





naturalnie
bałtyckie



SMAKI BAŁTYCKIE

NATURALNIE

Nieoczywiste przepisy na ryby bałtyckie

zebrali szefowie kuchni i blogerzy
zespołu Naturalnie Bałtyckie

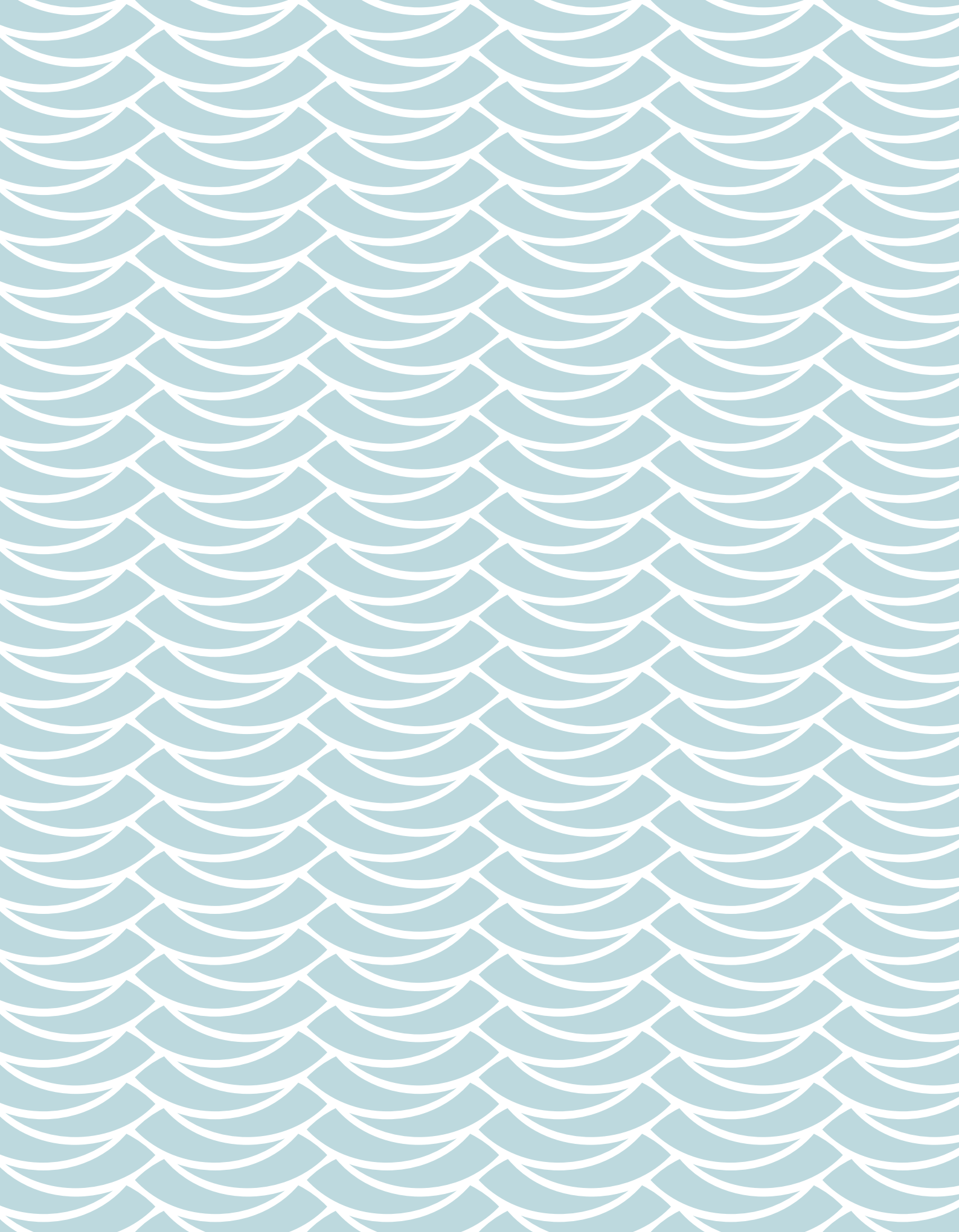


Unia Europejska
Europejski Fundusz
Morski i Rybacki



Materiał współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Morskiego i Rybackiego w ramach Programu Operacyjnego „Rybnactwo i Morze”

Publikacja nie jest przeznaczona do sprzedaży.



01.	WSTĘP	7
02.	DOMOWE PRZEPISY Z RYB BAŁTYCKICH - POLECAJĄ ŚLEDZIOŻERCY	11
	PASZTETY, PAPRYKARZE, PASTY I SMAROWIDŁA	13
	Pasztet z flądry z grzybami	14
	Pasztet z flądry z lubczykiem i czosnkiem	16
	Pasztet z suszonymi pomidorami i oliwkami	18
	Paprykarz z flądry z kaszą pęczak	20
	Paprykarz orientalny z flądry z kuskusem perłowym	22
	Pasty i Smarowidła	24
	Śledziowe kanapki	28
	SZPROTY NA KAŻDĄ OKAZJĘ	33
	Domowe szproty w oleju porowym	34
	Domowe szproty w olejuczsoznkowo-majerankowym	36
	Domowe szproty w oleju chili	38
	MNIEJ OCZYWISTE POMYSŁY NA RYBY	41
	Klopsiki ze śledzia w marynacie miodowej	42
	Pikantna zupa pomidorowa z klopsikami z flądry	44
	Dał z soczewicy z klopsikami z flądry	46
	Śledź opiekany w marynacie z jalapeño	48
03.	PRZEPISY EKIPY NATURALNIE BAŁTYCKIE	55
	Pieczona belona, olej z orzechów laskowych, marynowane borowiki oraz jabłko z kiszonym ogórkiem. Sos chrzanowy na zimno	56
	Łosoś pieczony w miso	58
	Pieczone kotlety z turbota w orzechowej panierce	60
	Salatka z pieczoną flądrami i awokado	62
	Spaghetti z flądrami	64
	Bajgle z gładzią w zielonej panierce	66
	Lasagne ze szprotami	68
	Szproty z majonezem cytrusowym i domowymi frytkami	70
	Pappardelle z trocią i kurkami	72
	Pad thai z sandaczem	74
04.	PORADY KUCHENNE	77
	Obrabianie i filetowanie	79
	Jak rozpoznać świeżą rybę?	80
05.	EKIPA NATURALNIE BAŁTYCKIE	83
	Wit Szychowski @pan_tasak	84
	@sledziozercy	85
	Blogerzy	86



01. WSTĘP



W 2019 roku w pewnym bałtyckim porcie spotkała się niezwykła załoga: podróżnicy i odkrywcy, szefowie kuchni i szefowie firm, smakosze ryb i smakosze życia. Mieszanka niezwykła, bo i też podróż, która ich czekała, jawiła się niezwykłą jeszcze przed wyruszeniem.

Wspólnie wsiedli na pokład okrętu pod lazuruwo turkusową banderą i wyruszyli na długą podróż ku skarbowi, o których wspominają legendy krążące po morskich wybrzeżach i portach. Wilki morskie przesiadujące w tawernach od Świnoujścia aż po Hel z rozrzuwaniem opowiadały o bogactwach kryjących się w bałtyckich głębinach, a ich koledzy z odleglejszych krain bajali o wspaniałościach czekających na podróżników gotowych wyruszyć na drugą stronę morza.

Załoga statku Naturalnie Bałtyckie podążyła tropem tych opowieści. Oto zapis ich wspomnień...

Naturalnie Bałtyckie to program finansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Morskiego i Rybackiego. Jego celem jest propagowanie korzyści wynikających ze spożywania ryb bałtyckich oraz nauczanie o odpowiedzialnym korzystaniu z zasobów Bałtyku.

W ramach tego programu mogliśmy podzielić się z naszymi odbiorcami wieloma inicjatywami, dzięki którym mogliśmy przybliżyć szerokiej publiczności jakże ciekawe tematy związane z Bałtykiem. Nasze morze, choć towarzyszy nam od pokoleń, ma wciąż wiele nieoczywistych zalet, a Naturalnie Bałtyckie pomogło je odkryć. O wszystkich możecie przeczytać na stronie naturalniebaaltyckie.pl, jednak w tym wydawnictwie chcielibyśmy przybliżyć nieco te walory, które bardziej skupiają się na kulinarnych dobrodziejstwach morza.

Wydaliśmy dwie książki kucharskie. Pierwsza z nich, "Śledzie Bałtyckie. Naturalnie", powstała we współpracy ze szczecińskim klubem Śledziolerców. Pasja do śledzi

pod każdą postacią zaowocowała zebraniem kilkadziesiątu nieoczywistych przepisów na przygotowanie dań z tej popularnej ryby.

Również ze Śledziolercami przygotowaliśmy i opublikowaliśmy serię filmów, w trakcie których odkrywaliśmy niektóre z tych przepisów, a sami mistrzowie kuchni udzielają rad, jak sprawnie poruszać się w śledziowej kuchni.

Druga książka kucharska była już owocem współpracy z grupą blogerek i blogerów, których pomysły na inne ryby bałtyckie stały się bazą dla kompletnie nowych przepisów. Książka "Ryby Bałtyckie. Naturalnie" to wiele receptur na dania z takich gatunków jak szprot, flądra, gładzica, troć, łosoś, turbot, dorsz, sandacz czy belona.

Z jednym z członków załogi Naturalnie Bałtyckie, Wittem Szychowskim (znanym również jako Pan Tasak) wyruszyliśmy w podróż po Niemczech, Danii i Szwecji. Program "Kuchnia Bałtycka" (w całości dostępny na YouTube) to kulinarna podróż przez smaki i kultury krajów, które również czerpią z dobrodziejstw morza. Odwiedziliśmy wiele niezwykle interesujących miejsc i spotkaliśmy osoby, których życie nieodłącznie związane jest z rybami i kulturą morską. Wspomnienia i inspiracje z tych podróży zaowocowały powstaniem propozycji Wita na niebanalne potrawy z ryb.

Oddajemy w Wasze ręce wydawnictwo, które zbiera w sobie fragmenty rezultatów tych inicjatyw. Przepisy, odnośniki do filmów, porady... Liczymy na to, że choć trochę udzieli się Wam klimat Bałtyku i jego kulinarnych skarbów. Zapraszamy do lektury, oglądania... a potem do kuchni, naturalnie!



naturalnie
bałtyckie

Ryby oznaczone logo Naturalnie Bałtyckie to gwarancja wysokiej jakości – dla nich morze stanowi o ich dzikości i naturalności. Dzięki pasji i pracy ludzi, dla których Bałtyk to miłość, ryby te potawiane są z poszanowaniem zasobów i dbaniem o to, aby nie zakłócać naturalnej równowagi. Są łowione i przygotowywane zgodnie z najwyższymi standardami jakościowymi i w najbardziej przyjazny dla środowiska sposób.

Bliskość zasobów Morza Bałtyckiego sprawia, że od setek lat jest ono naturalnym źródłem wysokiej jakości ryb dla wszystkich mieszkających nad jego brzegami. Gatunki potawiane w Morzu Bałtyckim nie pokonują tysięcy kilometrów, zanim trafią na nasze stoły. To także wyraz troski o środowisko i ograniczanie niepotrzebnych zanieczyszczeń związanych np. z transportem. Warto zwrócić na to uwagę, wybierając produkty, które trafiają do naszych domów i na nasze stoły.

