

Ustrońskie

smaki rybne





WYDAWCA:
URZĄD GMINY USTRONIE MORSKIE
REFERAT PROMOCJI I ROZWOJU
TEL. +48 94 351 41 89

TEKSTY:
Beata Mieczkowska-Miśtak

FOTOGRAFIE POTRAW:
Beata Mieczkowska-Miśtak
Urszula Czachorowska
Kamil Lepa

POZOSTAŁE FOTOGRAFIE:
Robert Gauer
Arkadiusz Węglowski

PROJEKT I SKŁAD:
Iwona Kapciak

Druk:
Wydawnictwo Kamera
www.kamerapress.pl



SPIS TREŚCI

- 03. PRZEDMOWA / *Wójt Gminy Jerzy Kołakowski*
- 04. KUCHNIA ZACHODNIOPOMORSKA / PRZEPIS BABCI MARYSI
- 05. WSTĘP / *Beata Mieczkowska-Miśtak*
- 07. GASTRONOMIA W USTRONIU MORSKIM
- 09. USTRONIE MORSKIE OD KUCHNI
- 59. INFORMACJE PRAKTYCZNE
- 61. UNIA EUROPEJSKA. EUROPEJSKI FUDUSZ RYBACKI

SPIS POTRAW

- 11. ŚLEDZIK W ŚMIETANIE / *Andrzej Pogonowicz*
- 13. RYBA PO RUSOWSKU / *Anna Britzen*
- 15. NIC SIĘ NIE STAŁO / *Artur Baranowski*
- 17. DORSZ Z SOSEM TYSIĄCA WYSP / *Arletta Karabelska*
- 19. DORSZ BAŁTYCKI Z RATATUJEM / *Michał Stróżyna*
- 21. PIRACKA PIECZEŃ RYBNA / *Grzegorz Czachorowski*
- 23. SAKIEWKI Z DORSZA / *Grzegorz Grzywnowicz*
- 25. RYBA PO GRECKU / *Jan Oksfeld*
- 27. RYBA PO USTROŃSKU / *Jolanta Supińska*
- 29. ŚLEDŹ W POMIDORACH / *Teresa Kontak*
- 31. MALECHOWSKA SAŁATKA ŚLEDZIOWA / *Anna Jodelis*
- 33. TATAR Z ŁOSOSIA / *Krystyna Bedus*
- 33. KISZONE ŚLEDZIE / *Marian Bedus*
- 35. SANDACZ W SOSIE SZEFA DOMINO / *Piotr Szpak*
- 37. ZUPA RYBNA / *Małgorzata Stanisławczyk*
- 39. ŚLEDŹ ZAPIEKANY W ZALEWIE OCTOWEJ / *Tadeusz Kraska*
- 41. GRAVLAX PO USTROŃSKU / *Witold Miśtak*
- 43. SANDACZ W SOSIE ŻURAWINOWYM / *Grupa Wodnik*
- 45. DORSZ SMAŻONY Z SOSEM CHRZANOWYM / *Iwona Sola*
- 47. KREWETKOWE SZASZŁYKI / *Iwona i Jerzy Kołakowscy*
- 49. ZUPA RYBNA Z PULPECIKAMI / *Ryszard Słomczewski*
- 51. SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM / *Jan Sokolnicki*
- 53. FLĄDRA ZAPIEKANA Z BAZYLIĄ / *Eugeniusz Koźmiński*
- 55. KULKI RYBNE Z DORSZA / *Marek Iwańczyk*
- 55. ŚLEDŹ W ZALEWIE POMIDOROWO-OCTOWEJ / *Marek Iwańczyk*
- 57. DORSZ Z ŻURAWINĄ / *Irena Krawczyk*

Ustrońskie
smaki rybne





Z wielką radością oddajemy w ręce naszych mieszkańców i turystów odwiedzających Ustronie Morskie ten niecodzienny przewodnik po naszej Gminie. Napawa mnie dumą fakt, że mamy tak wiele rodzimych przepisów na dania rybne. Dziękuję tym, którzy pozwolili nam wejść do swojej kuchni i pokazali to, co u nas w Gminie najsmaczniejsze.

Ucieszyłem się, że tak wiele osób chciało przystąpić do tego projektu i podzielić się z innymi przepisami na swoje popisowe dania z ryb. Przy okazji i ja i Państwo, możemy zaczerpnąć z podpowiedzi i wypróbować te dania w swoich domach. Wierzę, że prawdziwi smakosze teraz jeszcze częściej będą do nas przyjeżdżać, żeby spróbować smacznych potraw z ryb. Mamy szansę stać się stolicą zdrowej regionalnej kuchni.

Dziękuję za wsparcie finansowe tej publikacji oraz za żmudną pracę w zbieraniu i opracowywaniu przepisów. Dziękuję za pomysł i jego realizację. Myślę, że to dopiero początek całej masy wspaniałych dań, które zostały tu opisane. Z całą pewnością jest ich dużo, dużo więcej. Jeśli tak jak mnie i Państwu spodoba się ten pomysł na promocję naszej Gminy, pójdziemy za ciosem i spróbujemy opracować kolejne propozycje. Może jakieś z naszych potraw staną się modne? Może będą podawane ryby na sposób ustronjski: w Berlinie, Brukseli, a może nawet w Paryżu? Kto to wie? Póki co, cieszymy się tym, co mamy, a mamy naprawdę smakowity przewodnik.

