praz,
3 linguri unt,
4 linguri codite de ceapa verde taiate rondele,
piper,
1 mar,
2 morcovi,
200 g smantana,
hrean proaspat ras,
zeama de lamaie,
zahar,
8 fileuri de scrumbie marinata.

Mod de preparare:

Se curata cartofii, se taie bucatile si se fierb circa 10 minute in apa cu sare. Prazul curatat se taie rondele si se prajeste 5 minute in unt, impreuna cu cartofii scursi. Se incorporeaza rondelele de ceapa verde si se gusta de sare si piper.

Intre timp se dau morcovii si marul pe razatoarea mare, se amesteca cu smantana si se adauga hreanul ras, zeama de lamaie, sare si zahar. Se aseaza fileurile de scrumbie pe farfurii si se servesc cu cartofii prajiti in unt si sosul de hrean.

SALATĂ DE CARTOFI CU SCRUMBIE

Ingrediente:

400g cartofi
2 cepe roșii
1 scrumbie

50g măsline
2 linguri ulei
1 lingură oțet
sare(dacă este nevoie)

Mod de preparare:

Se spală cartofii, se fierb, se curăță de coajă și se lasă să se răcească. Se taie apoi felii și se amestecă cu scrumbia curățată de oase, desărată și tăiată felioare subțiri, cu măslinele, ceapa tăiată peștișori, uleiul și oțetul.

CARTOFI CU SCRUMBIE AFUMATA SI SOS DE SMANTANA

Ingrediente:

Ingrediente (pentru 4 persoane): 4 scrumbii afumate (250 g),
2 bulbi de praz (sau 2 cepe),
2 linguri otet alb,
1-2 linguri zeama de lamaie,
2 linguri ulei,
piper,
1 kg cartofi marunti,
400 g smantana groasa,
putina sare,
o legatura marar verde.

Mod de preparare:

Se spala bine pestele, se curata si se taie cubulete, la fel si ceapa. Se amesteca toate cu otet, zeama de lamaie si ulei si se pipereaza bine. Se spala cartofii si se fierb circa 20 de minute. Smantana se amesteca cu mararul tocat si se adauga putina sare. Cartofii se scurg, se curata de coaja si se servesc intregi, cu scrumbie si sosul de smantana.

SALATA DE OUA CU SCRUMBIE SI MASLINE

Ingrediente:

1 scrumbie sarata
8 oua
2 buc. ceapa
20 masline
4 linguri ulei
4 linguri otet
1/2 pahar lapte
putin marar

Mod de preparare:

pune in apa ca sa se desareze. Apa in care se tine scrumbia trebuie schimbata de citeva ori. Se lasa la desarat 24 de ore. La urma, scrumbia se tine citeva ore in lapte pentru a se desara si mai bine, se sterge, se curata pielea si se taie capul. Se inlatura sira spinarii si oasele, crestindu-se scrumbia de-a lungul, apoi se taie bucati de 2 cm latime si se aranjeaza pe o farfurie in forma de peste intreg, adaugindu-se si capul. Ceapa se curata, se spala, se taie rotocoale subtiri si se aranjeaza de jur imprejur. In timp ce scrumbia sta la desarat, se fierb ouale tari, se pun in apa rece pentru a se decoji mai usor, se curata, se lasa sa se raceasca, apoi se taie in sferturi care se aranjeaza in jurul scrumbiei, peste rotocoalele de ceapa. Se curata măslinele, se taie in doua, se scot simburii si se pun din nou in loc linga oua sau deasupra lor.

SALATA OLANDEZA

Ingrediente:

200g scrumbie afumata

100ml ulei
1 lamaie
700g cartofi
200g praz
200g ceapa
100g icre de Manciuira
sare
piper
otet

Mod de preparare:

Se fierb cartofii in coaja, se curata, se taie cubulete si se amesteca usor cu ceapa si prazul taiat rondele.

Se adauga ulei, otet, sare si piper.