Dieta bogata w ryby to gwarancja dobrego samopoczucia i witalności. Dlatego tak popularne i polecane są kuchnie śródziemnomorskie i skandynawskie. Ryby bałtyckie są pełne wartości odżywczych i są popularne we wszystkich krajach Europy, lecz nadal niedoceniane w Polsce. A przecież w naszym morzu żyją dorsze – bogate w jod, selen i witaminę B12, śledzie, które zawierają liczne witaminy (np. E, D, z grupy B) i żelazo, dzięki łososię – najlepsze źródło kwasów omega-3, a także witamin (A i D) oraz wiele gatunków innych ryb uznawanych za przysmaki i rarytasy już od wielu lat, np. turbot i belona – oba gatunki bardzo cenione przez kucharzy i smakoszy. To różnorodność, która pozwala na zdrowe odżywianie i kuchenne eksperymenty jednocześnie. Ryby morskie

mają unikalny zestaw wartości odżywczych. W naszej strefie klimatycznej szczególnie ważne jest to, że tłuste gatunki stanowią jeden z niewielu produktów naturalnie bogatych w witaminę D, z której niedoborem zmagają się większość Polaków. Tymczasem jest ona niezbędna dla zdrowych kości i zębów, a także dla sprawnie funkcjonujących mięśni oraz silnego układu odpornościowego.

Wybierając ryby potawiane w zgodzie z naturą, masz pewność, że na Twój stół trafiają produkty najwyższej jakości. Gwarantuje to marka Naturalnie Bałtyckie.

Przygotowaliśmy dla Ciebie mnóstwo wiedzy, jak w odpowiedzialny i smaczny sposób korzystać z dobrodziejstw Bałtyku. Zapraszamy na stronę naturalniebałtyckie.pl.

[Obejrzyj spot
wizerunkowy
Naturalnie Bałtyckie](#)





02.
DOMOWE PRZEPISY
Z RYB BAŁTYCKICH -
polecają Śledziożercy







PASZTETY, PAPRYKARZE,
PASTY I SMAROWIDŁA

Paszтет z flądry z grzybami

Śledziożercy



- 800 g filetów z flądry
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 80 ml oleju rzepakowego
- 80 ml śmietanki 30%
- 30 g suszonych podgrzybków
- 50 g bułki tartej
- sól, pieprz, majeranek, gałka muszkatowa do smaku
- stoiczki – pojemność 245 ml

Grzyby moczyć przez 6 godzin w 1 litrze zimnej wody, a następnie ugotować. Wodę z gotowania grzybów zredukować do 150 mililitrów. Cebulę i czosnek pokroić w grubą kostkę i zeszklić na oleju. Dodać do tego pokrojoną w dużą kostkę rybę, przyprawy, grzyby, wodę po gotowaniu grzybów. Dusić przez 10 minut. Dodać śmietankę i dusić kolejne 5 minut. Dodać bułkę tartą, dokładnie wymieszać, po czym odstawić do wystudzenia.

Wystudzony paszтет zmielić dokładnie, wyrobić i rozłożyć do wyjąłowanych stoiczków typu twist. Dobrze zakręcone stoiczki układać w garnku wyłożonym ściereczką, zalać gotującą się wodą do $\frac{2}{3}$ stoiczka i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem przez 35 minut. Po tym czasie garnek zdjąć z ognia i po 15 minutach stoiki wyjąć i ustawić do góry dnem do całkowitego wystudzenia.

Tak przygotowany paszтет możemy przechowywać do 3 miesięcy w lodówce.



Paszтет z flądry z lubczykiem i czosnkiem

Śledziożercy



- 700 g filetów z flądry
- 1 duża cebula
- 10 ząbków czosnku
- 80 ml oleju rzepakowego
- 100 ml śmietanki 30%
- 50 g bułki tartej
- 1 pęczek lubczyku
- sól, pieprz, majeranek do smaku
- stoiczki – pojemność 245 ml

Cebulę i 3 ząbki czosnku pokroić w grubą kostkę i zeszklić na oleju. Dodać do tego pokrojoną w grubą kostkę rybę, po czym dusić przez około 10 minut. Dodać śmietankę i przyprawy. Dusić przez kolejne 5 minut. Dodać bułkę tartą i dokładnie wymieszać, a następnie odstawić do wystudzenia. Pozostały czosnek i pęczek lubczyku drobno posiekać.

Wystudzony paszтет zmielić, dodać posiekany czosnek i lubczyk i dokładnie wyrobić. Rozłożyć do wyjąłowionych stoiczków typu twist. Dobrze zakręcone stoiczki układać w garnku wyłożonym ściereczką, zalać gotującą się wodą do $\frac{2}{3}$ stoiczka i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem przez 35 minut. Po tym czasie garnek zdjąć z ognia i po 15 minutach stoiki wyjąć i ustawić do góry dnem do całkowitego wystudzenia.

Tak przygotowany paszтет możemy przechowywać do 3 miesięcy w lodówce.



Paszтет z suszonymi pomidorami i oliwkami

Śledziożercy



- 800 g filetów z flądry
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 80 ml oleju rzepakowego
- 100 ml śmietanki 30%
- 80 g suszonych pomidorów w oliwie
- 80 g zielonych oliwek z zalewy bez pestek
- 50 g koncentratu pomidorowego
- 50 g tartej bułki
- sól, świeżo mielony pieprz, oregano, chili do smaku
- stoiczki – pojemność 245 ml

Cebulę i czosnek pokroić w grubą kostkę i zeszklić na oleju. Dodać koncentrat pomidorowy i przesmażyć. Następnie wrzucić na patelnię pokrojoną w grubą kostkę rybę, sól, pieprz, po czym dusić przez około 10 minut. Dodać śmietankę i resztę przypraw i dusić przez kolejne 5 minut. Dodać bułkę tartą i dokładnie wymieszać, po czym odstawić do wystudzenia.

Oliwki rozdrobnić w malakserze lub drobno posiekać. Pomidory drobno posiekać. Wystudzony paszтет zmielić, dodać oliwki i pomidory, dokładnie wyrobić i rozłożyć do wyjąłowionych stoiczków typu twist. Dobrze zakręcone stoiczki układać w garnku wyłożonym ściereczką, zalać gotującą się wodą do $\frac{2}{3}$ stoiczka i gotować na wolnym ogniu, pod przykryciem, przez 35 minut. Po tym czasie zdjąć garnek z ognia i po 15 minutach stoiki wyjąć i ustawić do góry dnem do całkowitego wystudzenia.

Tak przygotowany paszтет możemy przechowywać do 3 miesięcy w lodówce.



Paprykarz z flądry z kaszą pęczak

Śledziżercy



- 500 g filetów z flądry
- 50 ml oleju rzepakowego
- 80 g kaszy pęczak
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 300 ml passaty pomidorowej
- 50 g koncentratu pomidorowego
- łyżeczka słodkiej papryki
- sól, świeżo mielony pieprz, cukier, płatki chili do smaku

Kaszę gotować do miękkości w posolonej wodzie. Cebulę i czosnek posiekać w grubą kostkę, po czym zeszklić na połowie oleju. Dodać przyprawy, passatę, koncentrat pomidorowy i dusić wszystko przez 5 minut. Po wystudzeniu zmiksować. Pokrojoną rybę usmażyć na reszcie oleju. Ugotowaną kaszę, zmiksowany sos i usmażoną rybę dokładnie wymieszać i całość schłodzić w lodówce.



Paprykarz orientalny z flądry z kuskusem perłowym

Śledziżercy



- 500 g filetów z flądry
- 80 g kaszy kuskus perłowej
- 50 ml oleju rzepakowego
- 1 duża cebula
- 3 ząbki czosnku
- 300 ml passaty pomidorowej
- 50 g koncentratu pomidorowego
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- ½ łyżeczki mielonego kminu rzymskiego
- ½ łyżeczki kolendry mielonej
- ½ łyżeczki przyprawy curry
- sól, świeżo mielony pieprz, cukier, płatki chili do smaku

Kuskus perłowy gotować do miękkości w posolonej wodzie. Cebulę i czosnek posiekać w grubą kostkę i zeszklić na połowie oleju. Dodać przyprawy, passatę, koncentrat pomidorowy i dusić wszystko przez 5 minut. Po wystudzeniu całość zmiskować. Pokrojoną rybę usmażyć na reszcie oleju. Ugotowaną kaszę kuskus, zmiksowany sos i usmażoną rybę dokładnie wymieszać. Schłodzić w lodówce.



Pasty i smarowidła

1. AWANTURKA ŚLEDZIOWA

To sztandarowa pasta PRL-u. Nie ma jedynej słusznej receptury. Podstawę tej kultowej pasty stanowią ser (twaróg lub bryndza) i wędzone ryby. Awanturkę chyba każda pani domu przyprawiała po swojemu. Gotową można było dostać na garmazeryjnych stoiskach społemowskich sklepów. Z nią pospolite krakersy nabierały szyku i smaku.

2. MASŁO ŚLEDZIOWE

Zastosowań takiego masła jest bez liku. Można zacząć od smarowania grzanek pod kieliszek czegoś zimnego, a jeśli idziemy dalej tradycją wschodnią, to odrobina takiego masła na gorącym blinie czyni cuda. To zaledwie początek, bo gdy pomyślimy o nim jako o przyprawie, okaże się, że jest niezbędny w nadzieniu ruskich pierogów, doprowadzeniu zapiekanej cukinii czy kaszy gryczanej.

3. PASTA JAJECZNA ZE ŚLEDZIEM

Nowe smakowe otwarcie na pastę jajeczną. Mało kto się oprze kanapce z takim dodatkiem, bo wszyscy uwielbiają pastę jajeczną, chociaż czasami o niej zapominają. Jest tak prosta do wykonania, że aż nie chce się wierzyć, że w kwadrans może powstać coś tak smacznego.

4. PASTA Z WĘDZONYCH ŚLEDZI

Wędzona ryba uwodzi smakiem niejednego. Oczywiście najlepsza jest jedzona palcami, dopiero co przyniesiona ze sklepu czy nadmorskiej budki. Ale kilka prostych zabiegów zamieni ją w doskonałą pastę. Posmakuje bezpośrednio na pieczywie, ale wzbogaci też kanapkę z plastrem twarogu, pomidora czy awokado.

5. SMALCZYK ŚLEDZIOWY

To propozycja dla sybarytów i smakoszy, którzy zawsze mają w domu przynajmniej pół parzonej szynki. Jeśli nie macie jej na co dzień, to musicie poczekać do Wielkanocy, ale przepis warto wypróbować. Kto wie, czy dla tego właśnie pomysłu nie będziecie kupować całej niekrojonej szynki.

6. ŚLEDZIOWY HUMMUS

Hummus to pasta do smarowania, przyrządzana z gotowanych i przetartych nasion ciecierzycy lub innych roślin strączkowych. Popularna na Bliskim Wschodzie i w Afryce Północnej, znana również w kuchniach kaukaskich. A skoro tak wielu ją lubi, to wersję śledziową przyjmij z otwartymi rękoma.

7. TATAR ŚLEDZIOWY MAĆKA KURONIA

Maciek Kuroń lubił te śledzie na Wigilię i na całe święta, zwłaszcza gdy wpadali znajomi.

Jej zaletą jest prostota i krótki czas robienia.

Maciej odwiedził Noc Śledziożerców w 2009 roku, i jako jeden z nielicznych gości przyszedł bez dania ze śledzi. Drewno do lasu nosić! – skwitował z uznaniem to, co zostało wtedy podane.

8. TATAR ŚLEDZIOWY Z GĘSINĄ

Inspirowany przepisem Adama Faleńskiego

Adam, im bardziej mu nie wychodzi za pierwszym razem, tym bardziej jest zawzięty, aby dopiąć swego. Tego gęsinowego tatara dopieszczał tygodniami, aż wyszedł tak, jak należy. To restaurator z powołania i zamiłowania, nigdy nie traci opanowania, nawet w obliczu sporych wyzwań, a realizował wiele. Mile wspomina czas, kiedy odpowiadał za kulinarne oblicze Baltic Herring Meeting (dzisiaj Herring Szczecin).

