

Klopsiki rybne

Klopsiki rybne

200 g filetu z dorsza
8 krewetek
1 por
1 papryczka chilli
1 pęczek kolendry
3 limonki
1 jajko
sól
pieprz
2 łyżki sezamu
3-4 łyżki oliwy



Dorsza miksujemy w blenderze razem z obranymi krewetkami. Siekamy pora, chilli (pestki wyrzucamy, jeśli nie lubimy zbyt ostrej potrawy) i kolendrę. Posiekane składniki dodajemy do masy rybnej, skrapiamy sokiem z jednej limonki, wbijamy jajko, doprawiamy solą i pieprzem. Mieszymy, zwilżonymi dłońmi formujemy kulki, lekko je spłaszczając. Posypujemy sezamem i smażymy na oliwie, po 2 minuty z każdej strony. Podajemy z częstkami limonki. Klopsiki możemy też podać zawinięte w sałatę z kawałkami mango.

Gulasz z rybą

Składniki:

2 średnie cebule

2 łodygi selera naciowego

2 marchewki

2 średnie ziemniaki

1 zielona papryka

Pęczek pietruszki

Puszka pomidorów

1 litr bulionu rybnego lub drobiowego

Sok z cytryny

Odrobina mąki

Szklankę mrożonej lub świeżej zielonej fasolki szparagowej

500 g filetów z ryby

Przyprawy:

Sól, pieprz, listek laurowy, kolendra, tymianek

Na patelni rozgrzej olej i podsmaż warzywa: najpierw cebulę i seler, potem dodaj marchew, paprykę i ziemniaki, fasolkę i przyprawy. Warzywa muszą się lekko zrumienić. Po ok. 5 min dodaj pomidory i bulion. Gotuj na małym ogniu aż warzywa będą wystarczająco miękkie. Filety skrapiamy wcześniej sokiem z cytryny, lekko solimy, pieprzymy i opruszamy mąką. Na oddzielnej patelni podsmażamy lekko rybę, po czym dodajemy ją do gulaszu i gotujemy jeszcze chwilę. W zdrowszej wersji potrawy ryby możemy nie smażyć a trochę wcześniej, surową wrzucić do warzyw i gotować ok. 10 min. Przed podaniem posyp danie świeżą pietruszką.