Se asaza pe un platou si se orneaza cu icre, felii de scrumbie si lamiae

SCRUMBII CU SOS DE SMANTANA

Ingrediente:

3 scrumbii mijlocii,
2 linguri de unt,
½ lamaie,
sare, piper,
verdeata tocata,
1 cana de smantana,
1 lingurita de boia dulce,
1 ceapa mare

Mod de preparare:

Se curata peste, se spala si se sareaza. Se prajeste pestele in unt, apoi se scoate pe un platou si se lasa sa stea la cald. Se toaca ceapa marunt si se auresc in untul ramas, se stinge cu o lingurita de boia de ardei dulce, se adauga smantana si se fierbe sosul acoperit 15 min. Smantana se adauga numai cand ceapa a devenit sticloasa. Sosul se sareaza si se pipereaza dupa gust si se toarna fierbinte peste scrumbiile prajite in unt si stropite cu zeama de la ½ lamaie.

SCRUMBII ÎN SOS DE VIN ROZE

Ingrediente:

4 scrumbii,
1/2 litru de vin roze de buna calitate (daca vom folosi vin rosu, la 300 ml. de vin se adauga 200 ml de apa plata, nu apa de la robinet),
3 linguri rase de zeamil (amidon de porumb),
500 ml otet de mere,
50 ml ulei,
o ceapa,
un morcov,
1 lingura de zahar,
piper.

Mod de preparare:

Scrumbiile se curata si se spala in mai multe ape reci. Se pun intr-un vas cu apa socotind cate 1/2 litru de apa pentru fiecare scrumbie. Se lasa sa stea in apa 24 de ore, avand grija sa schimbam de 2 ori apa. Daca dorim o desarara mai rapida, vom adauga 2 cartofi cruzi, taiati pe lungime.

Oricum va trebui sa gustam o bucatica de scrumbie pentru a vedea daca desararea a fost eficienta.

Dupa ce s-au desarat suficient, se spala din nou si se lasa sa se scurga bine. Nu se sterg cu prosoape absorbante.

Se pregateste marinata astfel: in otet se adauga 50 ml de apa si zaharul, apoi se fierbe 5 minute.

Se ia de pe foc si se lasa sa se raceasca.se adauga ceapa taiata solzisor, uleiul si piperul.In aceasta marinata se introduc scrumbiile si se lasa la rece inca 24 de ore. Nu se tin la frigider daca vremea nu este calduroasa.

Se scot scrumbiile din marinata si se lasa din nou sa se scurga. Legumele din marinata se preseaza pentru a se indeparta cat mai bine solutia de marinare. Solutia de marinare nu se arunca, ci se foloseste la prepararea sosului de vin. Se umple scrumbiile cu legumele din marinata, folosind (daca este cazul) si icrele sau laptii din scrumbie, evident desarate si ele impreuna cu scrumbiile. Cu ajutorul unor scobitori fixam scrumbiile fiecare pe cate o farfurie intansa, in asa fel incat acestea sa apara in pozitia lor naturala din apa.

Trecem la pregatirea sosului. Vom folosi numai vin de foarte buna calitate. Intr-un castron desfacem zeamilul cu 2 linguri de apa. Se amesteca foarte bine pentru a nu se forma cocoloase. Se adauga putin cate putin vinul. Se pune la fiert impreuna cu solutia de marinare ramasa, strecurata in prealabil. Nu se adauga decat piper pentru a simti combinatia fina de de peste impreuna cu parfumul vinului. Se fierbe incet, avand grija sa amestecam incontinuu. Amestecul se fierbe pana ajunge la consistenta unei smantani subtiri. Se toarna caldut peste peste (nu fierbinte), avand grija sa repartizam uniform sosul.

Este un fel deosebit de aspectuos care nu are nevoie de nic un ornament - o scrumbie gustoasa ce innoata intr-o superba mare roze.