9. PASTA TWAROGOWA ZE ŚLEDZIEM I JAJEM

To idealne rozwiązanie, gdy nie mamy w lodówce żadnej śledziowej sałatki. Porządna warstwa pasty na kromce ulubionego pieczywa i spokojnie można przeglądać tę książkę, by potem ugotować coś śledziowego na obiad i zapas na sałatkę. Bo jednak w lodówce sałatka śledziowa być powinna.

1



2



3



4



5



6



7

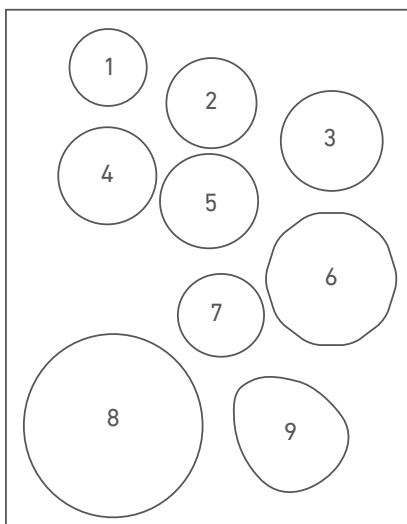


8



9





1. AWANTURKA ŚLEDZIOWA

- 250 g twarogu lub bryndzy
- 1 duży pikling
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- sól, pieprz do smaku
- pęczek posiekanego szczypiorku do posypania gotowej pasty

Oczyszczonego piklinga i twaróg zmielić w maszynce do mięsa. Dodać koncentrat pomidorowy, przyprawę i dokładnie wymieszać. Podawać posypaną siekanym szczypiorkiem

2. MASŁO ŚLEDZIOWE

Aby powstało porządne śledziowe masło, trzeba stosować proporcje: 1 śledziowy stony filet na pół kostki masła. Do blendera wrzucić wstępnie pokrojonego nieodmoczonego śledzia, niech się nieco zblenduje, potem dodawać masło w małych kawałkach – dobrze, gdyby było ciepłe. Tak powstanie czyste śledziowe masło.

Można je doprawić szczypiorkiem, czosnkiem, kaparami, zielonym pieprzem lub ostrymi papryczkami z zalewy. Świetnie się przechowuje.

3. PASTA JAJECZNA ZE ŚLEDZIEM

- 4 jajka
- 6 solonych filetów śledziowych
- 1 mała drobno pokrojona cebula
- 3 łyżki posiekanego szczypiorku

- 3 łyżki majonezu
- 1 łyżeczka musztardy
- świeżo mielony pieprz do smaku

Śledzie odmoczyć.

Jajka ugotować na twardo. Szczypiorek i cebulkę drobno posiekać. Śledzie i gotowane jajka bardzo drobno posiekać. Dodać szczypiorek, cebulę, majonez z musztardą i przyprawami. Dokładnie wymieszać i odstawić do lodówki.

4. PASTA Z WĘDZONYCH ŚLEDZI

- 3 duże wędzone śledzie
- 3 jajka ugotowane na półtwardo
- 1 pęczek dymki
- 3 łyżki majonezu
- sól, pieprz

Obrane śledzie zmielić lub zblendować z jajami. Wyjąć z blendera, dodać cebulkę dymkę pokrojoną bardzo drobno i posiekany szczypiorek. Dodać majonez, sól i pieprz i dokładnie wymieszać. Podawać na pieczywie z ziarnami.

5. SMALCZYK ŚLEDZIOWY

Kiedy kupicie wyjątkowo ładną parzoną szynkę, odkrójcie, proszę, tłuszcz i zróbcie unikatowy śledziowy smalczyk. Lepiej śledzi nie odmaczać, a jeśli już, to delikatnie. Niech wniosą do smalczyku odpowiednią stoność. Proporcje pół na pół. Cebulę dodać według własnego uznania, lepiej nie za dużo. Śledzie i stoninę drobno posiekać i utrzeć razem z posiekaną bardzo drobno cebulą, doprawić pieprzem – i jeśli ktoś lubi – majerankiem.

6. ŚLEDZIOWY HUMMUS

- 1 pikling
- 1 odsączona puszka ciecierzycy
- 3 łyżki tahini (pasty z ziaren sezamu)
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 150 ml oliwy
- łyżeczka kuminu
- sól, świeżo zmielony pieprz

Obranego i wyczyszczonego z ości piklinga zmiksować z resztą składników na gładką masę. Doprawić pieprzem i solą.

7. TATAR ŚLEDZIOWY MAĆKA KURONIA

- 6 solonych filetów śledziowych
- 250 g cebuli
- 3 jajka ugotowane na twardo
- 4 łyżki oliwy lub oleju
- ocet, cukier, sól

Odmoczone śledzie drobno posiekać. Jaja i cebulę skroić w drobną kostkę. Składniki zmieszać, doprawić ostrożnie solą, pieprzem, odrobiną octu, oliwy i cukru.

8. TATAR ŚLEDZIOWY Z GĘSINĄ

Inspirowany przepisem Adama Faleńskiego

- 150 g gęskiej piersi bez skóry
- 4 solone filety śledziowe
- 150 g jabłka
- 150 g cebuli
- 5 jaj przepiórczych

- oliwa
- 20 ml soku z cytryny
- 1 cytryna
- ocet balsamiczny
- majeranek suszony
- sól, cukier

Śledzie odmoczyć i bardzo drobno posiekać. Filet z gęsiny posolić i odłożyć do lodówki na godzinę. Z oliwy, octu balsamicznego, suszonego majeranku i szczypty cukru zrobić marynatę. Gęsinę zanurzyć w marynacie na 12 godzin w lodówce. Cebulę i jabłko drobno posiekać, skropić sokiem z cytryny, wymieszać z majerankiem. Gęsinę po osączeniu drobno zemleć, dodać posiekane śledzie i wyrobić masę. Formować w klasyczne tatar, ale małe. W zagłębienie włożyć przepiórcze żółtko, udekorować cząstką cytryny.

9. PASTA TWAROGOWA ZE ŚLEDZIEM I JAJEM

- 2 jajka
- 3 solone filety śledziowe
- 250 g chudego twarogu
- 1 łyżka majonezu
- 1 konserwowy ogórek
- ½ małej cebuli
- 3 rzodkiewki
- sól, grubo zmielony pieprz

Śledzie odmoczyć, jaja ugotować na twardo. Posiekać dość drobno. Konserwowy ogórek, rzodkiewki i cebulę pokroić w bardzo drobną kosteczkę. Twaróg rozgnieść widelcem. Dodać pozostałe składniki, doprawić ostrożnie solą i pieprzem.

Śledziowe kanapki

1. NORWESKIE BIAŁE NOCE

W czerwcu w Norwegii słońce w ogóle nie zachodzi. A skoro spać się nie chce, wtedy chętnie sięga się po kanapkę z czerwonym akcentem przypominającym słońce zawieszone nad horyzontem. Czerwonym choćby po to, aby łatwiej było ją odszukać na stole.

2. KANAPKA Z SAŁATKĄ ŚLEDZIOWĄ

Skoro można jeść sałatkę z pieczywem, to można pieczywo jeść z sałatką – ustanowili Śledziożercy i cieszą się taką kanapką w wersji street food. Trzeba ją nieco podrasować plastrem boczką, wziąć w rękę i posilać się, spacerując.

3. SUBMARINE Z BISMARCKAMI

Dobrodziejstwo wynalezienia Bismarcków jest nie do przecenienia. Bardziej błyskawicznej kanapki zrobić się nie da. Bułkę trzeba naciąć wzdłuż, włożyć Bismarcki i domknąć, aby nie wypadły. Można również posmarować rolmopsy majonezem, należy tylko uważać, aby się nie ochłapać.

4. FIŃSKA KANAPKA ŁAZIEBNA

Finowie zaraz po saunie potrzebują uzupełnić w organizmie sole mineralne i kanapka jest doskonałym, bo kompletnym rozwiązaniem. A że są zrelaksowani, to potrafią robić bardzo kunsztowne kanapki i z dużą dozą wyobraźni używają wielu składników.

5. SZCZECIŃSKIE KLIMATY

Skoro autorzy tej książki pochodzą ze Szczecina i nie odzegnują się od słynnej PRL-owskiej puszkę, to zwykłą kanapkę z paprykarzem postanowili wzmocnić śledziowym akcentem. Paprykarz wraca do łask, odkąd wszedł do kart sporej ilości restauracji i robi się na niego moda.

6. HALINA W DRUSKIENNIKACH

To popularna w litewskich barach kanapka, ciesząca się niesłabnącym powodzeniem. Litwini potrafią docenić sąsiedztwo morza i czerpią z jego bogactwa pełną garścią, zawsze dokładając do tego element ziemi w postaci warzyw.

7. SOLANKA SZCZECIŃSKA ZE ŚLEDZIEM W TOMACIE

To popularna w Szczecinie słona bułka. Zawsze pasowała do flaków, ale kto wie, czy połączenie z kawałkami śledzia z puszką nie wydaje się smaczniejszym rozwiązaniem. Słoność solanki przywraca śledziom morski charakter.

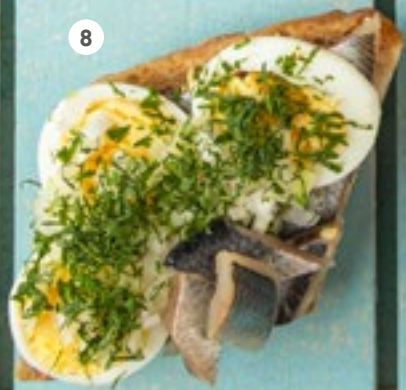
8. KANAPKA CIESZYŃSKA ZE ŚLEDZIEM

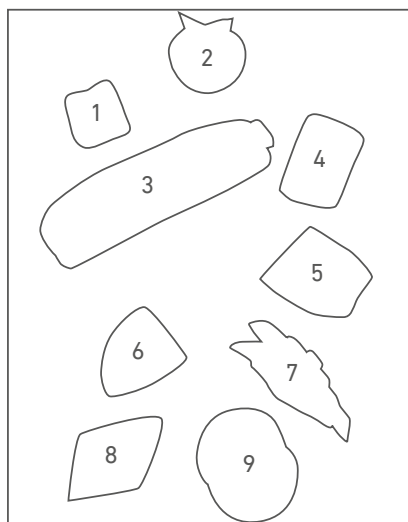
Spółem w Cieszynie zostało założone w 1920 roku. Dokładna data powstania pierwszej kanapki pozostaje jednak tajemnicą. Najstarsi cieszyńianie wspominają, że kanapki na pewno były robione już w 1946 roku. Za czas ich powstania przyjmuje się zatem lata 40. ubiegłego wieku. W sklepach cieszyńskie kanapki pojawiają się dopiero w latach 70., a ich rosnąca popularność przekroczyła najśmielsze oczekiwania spółdzielców. Dziś wielu mieszkańców miasta nie wyobraża sobie tygodnia, a nawet dnia, bez ulubionej kanapki, a turyści chcą skosztować jednego – kanapki ze śledziem. Każdego dnia ze sklepów znika od 4 do 6,5 tysiąca sztuk kanapek, a czasem o tym, kto zdąży je kupić, decyduje zasada „kto pierwszy, ten lepszy”. Kanapki przyrządzone są w dniu ich sprzedaży, dlatego zawsze są świeże i smaczne.

9. KOŁOBRZESKA KANAPKA Z WĘDZONYM ŚLEDZIEM I OGÓRKIEM KISZONYM

Jest w Kołobrzegu ujęcie niezwykle zdrowej solanki. Oprócz kuracjuszy, który się nią raczą, korzystają też z tej wody producenci kiszonych ogórków, słynnych na całą Polskę. Właściwie taką kanapkę powinno się zapisywać w ramach kuracji.