CHIFTELUTE CU PESTE AFUMAT

Ingrediente

150 g macrou afumat
150 g file de macrou
1 ou mare
condimente pentru peste
faina
usturoi praf
ceapa mica
marar
ulei

Mod de preparare

Pestele crud se fierbe in apa cu putina sare si putin otet. Cand e gata se curata de oase. La fel se curta si pestele afumat. Se pun la robot, se adauga si oul, condimentele, praful de usturoi, ceapa rasa pe razatoarea mica si se mixeaza bine. Pasta obtinuta se amesteca u faina pana cand obtinem o compozitie mai grosuta si care se poate modela chiftelute. Se dau bilutele prin faina si se prajesc in mai mult ulei.

PASTA DE PESTE AFUMAT

Ingrediente:

1 cutie sprot afumat,
doua oua fierte tari,
un pachet unt (sau 200 gr margarina),
o lingurita mustar fin,
zeama de lamaie,
putina maioneza (una lingura).

Mod de preparare

Ingredientele se amesteca bine cu mixerul de taiat.

Mod de servire: Se pot umple jumatati de ou care se servesc pe frunze de salata sau se pot face sandvisuri

SALATA DE PESTE AFUMAT

Ingrediente

Peste afumat 300 g
mere 800 g
ceapa 500 g
franzela 200 g

ulei 125 g
lamaie 100 g
sare

Mod de preparare

Se scot fileurile pestelui si se trec de doua ori prin masina de tocat impreuna cu merele curatate de coaja si seminte, ceapa si franzela. Se adauga uleiul si zeama de lamaie si se amesteca pana ce se obtine o pasta spumoasa.

PASTA DE PESTE AFUMAT

Ingrediente

Peste afumat 300 g
ceapa 500 g
mere 800 g
unt 150 g
ulei 50 g
lamaie 100 g

Mod de preparare

Se scot fileurile pestelui, se desareaza si se trec de 2-3 ori prin masina de tocat impreuna cu ceapa curatata si taiata in sferturi si merele curatate de coaja si seminte. Se adauga untul, uleiul si zeama de lamaie si se amesteca, pana ce se obtine o pasta alifioasa. Se foloseste la sandviciuri.

SALATA DE ICRE CU PESTE AFUMAT

Ingrediente

3 lingurite icre
50g fileuri peste afumat
1/2 lamaie
ulei
sare

Mod de preparare

Puneti icrele intr-un vas de plastic cu fundul rotund suficient de mare si cu o lingurita sau direct cu mixerul amestecati pana cand se leaga. Apoi mixati si incepeti sa turnati ulei putin cate putin, nu foarte des ca sa aiba timp sa se omogenizeze bine. Cand a inceput sa se formeze o pasta albicioasa stoarceti lamaie, avand grija sa nu le acriti prea tare. Continuatii cu uleiul. Daca devin prea tari puneti putina apa rece plata sau (preferabil) minerala. Apa minerala le face mai pufoase. Cand va opriti din turnat ulei puneti pestele afumat tocat marunt (curatati fileurile de pielita din exterior si de eventuale oase). Potriviti de sare si amestecati cu o lingura.

Daca pe parcursul pregatirii "se taie", lasati-le putin sa se aleaga uleiul. Luati din icre intr-un vas mai mic cu o lingurita incercand sa evitati pe cat posibil sa uleiul. Puneti peste icre miez de paine alba faramitat in asa fel incat acesta sa absoarba surplusul de zeama. Incepeti sa amestecati cu o lingura sau cu o singura paleta a mixerului. Puteti sa stoarceti si un strop de lamaie sa le mai intariti. Dupa ce se leaga adaugati cate putin din icrele ramase in vasul initial. Abia cand este sigur ca nu se vor mai taia reincepeti sa puneti ulei.

Se poate pregati o salata de icre delicioasa folosind atat icre din comert cat si cele pe care le gasiti atunci cand curatati peste (crap, stiuca, hering etc.). Ca sa se pastreze bine icrele se curata si se freaca de obicei cu sare si se pun la rece intr-un vas cu ulei deasupra. De asemenea pestele afumat este de obicei destul de sarat asa ca trebuie sa aveti grija atunci cand le preparati sa le gustati inainte de a pune sare.