Norweską, fińską i litewską kanapkę skomponowała para kulinarnych dziennikarzy – Adrianna Ewa Stawska i Paweł Loroch. Sięgnęli do tradycji i doświadczeń narodów mieszkających nad Bałtykiem i swoje przepisy po przyjaźnielsku przekazali Śledziożercom.





1. NORWESKIE BIAŁE NOCE

- 1 kromka chleba żytniego
- 1 łyżeczka masła
- ½ marynowanej pieczonej papryki
- 1 filet marynowanego śledzia

Chleb posmarować masłem, rozłożyć na tym paprykę, a potem śledzia. Ozdobić kawałkiem papryki i połówką oliwki.

2. KANAPKA Z SAŁATKĄ ŚLEDZIOWĄ

- 2 bułki maślane
- 4 duże łyżki sałatki śledziowej wybranego smaku
- 2 plastry usmażonego wędzonego boczku

Usmażyć plastry boczku na chrupiąco. Bułki rozkroić, na każdej połówce położyć kopiastrą łyżkę sałatki śledziowej i ozdobić połową plastru chrupiącego boczku.

3. SUBMARINE Z BISMARCKAMI

- 1 podłużna bułka
- 4 bismarcki
- 1 łyżka majonezu (opcjonalnie)

Bułkę rozciąć wzdłuż, ułożyć Bismarcki pozbawione sznurka, można posmarować majonezem.

4. FIŃSKA KANAPKA ŁAZIEBNA

- 1 kromka razowego chleba
- 1 łyżeczka masła
- 1 duża łyżka twarogu urobionego ze śmietaną
- 1 odmoczony filet śledziowy podzielony na kawałki
- 1 łyżka sałatki z marynowanych ogórków, papryki i cukinii
- 1 łyżeczka kaparów
- kilka krążków cebuli

Chleb posmarować masłem, potem rozsmarować twarożek. Na tym ułożyć kawałki śledzia, przykryć piklami, posypać kaparami i krążkami cebuli.

5. SZCZECIŃSKIE KLIMATY

- 2 kromki chleba pszenno-żytniego
- 2 łyżeczki masła
- 2 duże łyżki paprykarza szczecińskiego
- 1 filet śledziowy z oleju
- 1 ogórek kiszony
- ½ monej cebuli

Śledzia, ogórek i cebulę skroić w kosteczkę i zmieszać. Kromki posmarować masłem, nałożyć słusne porcje paprykarza i na to po łyżeczce sałatki śledziowej.

6. HALINA W DRUSKIENNIKACH

- 1 pajda czarnego żytniego chleba wypiekanego na tataraku
- 2 łyżeczki masta
- 8 plasterków marynowanych buraczków
- 1 filet śledziowy z oleju słonecznikowego
- 3 plasterki marynowanego ogórka
- 3 talarki białej cebuli

Chleb posmarować mastem, ułożyć buraczki, na nich filet śledziowy. Kanapkę ozdobić układanymi na przemian plasterkami ogórka i cebuli.

7. SOLANKA SZCZECIŃSKA ZE ŚLEDZIEM W TOMACIE

- 2 solanki (czyli miękkie podłużne butki posypane do pieczenia solą)
- 1 puszka śledzi w pomidorach
- 1 czerwona cebula
- 1 marynowana pieczona papryka ze stoika

Śledzie wyjąć z puszki, odjąć 2 łyżeczki sosu, resztę rozdrobnić widelcem.

Cebulę i paprykę pokroić w średnią kostkę. Wymieszać. Rozkroić solanki, posmarować sosem, rozsmarować śledzie i obłożyć cebulą i papryką. Domknąć kanapkę.

8. KANAPKA CIESZYŃSKA ZE ŚLEDZIEM

- 2 kromki butki wrocławskiej
- 2 solone filety śledziowe
- ½ mątej cebuli

- ½ łyżeczki octu jabłkowego
- ½ łyżki dobrej jakości oleju rzepakowego
- 1 jajko na twardo
- posiekana natka pietruszki
- 1 łyżka domowego majonezu

Filety odmoczyć i pokroić w cząstki, skropić octem winnym i olejem, dodać świeżo zmielony pieprz, wymieszać i odstawić.

Cebulę pokroić w kostkę i połączyć octem jabłkowym, doprawić solą i odrobiną cukru.

Jajko pokroić w plasterki, a butkę wrocławską pod skosem w odpowiednie kromki.

Na kromkach ułożyć cząstki śledzi, plasterki jajka, ozdobić piklowaną cebulką.

Kanapkę posmarować wyciśniętym z tutki majonezem i posypać posiekana natką.

9. KOŁOBRZESKA KANAPKA Z WĘDZONYM ŚLEDZIEM I OGÓRKIEM KISZONYM

- 2 grahamki
- 1 wędzony śledź
- 2 kiszony ogórki kołobrzeskcie
- 2 łyżeczki masta
- 2 łyżki majonezu doprawionego łyżką siekanego szczypiorku

Śledzie obrać z mięsa i posiekać.

Butki rozkroić i posmarować mastem. Obłożyć śledziem i plasterkami kiszonych ogórków, posmarować majonezem i domknąć kanapkę.





SZPROTY NA
KAŻDĄ OKAZJĘ

Domowe szproty w oleju porowym

Śledziożercy



Olej porowy:

- 1,5 l oleju
- 300 g pora, tylko zielone części
- płaska łyżeczka soli

Szproty:

- 1 kg szprotów
- 100 g pora (tylko biała część)
- 100 g mąki pszennej
- olej do smażenia
- sól, świeżo mielony pieprz do smaku
- słoiczki – pojemność 245 ml

Olej porowy:

Pory posiekać, po czym zmiksować z olejem i solą. Podgrzać w garnku do temperatury 70 stopni Celsjusza i tak trzymać przez około 10 minut. Całość przecedzić przez gęste sito lub gazę i schłodzić. Po schłodzeniu zdekantować.

Szproty:

Szproty wypatroszyć, zostawiając głowy, umyć i osuszyć. Oprószyć solą, pieprzem i mąką. Smażyć na oleju na złoty kolor. Białe części pora pokroić w półplasterki i zblanszować. Do wyjątkowych słoiczków typu twist rozłożyć usmażone szproty oraz zblanszowane pory, po czym zalać je olejem porowym.

Dobrze zakręcone słoiczki ułożyć w garnku wyłożonym ściereczką, zalać gotującą wodą do $\frac{2}{3}$ słoiczka i gotujemy na wolnym ogniu pod przykryciem przez 35 minut. Po tym czasie garnek zdjąć z ognia i po 15 minutach wyjąć stoiki i ustawić do góry dnem do całkowitego wystudzenia.

Tak przygotowane szproty w oleju można przechowywać do 3 miesięcy w lodówce.



Domowe szproty w oleju czosnkowo-majerankowym

Śledziożercy



Olej czosnkowo-majerankowy:

- 1 l oleju rzepakowego
- 100 g czosnku
- 2 tyżeczki majeranku
- płaska tyżeczka soli

Szproty:

- 1 kg szprotek
- 100 g mąki
- olej do smażenia
- sól i świeżo zmielony pieprz do smaku
- stoiczki – pojemność 245 ml

Olej czosnkowo-majerankowy:

Czosnek drobno posiekać, dodać majeranek, sól i olej. Podgrzewać przez około 10 minut w temperaturze 70 stopni Celsjusza.

Szproty:

Szproty wypatroszyć, zostawiając głowy, umyć i osuszyć. Oprószyć solą, pieprzem i mąką, po czym usmażyć na oleju na złoty kolor.

Do wyjąłowionych stoiczków typu twist rozłożyć usmażone szproty i zalać olejem czosnkowo-majerankowym. Dobrze zakręcone stoiczki ułożyć w garnku wyłożonym ściereczką, zalać gotującą wodą do $\frac{2}{3}$ stoiczka i gotujemy na wolnym ogniu pod przykryciem przez 35 minut. Po tym czasie garnek zdjąć z ognia, po 15 minutach wyjąć stoiki i ustawić do góry dnem do całkowitego wystudzenia.

Tak przygotowane szproty w oleju można przechowywać do 3 miesięcy w lodówce.



Domowe szproty w oleju chili

Śledziozercy



Olej chili:

- 1 l oleju rzepakowego
- 3 świeże papryczki chili
- 3 ząbki czosnku
- płaska łyżeczka soli

Szproty:

- 1 kg szprotek
- 100 g mąki
- olej do smażenia
- sól i świeżo zmielony pieprz do smaku
- stoiczki – pojemność 245 ml

Olej chili:

Czosnek i papryczki chili drobno posiekać, po czym dodać sól i olej. Podgrzewać przez około 10 minut w temperaturze 70 stopni Celsjusza. Wystudzić i przecedzić przez gazę.

Szproty:

Szproty wypatroszyć, zostawiając głowy, umyć i osuszyć. Oprószyć solą, pieprzem i mąką. Usmażyć na oleju na złoty kolor.

Do wyjąłowionych stoiczków typu twist rozłożyć usmażone szproty i zalać olejem chili. Dobrze zakręcone stoiczki ułożyć w garnku wyłożonym ściereczką, zalać gotującą wodą do $\frac{2}{3}$ stoiczka i gotować na wolnym ogniu pod przykryciem przez 35 minut. Po tym czasie garnek zdjąć z ognia, po 15 minutach wyjąć stoiki i ustawić do góry dnem do całkowitego wystudzenia.

Tak przygotowane szproty w oleju można przechowywać do 3 miesięcy w lodówce.







MNIĘ OCZYWISTE
POMYSŁY NA RYBY

Klopsiki ze śledzia w marynacie miodowej

Śledziożercy



Klopsiki ze śledzia:

- 1 kg tuszek śledzia
- 1 średnia cebula
- 1 jajko
- 150 g masła
- 2 łyżki bułki tartej
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- mąka do obtoczenia klopsików
- 200 ml oleju rzepakowego do smażenia
- sól, świeżo zmielony pieprz do smaku

Marynata miodowa:

- 250 ml octu spirytusowego
- 100 g cukru
- 100 g miodu kwiatowego
- 1 łyżka gorczycy
- 3 listki laurowe
- kilka ziaren ziela angielskiego
- 1 duża cebula
- 2 marchewki
- 1 l wody
- 1 płaska łyżeczka soli

Klopsiki ze śledzia:

Śledzia wyfiletować i pozbawić skóry, po czym zmielić razem z podsmażoną na maśle cebulą. Masę wyrobić z jajkiem i bułką tartą. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Formować kulki o wadze około 25 gramów, obtoczyć je w mące i usmażyć w głębokim tłuszczu na mocno brązowy kolor. Wystudzić.

Marynata miodowa:

W garnku zagotować pokrojoną w plastry marchew i cebulę. Dodać przyprawy i ocet, po czym gotować przez około 5 minut. W wystudzonej marynacie rozprowadzić miód. Zimne klopsiki przełożyć do miski, zalać wystudzoną marynatą z warzywami i odstawić do lodówki na 2-3 dni.



Pikantna zupa pomidorowa z klopsikami z flądry

Śledziożercy



Klopsiki z flądry

- 3 sztuki flądry
- 1 średnia cebula
- 1 jajko
- 150 g masła
- 2 łyżki bułki tartej
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sól, świeżo mielony pieprz do smaku

Pikantna zupa pomidorowa

- głowy, skóry, płetwy i ości po filetowaniu flądry
- 2 litry wody
- 2 małe marchewki
- 1 pietruszka
- mały kawałek selera
- 1 cebula
- 2 liście laurowe
- kilka kulek ziela angielskiego
- ½ łyżeczki płatków chili
- 700 ml passaty pomidorowej
- łyżka siekanego koperku
- sól, świeżo zmielony pieprz, cukier do smaku

Klopsiki z flądry

Flądrę wyfiletować. Głowy, skóry, płetwy i ości zostawić do wywaru na zupę. Filety zmielić razem z podsmażoną na maśle cebulą. Masę wyrobić z jajkiem i bułką tartą. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Uformować kulki o wadze około 25 gramów, ułożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza przez około 25 minut.

Pikantna zupa pomidorowa

Do garnka z zimną wodą włożyć pozostałości po filetowaniu ryby, marchew, seler, cebulę i pietruszkę oraz liść laurowy i ziele angielskie. Gotować wszystko na małym ogniu około godziny. Wywar przecedzić, połączyć z passatą pomidorową i zagotować. Dodać chili, przyprawy oraz ugotowane warzywa. Całość zmiksować i przetrzeć przez sito. Podawać z gorącymi klopsikami i posiekanym koperkiem.



Dal z soczewicy z klopsikami z flądry

Śledziżericy



Klopsiki z flądry

- 800 g filetów z flądry
- 1 średnia cebula
- 1 jajko
- 150 g masła
- 2 łyżki bułki tartej
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- sól, świeżo zmielony pieprz do smaku

Dal z soczewicy

- 250 g czerwonej soczewicy
- 700 ml wody lub bulionu warzywnego
- 130 ml mleka kokosowego
- łyżka soku z cytryny
- 1 czerwona cebula
- 1 czerwona papryka
- 1 mała cukinia
- 3 ząbki czosnku
- 1 cm korzenia imbiru
- 3 łyżki oliwy
- ½ łyżeczki kurkumy
- 1 łyżeczka przyprawy curry
- ½ łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka kolendry mielonej
- mały pęczek kolendry
- sól, świeżo mielony pieprz i chili do smaku

Klopsiki z flądry

Filety zmielić razem z podsmażoną na maśle cebulą. Masę wyrobić z jajkiem i bułką tartą. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Uformować kulki o wadze około 25 gramów, ułożyć je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza około 25 minut.

Dal z soczewicy

Cebulę, paprykę i cukinię pokroić w kostkę. Czosnek i imbir zetrzeć na tarce. W rondlu podsmażyć na oliwie warzywa przez około 3 minuty. Dodać starty czosnek z imbirem i przyprawy, chwilę smażyć. Dodać wyptukaną soczewicę i zalać wszystko bulionem lub wodą. Gotować około 15 minut na małym ogniu, dodać mleko kokosowe i upieczone klopsiki. Delikatnie wszystko zamieszać i zagotować. Podawać z posiekaną kolendrą.



Śledź opiekaný w marynacie z jalapeño

Śledziożery



Śledź:

- 1 kg tuszek śledzia
- mąka do obtoczenia klopsików
- 100 ml oleju rzepakowego do smażenia
- sól, świeżo mielony pieprz do smaku

Marynata miodowa:

- 250 ml octu spirytusowego
- 200 g cukru
- 3 papryczki jalapeno
- 1 łyżka gorzycy
- 3 listki laurowe
- kilka ziaren ziela angielskiego
- 1 duża cebula
- 2 marchewki
- 1 l wody
- 1 płaska łyżeczka soli

Śledź:

Śledzia wyfiletować i pozbawić skóry, po czym zmielić razem z podsmażoną na maśle cebulą. Masę wyrobić z jajkiem i bułką tartą. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Obtoczyć w mące i usmażyć na rozgrzanym tłuszczu na złoty kolor. Wystudzić.

Marynata miodowa:

W garnku zagotować pokrojoną w plastry marchew i cebulę oraz pokrojoną w kostkę papryczkę jalapeño. Dodać przyprawy i ocet, gotować około 5 minut. Usmażone i wystudzone filety śledzia przetożyć do miski, zalać wystudzoną marynatą z warzywami i odstawić do lodówki na 2-3 dni.



Ziemniaki zapiekane ze śledziem i kurkami

Śledziożercy

Zapiekanek jest na świecie milion pięćset sto dziewięćset, ale takich ze śledziem jeszcze wciąż za mało. Tu wykorzystujemy śledzia jako doskonałą przyprawę, nadającą zapiekanecie sens. Ziemniaki to ładunek sytości, zaś kurki wniosą porcję atrakcyjności. Owszem, można je zastąpić innymi grzybami, nawet suszonymi, ale sami powiedzcie na głos – zapiekane ze śledziem i kurkami! Czyż nie brzmi to jak coś ekstra?!

[Obejrzyj tutaj](#)



Andrutę z wędzonym śledziem

Śledziożercy



Jeśli chcemy kogoś wprawić w ostupienie, to takie andruty nadają się do tego najlepiej. Nie widzieliśmy jeszcze nikogo, kto rozglądając się dookoła, nie sięgnąłby po kolejny i kolejny kawałek.

To dziecinnie prosta przekąska. Można ją zrobić nawet na zapas. Jest tylko jeden warunek, aby smakowało zachwycająco – trzeba andruty nadziewać tuż przed podaniem. Ale dobre jest to, że samą pastę można zrobić na zapas i trzymać w lodówce. Właściwie dwa-trzy ruchy i mamy gotowe andruty.



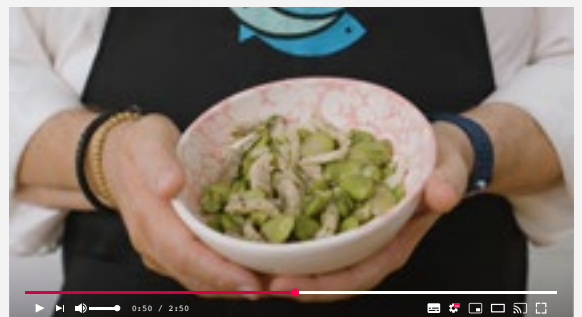
[Obejrzyj tutaj](#)

Sałatka śledziowa z bobem

Śledziożercy

Ciężko jest w śledziach uchwycić sezonowość. To dobre zadanie dla rybaków, ale nie dla wszystkich tych, którzy śledzie tylko kupują. Sezonowość trzeba ograć dodatkami. Jest taki moment, że zaraz po nowalijkach, wcale nie tak naturalnych, nadchodzi sezon na bób. I on jest autentyczny – póki co bobu ze szklarni nie ma. Marek Sztark, który tą sałatką nas zainspirował, uwielbia warzywa strączkowe. Stwierdził, że skoro nie ziemniak, bo to już zbyt pospolite (choć smaczne), to bób wniesie do tej sytej sałatki powiew świeżości, zieloności. A co docenią smakosze – każdy pomysł na bób jest dobrym pomysłem.

[Obejrzyj tutaj](#)





Fish and chips z turbotem

Wit Szychowski, Kuchnia Bałtycka

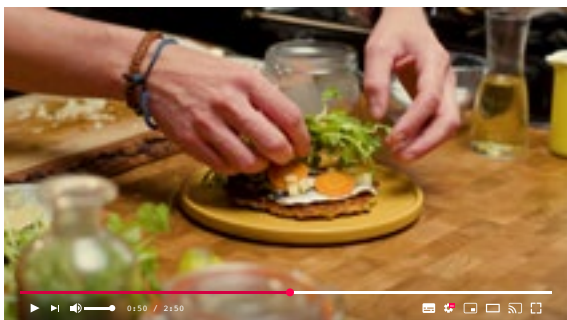
Fish and chips to oczywiście sztandarowe danie kuchni brytyjskiej, które można jednak spotkać w wielu innych krajach. My spróbowaliśmy wersji szwedzkiej przy okazji spotkania w Malmö. Po powrocie do Polski Wit przygotował swoją wersję...

[Obejrzyj tutaj](#)



Śledź z pigwą

Wit Szychowski, Kuchnia Bałtycka



Wędrownka śladami Kuchni Bałtyckiej zaprowadziła Wita na trop przepisu liczącego sobie ponad 150 lat. Śledzie à la Bismarck to duma pewnej stralsundzkiej firmy. Wit mógł przypatrzeć się procesowi powstawania tego przysmaku, co zainspirowało go do przygotowania własnej propozycji.



[Obejrzyj tutaj](#)

Smażony turbot na puree z groszkiem

Wit Szychowski, Kuchnia Bałtycka

To było ostatnie danie inspirowane podróżą po międzynarodowych wybrzeżach Bałtyku. Na sam koniec Wit przygotował przepis, na który wpadł po spotkaniu w pewnej niezwykle malowniczo położonej restauracji w Skanii. Na patelnię trafi turbot, a na talerzu spotka smakowite dodatki.

[Obejrzyj tutaj](#)







03.
PRZEPISY EKIPY
NATURALNIE BAŁTYCKIE



Pieczona belona, olej z orzechów laskowych, marynowane borowiki oraz jabłko z kiszonym ogórkiem. Sos chrzanowy na zimno

Wit Szychowski



- 1 belona, wypatroszona
- 3-4 marynowane borowiki
- 40 g jabłka
- 40 g ogórka kiszzonego
- 30 g tartego chrzanu
- 250 ml śmietany 30% lub 36%
- 1 ząbek czosnku
- 100 ml oleju z orzechów laskowych
- sok z połowy cytryny
- sól
- kilka gałązek koperku do dekoracji

Ustawić piekarnik na 200 stopni. Rybę natrzeć od środka sokiem z cytryny i solą. Gotową ułożyć na papierze do pieczenia tak, aby swoim kształtem przypominała podkowę. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez około 15 minut.

W tym czasie pokroić jabłko i ogórek w około centymetrową kostkę i odstawić na bok. Do wysokiego naczynia dodać śmietankę, chrzan i czosnek. Zblendować oba składniki na gładki sos i posolić do smaku.

Wyjąć rybę z piekarnika na talerz. Na środek talerza włąć przygotowany w poprzednim kroku sos chrzanowy i ułożyć na nim jabłko i ogórka. Danie udekorować gałązkami koperku oraz 2-3 całymi marynowanymi borowikami.



Łosoś pieczony w miso

Śledziowcy, inspirowani przepisem Joanny Matyjek



- 500 g fileta z łososia
- 50 g pasty miso
- 1 łyżka miodu gryczanego
- 3 łyżki białego sezamu
- 1 cebulka dymka
- sos teriyaki do podania po upieczeniu

Łososia umyć, osuszyć, usunąć resztki ości. Całą rybę posmarować mieszanką miso i miodu. Z wierzchu posypać sezamem. Odstawić na 10 minut. Piekarnik rozgrzać do 180 stopni.

Łososia piec 10 minut w 180 stopniach, na ostatnie 5 minut włączyć program pieczenia z grillem.

Podawać na gorąco lub zimno z sosem teriyaki.



Pieczone kotlety z turbota w orzechowej panierce

Śledziowcy, inspirowani przepisem Agaty Witowskiej



- 400 g fileta z turbota
- ½ cebuli
- 2 ząbki czosnku
- łyżka masła
- 1 kajzerka
- 1 jajko
- 1 łyżka siekanego koperku
- 150 g tępanych orzechów włoskich
- 1 szklanka mleka do namoczenia butki
- 2 łyżki oliwy
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa do smaku

Rybę pokroić na mniejsze kawałki. Butkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Cebulę i czosnek posiekać i zeszklić na maśle. Pokrojone filety z turbota, odciśniętą butkę, cebulę i czosnek zmielić w maszynce do mięsa. Dodać jajko, posiekany koperek i przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać i wyrobić na gładką masę.

Orzechy uprażyć na suchej patelni i posiekać. Z masy rybnej uformować cztery duże kotlety o owalnym kształcie i grubości około 1,5 centymetra. Wypanierować w posiekanych orzechach. Rozłożyć na papierze do pieczenia. Piec 40 minut w temperaturze 180 stopni. Pod koniec pieczenia zwilżyć kotlety oliwą.