Pentru ca icrele sa fie mai aspectuoase opriti un varf de lingurita de icre pe care il adaugati la sfarsit, amestecand cu salata de icre.

PASTE DE CARTOFI CU PESTE AFUMAT

Ingrediente

4 buc. cartofi potriviti,
1 Peste afumat (Putina paste de Peste),
1 ceapa,
Ulei,

zeama de lamiie

Mod de preparare

Se dau cartofii fierți principiul Masina de tocat, SE Curata pestele de Piele si de oase si zdrobeste cu sine Furculiță. Se freaca Pina sine se confruntă cu o paste si SE amesteca cu cartofii. Se adauga o ceapa tocata fin. Se adauga Putin Ulei si zeama de lamiie.

PASTA DE AVOCADO CU PESTE AFUMAT

Ingrediente

2 buc avocado copt
50 gr peste afumat (eu am folosit macrou afumat jumate de peste)
1 lingurita mustar (eu am uitat sa adaug)
2 fire ceapa verde (eu am folosit o ceapa rosie mica)
putin ardei rosu (eu am folosit jumate de ardei kapia)
1 catel usturoi(eu am folosit 2 ne place mai mult cu usturoi)
2 linguri suc de lamaie(eu am folosit sucul de la jumate de lamaie)
sare piper daca mai e cazul

Mod de preparare

Avocado il taiem pe jumate scoatem samburele si il pasam cu furculita impreuna cu sucul de lamaie ca sa nu oxideze repede.
pestele , ceapa, ardeiul gras taiate marunt, usturoiul il zdrobim si il maruntim bine. omogenizam toate ingredientele bine si in mijlocul compozitiei punem unul din samburii de avocado ca sa nu oxideze repede. dam la rece pana in momentul servirii.
Servim pe paine prajita

SPUMA DE PESTE AFUMAT

Ingrediente

250 gr peste afumat(eu am folosit macrou afumat 1 bucata)
1 cutie pasta de branza (eu am folosit filadelfia de 125 gr)
2 linguri suc lamaie(eu am folosit aproximativ 4 linguri)
frisca lichida cat sa se obtina o spuma fina
sare, piper

Mod de preparare

Mixam totul in robotul de bucatarie si servim pe paine prajita sau pe mini clatite sarate

SFATURI PTR. PREPARATELE DE PESTE

Din vin alb indoit cu apa, foi de dafin, piper si sare, se prepara o excelenta zeama pentru fiert pestele rasol.

Pestele se va frige foarte bine, daca il puneti pe grila bine incinsa a gratarului, cat mai aproape de jar. Invertiti-l pe cealalta fata dupa 3 minute si ridicati nivelul gratarului, pentru ca acesta sa se patrunda incet.

Pestele prajit nu se mai lipeste de fundul tigaii, daca in loc sa-l tavaliti prin faina, il tavaliti prin zeamil.

La fierberea inabusita a pestelui, intre vas si capac se poate pune un servet ud, care retine o buna parte din mirosul degajat in timpul fierberii. O fierbere prelungita denatureaza mult atat gustul pestelui, cat si valoarea sa alimentara.

Cand pestele urmeaza sa fie prajit, este bine ca impanarea cu faina, malai sau pesmet sa se faca cu putin timp inainte de punerea lui in tigaie. In felul acesta, crusta nu se va mai rupe si pestele n-o sa fie prea gras.

Pestele in procesul de prajire va forma o crusta crocanta, daca in prealabil se va unge cu ou batut si apoi se va trece prin pesmet.

Pestele mic se va prepara intreg, curatandu-se in prealabil de maruntaie.

Pestele nu se va arde in tigaie, daca in untul sau uleiul in care se frige se va adauga putina sare.

Scrumbia isi va reface gustul, daca se va macera in infuzie de ceai sau in lapte.

Nisetrul, morunul, pastruga nu se vor dezgheta in apa ci la aer intr-un loc racoros.