Podawać z młodymi ziemniakami, glazurowaną marchewką i groszkiem cukrowym.



Sałatka z pieczoną flądram i awokado

Śledziowcy, inspirowani przepisem Anny Kołakowskiej



- 4 filety z flądry
- 1 łyżeczka masła klarowanego do smażenia
- 1 łyżka mąki pszennej do oprószenia ryby
- 1 sałata rzymska mini
- 1 awokado
- 1 pomidor
- 50 g czarnych, drylowanych oliwek
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- sól, pieprz do smaku

Filety doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem. Oprószyć mąką i usmażyć na rozgrzanym maśle.

Awokado rozkroić, usunąć pestkę i pokroić w plastry. Pomidor przekroić na pół. Na rozgrzanej patelni grillowej usmażyć plastry awokado i połówki pomidora.

Sok z cytryny, przyprawy i oliwę połączyć w gładki sos.

Na półmisku ułożyć liście sałaty rzymskiej, usmażoną flądram, grillowane awokado, pomidory i czarne oliwki. Całość podawać skropioną sosem.



Spaghetti z flądrami

Śledziowcy, inspirowani przepisem Justyny Ratajczak



- 4 filety z flądry
- 400 g makaronu spaghetti
- 150 g liści szpinaku
- 12 suszonych pomidorów z zalewy
- 2 łyżki oliwy z zalewy suszonych pomidorów
- 1 szalotka
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała papryczka chili
- 250 ml śmietanki 30%
- szczypta gałki muszkatołowej
- sól, pieprz do smaku

Filety z flądry pokroić na mniejsze kawałki. Delikatnie doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem.

Makaron ugotować al dente, w dużej ilości wrzącej, osolonej wody. Wodę z gotowania zostawić.

Na patelni rozgrzać oliwę, podsmażyć drobno posiekaną szalotkę, chili i czosnek, przesmażyć około minuty i dodać szpinak. Dusić na małym ogniu, aż szpinak straci objętość. Dodać posiekane pomidory, gałkę muszkatołową, śmietankę oraz kawałki wcześniej doprawionej flądry. Dusić około 5 minut aż sos się zredukuje. Dodać ugotowane spaghetti, 2-3 łyżki wody z gotowania makaronu. Gotować jeszcze 2-3 minut. Doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem.



Bajgle z gładzicą w zielonej panierce

Śledziożery, inspirowani przepisem Anny Kosterny-Kaczmarek



- 4 filety z gładzicy
- 120 g czerstwej pszennej bułki
- 1 pęczek natki pietruszki
- 2 łyżki masła
- 2 bajgle z ziarnami
- 80 g sosu tatarskiego
- 100 g kiszonej kapusty
- sól, pieprz do smaku

Czerstwą bułkę rozdrobnić w mikserze. Dodać masło, posiekaną natkę i miksować do otrzymania konsystencji pasty.

Filety doprawić solą i świeżo zmielonym pieprzem, a następnie przykryć każdy filet powstałą panierką. Ułożyć na blaszce wyłożonej pergaminem.

Ryby piec około 10 minut w 200 stopniach, aż panierka się zarumieni.

Bajgle przekroić, posmarować sosem tatarskim każdą połówkę. Na dolnej części bajgla ułożyć kiszoną kapustę, upieczoną w panierce rybę i przykryć górną potową bajgla.



Lasagne ze szprotami

Śledziożercy, inspirowani przepisem Alicji Jurkowskiej



- 500 g szprotów
- 1 łyżka mąki do oprószenia szprotów
- 50 ml oleju rzepakowego do usmażenia szprotów
- 2-3 płaty makaronu lasagne na porcję
- 250 g pomidorków koktajlowych
- 3 duże, dojrzałe pomidory malinowe
- natka pietruszki
- garść czarnych oliwek
- 3 ząbki czosnku
- 50 ml oliwy z oliwek extra virgin
- ½ czerwonej cebulki
- sól, pieprz do smaku

Płaty makaronu ugotować w dużej ilości wrzącej, osolonej wody. Zahartować.

Zeszklić na oliwie posiekaną cebulę i czosnek. Dodać pokrojone oliwki i przekrojone na pół pomidorki koktajlowe. Chwilę smażyć, aż pomidorki zaczną puszczać sok. Dodać przekrojone na pół i starte na grubej tarce pomidory malinowe. Całość zredukować do konsystencji sosu. W tak przygotowanym sosie zanurzyć lasagne, krótko podgrzewać i wyłożyć na talerz.

Wcześniej sprawione szproty doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem. Oprószyć mąką, usmażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Ułożyć na wyserwowanym makaronie, udekorować listkami pietruszki.



Szproty z majonezem cytrusowym i domowymi frytkami

Śledzióżercy, inspirowani przepisem Gai Kuroń



- 400 g szprotów
- 100 ml oleju rzepakowego do smażenia szprotów
- 4 łyżki mąki pszennej
- 150 g majonezu
- 1 łyżka soku z limonki
- 1 łyżka soku z pomarańczy
- otarta skórka z 1 pomarańczy
- 4 duże ziemniaki typu C
- 1 łyżeczka cukru
- 250 ml oleju rzepakowego do smażenia frytek
- sól, pieprz do smaku

Ziemniaki obrać, pokroić w grube słupki i moczyć w wodzie z cukrem około 30 minut. Pokrojone frytki odcedzić, wysuszyć na ręczniku papierowym. Smażyć dwukrotnie małymi porcjami: najpierw kilka minut w rozgrzanym do 160 stopni oleju, drugi raz w oleju rozgrzanym do 180 stopni do momentu zrumienienia.

Wypatroszyć szproty, doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem. Smażyć oprószone mąką na złoty kolor w rozgrzanym oleju.

Majonez wymieszać z sokiem z limonki i pomarańczy. Dodać otartą skórkę z pomarańczy i wymieszać.

Świeżo usmażone szproty podawać z gorącymi frytkami i majonezem.

Uwagi – Do smażenia frytek wybieramy ziemniaki mączyste typu C o zawartości skrobi między 15% a 18%.



Pappardelle z trocią i kurkami

Śledziżercy, inspirowani przepisem Klaudii Cessak



- 200 g fileta z troci
- 150 g makaronu pappardelle
- 200 g kurek
- 50 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 50 g zimnego masła
- 2 ząbki czosnku
- 2 gałązki koperku
- sól, pieprz do smaku

Troć pokroić w kostkę, doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem. Usmażyć na oliwie. Usmażoną zdjąć z patelni.

Na tej samej patelni co rybę podsmażyć oczyszczone kurki i posiekany czosnek. Makaron ugotować al dente w dużej ilości osolonej wody. Ugotowane pappardelle przetrząść do patelni z kurkami. Dodać 2-3 łyżki wody z gotowania makaronu. Zamieszać. Dodać podsmażoną wcześniej troć. Doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem, dodać zimne masło, kilka razy zamieszać patelnię, aby masło okleiło makaron.

Podawać z posiekanym koperkiem.



Pad thai z sandaczem

Śledziowcy, inspirowani przepisem Gosi Kurek



- 300 g fileta z sandacza
- 200 g makaronu ryżowego (wstążki 3-5 mm)
- 50 ml oleju roślinnego
- 3 ząbki czosnku
- 1 cm imbiru
- 4 małe kapusty pak choi
- 50 ml oliwy z oliwek extra virgin
- 50 ml sosu sojowego
- 2 łyżki prażonego sezamu
- kilka gałązek kolendry
- sól, pieprz do smaku

sos:

- 50 ml sosu rybnego
- 50 ml sosu ostrygowego
- sok z 1 limonki
- 2 łyżki pasty tamaryndowej
- 3 łyżki brązowego cukru
- 1 łyżka sosu sriracha

Makaron ryżowy gotować 3 minuty w osolonej wodzie, odcedzić i zahartować.

Wszystkie składniki sosu potęczyć w miseczce.

Filet podzielić na niewielkie porcje, doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem. Usmażyć na patelni, wyjąć z patelni.

Na tej samej patelni podsmażyć posiekany czosnek i imbir. Wlać przygotowany sos i zagotować. Dodać makaron i gotować 2-3 minuty. Dodać usmażoną rybę i delikatnie wymieszać.

Kapusty pak choi przekroić wzdłuż na pół. Zalać na 3 minuty wrzątkiem, aby nieco zmiękły. Odsączyć. Na patelni rozgrzać oliwę, podsmażyć krótko sparzone kapusty. Podlać sosem sojowym i chwilę gotować.

Na dno miski wyłożyć kapustę pak choi, na nią makaron z sandaczem, a całość posypać prażonym sezamem i listkami kolendry.





04.
PORADY
KUCHENNE





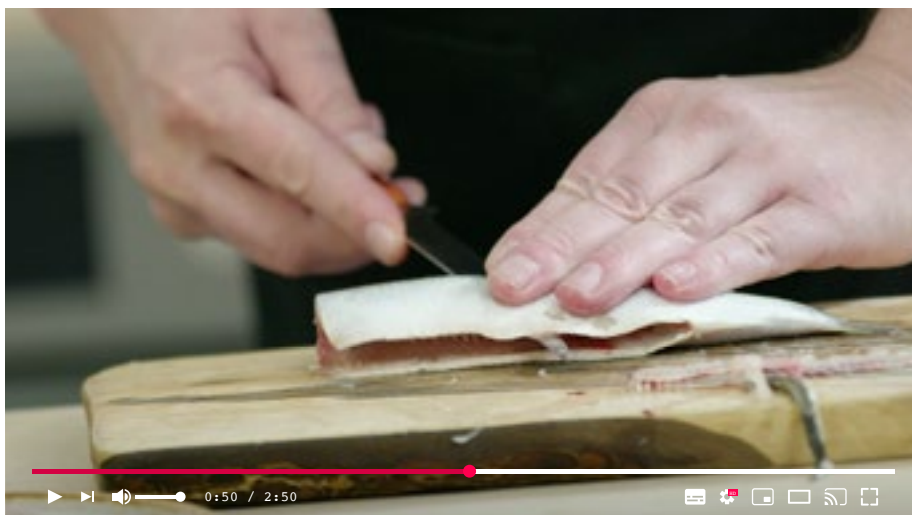
Obrabianie i filetowanie

Sprawianie i filetowanie świeżej ryby nie jest, wbrew pozorom, trudnym zadaniem. Trzeba tylko nabrać wprawy. Przedstawiamy krótki przewodnik, jak przygotować rybę krok po kroku.

1. Obmyj rybę pod wodą, a następnie połóż na desce. Usuń łuski, szybkim ruchem przesuwając nożem od ogona w kierunku głowy, "pod włos" (a właściwie: pod łuskę). By ryba się nie ślizgała, można przytrzymać ją ręcznikiem papierowym.
2. Włóż nóż pod dolną płetwę i odetnij; powtórz z pozostałymi.
3. Wypatrosz rybę: ostry nóż wbij w brzuch w okolice głowy i delikatnie, tak by nie uszkodzić wnętrza, rozetnij brzuch w kierunku ogona. Do środka włóż dłoń i pewnym ruchem usuń wnętrze, ciągnąc je w stronę ogona.
4. Czas na filetowanie: natnij rybę za skrzelami, po skosie, aż do kręgosłupa. Następnie, wykorzystując dopiero co zrobione nacięcie jako punkt początkowy, rozetnij rybę wzdłuż grzbietu, prowadząc powoli nóż płasko po kręgosłupie. Powtórz to samo z drugim bokiem ryby.
5. Jeśli jest taka potrzeba, dokładnie oczyść rybę z pozostałości po wnętrznościach. Powyciągaj też ości pęsetą.
6. Jeśli chcesz usunąć skórę, połóż filety skórą do dołu. Zaczynij odcinać skórę przy ogonie, z lekko przechylnym ostrzem noża.

DODATKOWE WSKAZÓWKI:

- Gdy myjesz ręce przed sprawianiem czy filetowaniem ryby, użyj zimnej wody. Ciepła otwiera pory w skórze i spowoduje, że dłonie łatwiej przesiąkną zapachem.
- By usunąć charakterystyczny zapach ryby z noża, dłoni czy deski do krojenia, przetnij cytrynę na pół i wysmaruj nią powierzchnię, o którą chodzi.
- Świeża ryba nie powinna spędzić w lodówce więcej niż trzy dni. Najlepiej przechowywać ją w szczelnie zamkniętym pojemniku. Intensywność zapachu złagodzisz, skrapiając ją sokiem z cytryny, octem winnym lub słodkim mlekiem.
- Głowę, ogon, kręgosłup i płetwy warto zachować i wykorzystać do przyrządzenia zupy rybnej.



[Obejrzyj tutaj](#)

Jak rozpoznać świeżą rybę?

OTO NASZA PROSTA CHECKLISTA, ZABIERZ JĄ DO SKLEPU ORAZ WYKORZYSTAJ W KUCHNI

- **zapach** – świeża ryba posiada tylko charakterystyczny zapach własny i woń wody morskiej;
- **oczy** – przejrzyste, o błyszczących, wyraźnie zaznaczonych źrenicach;
- **skrzela** – czerwone, jasno- lub ciemnoróżowe, bez plam czy śluzu;
- **skóra** – lśniąca, śliska, bez uszkodzeń, z przylegającymi łuskami;
- **mięso** – sprężyste i elastyczne; po naciśnięciu powinno z powrotem się napiąć;
- **ości** – jeśli kupujesz wypatroszoną rybę, zajrzyj do środka; mięso powinno przylegać do ości nawet po rozchyleniu;
- **test wody** – gdy włożymy rybę do naczynia z wodą, świeża – zatonie, nieświeża – zostanie na powierzchni.

DLA GŁODNYCH WIEDZY DODATKOWA PORCJA INFORMACJI...

Świeżo złowioną rybę łatwo rozpoznać - należy tylko wiedzieć, co trzeba sprawdzić.

Oceniając rybę zwracamy uwagę na dwa aspekty. Na jej naturalne walory, zapach, sprężystość, świeżość. Ale też na wady, które pojawiają się wraz z nieświeżością. Bądźmy jak indiański przewodnik, odczytujmy jak czas i obróbka odciska swoje piętno na rybie czy jej poszczególnych elementach. Trzeba sobie zdać sprawę, że świeżość ryby to dwie ważne sprawy – smak o który zabiegamy i gwarancja nie zatrucia się. Cała reszta zależy od naszych upodobań co do smaku ryb, są przecież gatunki które nam smakowo odpowiadają bardziej lub mniej. Ważne są też umiejętności kulinarne, a nawet to czy lubimy skrobać, patroszyć, czy wyciągać ości podczas jedzenia.

Lecz zanim przyrządzimy rybę trzeba ją kupić. W sklepie najczęściej się zdarza, że nie mamy okazji wziąć ryby do ręki aby gruntownie ocenić jej świeżość. Takiej oceny musimy dokonać niejako na oko z pewnej

odległości, a czasami nawet przez szybę.

Jeśli widzimy oko, wiele nam powie o stanie ryby. Czy jest świeża a nawet czy jest odmrażana. Oko wypukłe, świecące to gwarancja świeżości. Odmrożona ryba, choć właściwie wciąż dobrej jakości nie będzie miała wypukłego oka. Oko zapadłe, mętne powinno być wyraźnym ostrzeżeniem.

Druga sprawa to skóra, która to powinna być lśniąca, naprężona, a więc nie zapadająca się. Zapadanie mówi nam, że mięso pod nią nie ma już naturalnego napięcia. Druga oznaka nieświeżości to obszary przesuszenia na przemian z lśnięciami. Wygląda to jak ochronny wzór na wojskowym ubraniu. To nie jest dobry znak. Ryba zazwyczaj ma naturalny śluz ochronny na skórze, i to jest dobra oznaka. Nawet łuska posiada jej cienką warstwę.

Jeśli ryba jest już wyfiletowana, trudno ocenić ją wzrokowo. Oka już nie ma, a skóra zazwyczaj jest pod spodem. Najlepszym sygnałem jest ułożenie ryby na lodzie czy nawet jednego filetu na drugim. Ryba świeża wciąż posiada napięcie mięśniowe więc uktada się tak, że zachowuje swój jakby indywidualny kształt. Ryba mniej świeża będzie przyjmować kształt tego na czym leży. Będzie się wyginać. O ile wąskie końcówki filetów, czyli z ogona mogą być bardziej plastyczne, to jeśli główny korpus uktada się na lodzie jak miękki materiał powinno być to dużym ostrzeżeniem.

Może nie jest to jeszcze normą, ale można już zakupić całą rybę z usługą sprawiania. Skrobania, patroszenia i filetowania. Zazwyczaj sprzedający spyta nas wtedy czy chcemy pozostałości w postaci tba i kręgosłupa na zupeł. Takie filety są rzecz jasna najlepsze.

RYBY MROŻONE

Mrożenie należy do najbardziej efektywnych metod utrwalania żywności w wyniku czego następuje zahamowanie procesów mikrobiologicznych a także enzymatycznych i biochemicznych przemian, powodujących znaczne obniżenie jakości oraz bezpieczeństwa produktów.

W warunkach przemysłowych mrożenie przeprowadza się w różnych typach urządzeń lub instalacji, w taki

sposób, aby możliwie szybko został przekroczony zakres temperatury od 0 do -5°C, w którym krystalizacji ulega ponad 70% wody zawartej w produkcie.

Zwykle świeże ryby (całe, tuszki czy filety) szybciej tracą składniki odżywcze niż żywność mrożona, bo reakcje enzymatyczne np. utlenianie lipidów cały czas zachodzą. Wpływ na to ma również rozwój mikroflory bakteryjnej, która nawet w chłodzonych produktach zachodzi. Wolniej ale bakterie i tak się namnażają.

Wniosek powinien być jeden: zamrażanie jedynie w niewielki sposób może zmienić wartość odżywczą produktów spożywczych (wszystkich, nie tylko ryb).

W sklepie lód powinien tylko powlekać rybę. W przeważającej większości lodu jest za dużo, ale w żadnym przypadku ryba nie powinna poza lód wystawać, a już zupełnie dyskwalifikują ją fragmenty wyraźnie przesuszone, zażółcone.

BARWA

Biała, różowa, jasnoczerwona, pomarańczowa lub żółta – charakterystyczna dla danego gatunku. Co powinno zwrócić naszą uwagę i ostrzec przed zakupem? Zmiana barwy właściwej, brak połysku, pojawienie się czarnych plam.

ZAPACH

Po rozmrożeniu powinien być łagodny, przyjemny, zbliżony do melona i wodorostów, swoisty dla danego gatunku. Zapach kwaśny, lekko gnilny, obcy (np. związków chemicznych) dyskwalifikuje produkt.

TEKSTURA I SOCZYSTOŚĆ

Ryba powinna być włóknista, a mięso zwarte, bez rozwarstwień, kruche, soczyste, sprężyste (odkształcenie po ucisku palcem w części grzbietowej szybko znika). Co dyskwalifikuje produkt? Tkanka mięsna mazista i wysuszona, rozluźniona, rozwarstwienia mięśni, zostaje odkształcenie po nacisku.

SMAK

Swoisty dla danego gatunku. Jeśli ryba jest gorzka, zjeżdżała lub kwaśna, zrezygnujmy z jedzenia).

SPRĘŻYSTOŚĆ

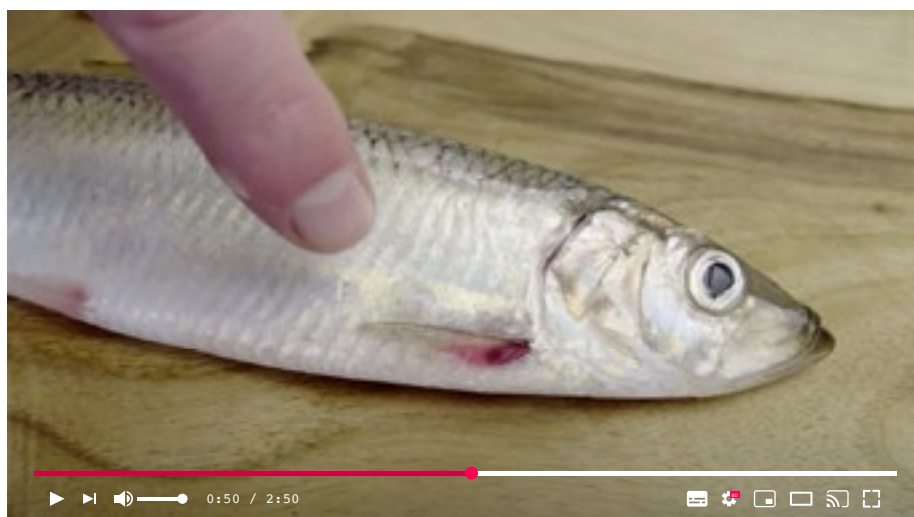
Kręgosłup pęka przy próbie oderwania. Jeśli kręgosłup i ości lekko przylegają do mięsa, ryba nie nadaje się do jedzenia.

WYGLĄD

Ryba ma prawidłową budowę i umięśnienie, linia cięć jest gładka, nie ma pozostałości po wnętrznościach. Wysuszka powierzchniowa zajmuje nie więcej niż 10 proc. powierzchni. Skóra ryby ma naturalne zabarwienie i połysk, opalizuje. Oczy są błyszczące i wypukłe.

Co dyskwalifikuje produkt: obecność pasożytów (!), uszkodzenia powłok zewnętrznych, zadrapania, uszkodzenia skóry i mięsa, odbarwienia, białe plamy i zmatowienia. Głęboka wysuszka – odwodnienie tkanki mięsnej i skóry, utrata elastyczności. Oczy wklęsłe i mętne.

* wg Joanny Pleszko (Zeszyty Naukowe Akademii Morskiej w Szczecinie, 2009, 18(90) s. 123–127)



[Obejrzyj tutaj](#)



05.
EKIPA NATURALNIE
BAŁTYCKIE



WIT SZYCHOWSKI

@pan_tasak



Szef kuchni z ponad 25-letnim doświadczeniem. Karierę zawodową rozpoczął od najniższych szczebli, by dziś stać na czele wielu oryginalnych kulinarnych inicjatyw. W młodym wieku wyjechał do Barcelony, gdzie zdobył europejskie fundamenty do dalszego rozwoju. Kucharz z nietypowym podejściem do gotowania i bardzo rozpoznawalnym stylem. Uwielbia pracować na otwartej kuchni i podawać jedzenie gościom do stołu.

W 2015 roku współtworzył i prowadził kuchnię w „Soul kitchen bistro”, gdzie dał się poznać szerszej warszawskiej publiczności. Była to pierwsza restauracja w stolicy o profilu „bistronomia”, serwująca proste dania z bardzo wysokiej jakości składników, w przystępnych cenach. Otwierał i prowadził restaurację „Florentin Warszawa” na wzór lokalu w Tel Awiwie. Był to nietypowy koncept, gdzie szefował na „cztery ręce” z marokańskim szefem kuchni Abdelem Mal-eckem. Poza tym swoje umiejętności kulinarne prezentował m.in. u państwa Kręglickich w restauracji „Opasty Tom” i w czasie nocnego marketu, gdzie jego street foodowe potrawy przyciągały tłumy ludzi.

W 2017 wygrał „Danie roku” w warszawskim plebiscycie Warsaw Foodie. Został zaproszony do udziału w programie Top Chef Polska, gdzie doszedł do ćwierćfinału i zyskał rzeszę wiernych fanów. Ma na swoim koncie ponad dwadzieścia autorskich warsztatów w „Food Lab Studio” Grzegorza Łapanowskiego, a także wiele autorskich kolacji w Europie, na które jest zapraszany. Gotował też w Berlinie (Polish Thursday Dinners), Zurychu (Zampano) i Lyonie w Konsulacie Generalnym RP, gdzie przygotowywał potrawy m.in. dla burmistrza Lyonu.

Tworzy przepisy do magazynu kulinarnego „Kukbuk” oraz komponuje menu dla restauracji. Prowadzi szkolenia z gotowania na terenie Polski. Obecnie jest jednym z kulinarnych ekspertów projektu „Naturalnie Bałtyckie” oraz gospodarzem programów „Dookoła Bałtyku” i „Kuchnia Bałtycka”.

@sledziozercy

Śledziożercy to nieformalna grupa pasjonatów gotowania. W herbie mają śledzia, ale kochają każdą rybę. Im bardziej szalony kulinarny pomysł, tym droższy ich sercu. Od 2001 roku spotykają się regularnie trzy razy w roku w miesiącach na literkę „l” – lutym, lipcu i listopadzie. Matecznikiem Śledziożerców jest szczecińska restauracja „Na Kuncu Korytarza”. Tam odbywają swoje biesiady, tam inspirują się do nowych eksperymentów, tam czasami na takie kolacje zapraszają gości – czego Wam z całego serca życzymy.



Andrzej Szylar i Gieno Mientkiewicz

Andrzej Szylar i Gieno Mientkiewicz to dwa filary Klubu Śledziożerców. Obaj skończyli tę samą szczecińską szkołę gastronomiczną. Obaj współpracują ze sobą od kilkudziesięciu lat. A to oznacza ładną gastro-historię. Od wspólnych konceptów gastronomicznych, przez kultowy bar w „Kabarecie przy Krypcie”, animatorzy kultury, lewe oko i prawa ręka „Dymnalii”, zawołani performerzy, tańczący na przykład Jezioro Łabędzie na scenie podczas gali prowadzonej przez Stanisława Tyma, a nawet wystawiający własne przedstawienie podczas Przeglądu Teatrów Małych Form „Kontrapunkt”. Autorzy uznanej w kręgach kulinarnych książki „Śledzie Bałtyckie naturalnie – nieoczywiste przepisy”. Prowadzący nietuzinkowy kanał YouTube o nazwie – jakżeby inaczej – „Śledziożercy”.

Filip Suski

Pochodzi z Bielska Białej, tam skończył szkołę gastronomiczną. Miłośnik sportu i sportowego obuwia, co traktuje z odpowiednim dystansem. Za dobrym jedzeniem przejeździe całą Polskę. Widywano go wzruszonego szczególnie pięknym daniem, bo potrafi docenić sztukę kulinarną. Na co dzień gotuje w Krakowie, lecz inspiracji szuka wszędzie. Przyłożył rękę do powstania obu książek – do tej o rybach bałtyckich i poprzedniej o śledziach. Ma wrodzony talent do zarządzania zespołem, potrafi wyciągnąć z kucharzy nawet skrywane pokłady kreacji. I to w taki sposób, że wydaje im się, że to oni są tak zdolni sami z siebie.

Szymon Burzyński

Nauki pobierał w krakowskim Technikum Gastronomicznym im. Odona Bujwida. Jeszcze w czasie szkoły związany był z krakowską restauracją „Bottigliera 1881”, od 2020 roku dumną posiadaczką gwiazdki w przewodniku Michelin. Szymon od lat ambitnie kolekcjonuje trofea w konkursach kulinarnych. Zawsze otwarty na nowe doświadczenia, jak choćby współpracę przy tej książce i jej pierwszym tomie o śledziach. Młody, zdolny, ambitny. Kreatywny i otwarty na naukę. Rozpiera go energia i dobrze, że daje jej upust w kuchni.

Blogerzy

Inspiracji do przepisów zawartych w książce dostarczyły miłośniczki sztuki kulinarnej, które od lat prowadzą swoje blogi i profile w mediach społecznościowych. Każda z nich jest inna, każda ma własne ulubione smaki i sprawdzone kucharskie tajemnice. Wszystkie jednak łączy chęć odstonięcia ich przed innymi sympatykami gotowania oraz dzielenia się przyjemnością z jedzenia i przygotowywania nowych potraw. Poznajcie je lepiej.



ANNA KOŁAKOWSKA
[@gotuje_bo_lubie_fit](#)

Od dziecka lubiła krzątać się w kuchni. Babci pomagała lepić pierogi, z mamą chętnie przygotowywała makaron na niedzielny obiad, a z ciocią robiła pyszne faworki. I choć dostała się na studia, na kierunku technologia żywienia, ostatecznie wybrała rachunkowość... Lubi podróżować po Polsce, jak i za granicą, poznawać nowe kuchnie i różnorodne smaki. Otwarta na ludzi kochająca mama i siostra. Od kilku lat prowadzi bloga kulinarnego i profil na instagramie, gdzie rozwija swoje pasje i dzieli się przepisami z szerszą publicznością.



JUSTYNA RATAJCZAK [@tysiagotuje](#)

W sieci działa od ponad 10 lat, dzieląc się autorskimi przepisami i poradami kulinarnymi. Uwielbia gotowanie i kontakt z drugim człowiekiem. W związku z tym na przestrzeni czasu pasję przenieśliła w pracę. Kiedy zorientowała się, że jej gotowanie sprawia przyjemność także innym osobom, postanowiła oddać się temu bez reszty!

Tę radość i energię stara się przekazać w swoich przepisach. Czas spędzony w kuchni to dla niej forma odkrywania, bawienia się smakiem i aromatem. Swoimi przepisami zachęca więc ludzi do wspólnego gotowania i czerpania z tego satysfakcji.



ALICJA JURKOWSKA
[@warszawskismak](#)

Jest kulinarno-podróżniczą blogerką. Odkrywa wyjątkowe miejsca w Polsce i na świecie. Na swoim koncie ma odwiedzonych ponad 30 państw i niezliczoną ilość dań.

W swojej kuchni zawsze przemycia inspiracje z podróży. Nie lubi nudy ani w życiu, ani w kuchni. Założycielka jednych z pierwszych targów kulinarnych w Warszawie, od lat związana z lokalnymi producentami.



ANNA KOSTERNA-KACZMAREK
[@czosnekwpomidorach](#)

W świecie gastronomii działa od około 10 lat. Zaczęto się od pasji do gotowania i bloga. Przez kolejne lata szkoliła się u najlepszych kucharzy i poznała gastro chyba z każdej strony. Na równi z dobrym jedzeniem stawia dobre wino. Uwielbia zwiedzać winnice i zgłębiać wiedzę o trunkach i ukochanych bąbelkach. Prowadzi warsztaty kulinarne, często właśnie z winem w tle. Od 3 lat pracuje z restauracjami, zajmując się marketingiem i social mediami. Prywatnie żona i mama trójki dzieci.



JOANNA MATYJEK
[@odczarujgary_studio](#)

Rodowita szczecinianka, która kocha Warszawę. Od ponad 9 lat prowadzi bloga, a jej pasja stała się pracą, której efekty można podziwiać w Studiu Odczaruj Gary. Jak na rodowitą Szczeciniankę przystało, kocha Bałtyk, a najbardziej Świnoujście, gdzie spędzała w dzieciństwie każde wakacje. Jej przysmakiem jest butka ze śledziem i smażona flądra. Uwielbia tworzyć nowe, pyszne przepisy, które potem pięknie wplata w fotograficzne kadry.



KLAUDIA CESSAK
[@zdrowakaloria](#)

Ukończyła studia z tytułem magistra dietetyki na Uniwersytecie Medycznym Collegium Medicum im. Ludwika Rydygiera w Bydgoszczy. Prowadzi profil na instagramie, gdzie pokazuje, jak w łatwy i prosty sposób zmienić swoje nawyki żywieniowe. Pasjonatka zdrowej kuchni i aktywnego trybu życia. Uwielbia długie przejażdżki na rowerze. Ciągłe musi być w ruchu. Nie znosi nudy. W kuchni ceni sobie smak, szybkość przygotowania oraz organizację. Uważa, że gotowanie jest idealnym sposobem na odstressowanie po ciężkim dniu oraz że nie ma nic lepszego niż obiadek u babci.



GRAŻYNA KUROŃ
[@gajakuron](#)

Certyfikowany szef kuchni trzeciego stopnia. Zawodowo dietetyk oraz kucharz w firmie „Kuronowie”. Aktywnie prowadzi warsztaty i uczestniczy jako jury w konkursach kulinarnych. Dzieli się pozytywną energią i wiedzą na temat tajników gastronomii. W 2017 roku uczestniczka VI edycji Masterchefa. Uczestniczka „Kitchen Casting”, „Kuchnia Boscha” oraz wielokrotny kulinarny gość „Dzień Dobry TVN”. Autorka cyklu przepisów dla „Super Expressu”. Zwolenniczka zabawy w kuchni i „odchudzania” dań polskich.



GOSIA KUREK [@gohfitfan](#)

Absolwentka warszawskiej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego, gdzie studiowała na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsultacji. Technolog żywienia z zamiłowaniem do gotowania, testowania, próbowania i pisania o tym w mediach społecznościowych. Swoją wiedzą i doświadczeniem dzieli się z obserwatorami jej profili społecznościowych. Zdrowy, aktywny styl życia, biegi z przeszkodami i pyszne jedzenie to jej główne pasje. Każdą wolną chwilę spędza w kuchni, tworząc kolejne dania i przepisy. Nie boi się nowych wyzwań i smaków.



AGATA WITOWSKA
[@kulinarne_przygody_gatity](#)

W kuchni od zawsze czuła się dobrze. Lubi gotować, eksperymentować i kombinować. Na jej blogu znajdziecie różnorodne przepisy na prostą, zdrową i smaczną kuchnię, zarówno polską, jak i bardziej egzotyczną. Każdy publikowany przepis osobiście wypróbowała, sfotografowała i opisała. Prywatnie jest kobietą pracującą, żoną i mamą dwóch dorosłych córek. Szczęśliwą rodzinę uzupełniają dwie kotki i pies. Z wykształcenia iberystka, od wielu lat zakochana w Hiszpanii.

WYDAWCA:
Kołobrzeska Grupa Producentów Ryb sp. z o.o.
ul. Węgorzowa 8, 78-100 Kołobrzeg
© Kołobrzeska Grupa Producentów Ryb 2020

OPRACOWANIE PRZEPISÓW:
Gieno Mientkiewicz i Andrzej Szylar - ŚLEDZIOŻERCY
Wit Szychowski - PAN TASAK

ASYSTENCI KUCHARZY:
Szymon Burzyński, Adrian Haczek, Patryk Kotecki,
Wojciech Mąkosa, Filip Suski

OPRACOWANIE POZOSTAŁYCH TEKSTÓW:
Aleksander Adamski, Jacek Okraska, KONCEPTLAB.COM

STYLIZACJA I ZDJĘCIA POTRAW:
Joanna Matyjek, ODCZARUJGARY.PL

ZDJĘCIA:
Wojciech Radwański, RA2NSKI.COM
Aleksander Adamski, KONCEPTLAB.COM

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:
Grażyna Dymel-Piotrowska, KONCEPTLAB.COM

KOREKTA:
Aleksander Adamski, KONCEPTLAB.COM
Krystyna Kaźmierowska
Anna Pietroń, PIXOWORKS.COM

KOORDYNACJA PROJEKTU:
Aleksander Adamski, KONCEPTLAB.COM



Materiał współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Morskiego i Rybackiego w ramach Programu Operacyjnego Rybactwo i Morze