Wójt Gminy
Jerzy Kołakowski

KUCHNIA ZACHODNIOPOMORSKA

Wykwintna smakowitość potraw z Pomorza Zachodniego polega na przenikaniu się wielu tradycji i zwyczajów kulinarnych zaczerpniętych z rodzimych tradycji osadników, którzy już od 1945 osiedlili się na terenach dawnej, surowej w swej tradycji ziemi pomorskiej. Doskonałość kuchni, zawdzięcza zachodniopomorskie ścieraniu się najlepszych potraw i smaków zapamiętanych przez zasiedlających te ziemie repatriantów oraz niewypartym, najlepszym tradycjom kulinarnym i smakom, które zachowały się i przetrwały w miejscowych przepisach. Były to smaki spróbowanych tu na miejscu zwykłych potraw, dostępnych w powojennej kuchni, jak chociażby: kartoflana sałatka ze śledziem, ikra z dorsza, wątróbki rybne z cebulą, czy śledź solony, znany zarówno w kuchni europejskiej, jak i pomorskiej. To była kuchnia biednych ludzi, którzy czasami nie mając prawie nic oprócz marzeń starali się z tego, co dawała im ta ziemia, wyczarować dania na miarę szlacheckiego stołu. Ponieważ, czego jak czego, ale nad morzem akurat ryby nie brakowało, tę postawiono na piedestał i uczyniono z niej produkt na miarę każdego, nawet najbardziej wykwintnego podniebienia.

Do awangardy kuchni pomorskiej zaliczyć należy rybę pieczoną na węglach, którą dziś prezentują w programach kulinarnych czołowi telewizyjni kucharze (oczywiście w wersji unowocześnionej). Wersji tradycyjnej warto spróbować w okresie wakacji w plenerze.



PRZEPIS MOJEJ BABCI MARYSI

SKŁADNIKI:

- powyżej 0,5 kg dowolnej ryby
- parę liści kapusty albo chrzanu
- glina, sól

PRZYGOTOWANIE:

Zaczynamy od rozpalenia ogniska, żeby mieć żarzące się węgle. Rybę patroszemy i skrobiemy, a jeśli mamy gotową wypatroszoną (taką najłatwiej kupić na przystani rybackiej), to tylko płuczemy i solimy, a potem zawijamy w liście kapusty albo chrzanu, oblepiamy grubą warstwą gliny i wkładamy w żar ogniska. Po około półgodzinie rybę wyjmujemy z ogniska, rozbijamy tępym narzędziem skorupę, zdejmujemy liście i zjadamy rybę ze smakiem.

Te i inne potrawy nie przetrwałyby, gdyby nie były smaczne. Nawet jeżeli czasami są pracochłonne, coś musiało przeważać o ich walorach i spowodować, że wysiłek się opłacił: wygląd, zapach i smak potrawy musiał dla wszystkich być na tyle miły, a może nawet zniewalający, żeby przetrwał próbę czasu. Zaskakująca przy tym jest zasada: im prostsze danie, tym zdrowsze i lepsze dla organizmu człowieka. I ta prostota, a zarazem wyrafinowanie, jest kwintesencją tego, co można określić mianem kuchni zachodniopomorskiej.



WSTĘP

Każde szczególne miejsce ma swój zapach, smak i charakter. Ustronie Morskie pachnie plażą, wiatrem od morza, przydomowymi ogródkami, solą morską, smakuje wybornie i z całą pewnością ma charakter. Z licznych lokali gastronomicznych, smażalni, knajpek, dogania nas zapach smażonych lub wędzonych ryb prosto z kutra.

Osoby, które wkładają całą swoją wiedzę i umiejętności w obsługę gości i mieszkańców Ustronia Morskiego konkurują między sobą w zdobywaniu gości: wyglądem, zapachem i smakiem świeżo serwowanych potraw. Najlepsi zostają „na zawsze” w Ustroniu Morskim. Ci, którym nie najlepiej wychodzi przyrządzanie nadmorskich specjalów i serwowanie posiłków, po pierwszym sezonie „zwijają żagle” i jadą gdzie indziej.

Jeśli bywa się tu dość często, wiadomo dokąd iść na obiad, aby się nie rozczarować. Ci, którzy jeszcze nie wiedzą, mogą spróbować podążać kulinarnym szlakiem razem z tym specyficznym przewodnikiem. „Ustrońskie smaki rybne” to subiektywny przewodnik pokazujący różnorodność tak zwyczajnych z pozoru potraw, jakimi są ryby morskie. Ryby prosto z Bałtyku.

Oddajemy w Państwa ręce prezentację kulinarnej tradycji Ustronia Morskiego, na którą składają się znane i mniej znane potrawy oraz przepisy smakoszy dobrego jedzenia. Zarówno zawodowców, jak i tych, którzy gotują tylko dla siebie, dla swoich rodzin i przyjaciół.

Zapraszam do sprawdzenia w swojej kuchni najlepszych przepisów i do smacznej lektury „Ustrońskich smaków rybnych”. Jednocześnie pragnę podziękować wszystkim tym, którzy dali się namówić i uchylili rąbka tajemnej wiedzy kulinarnej. Dziękuję za sprawdzone, przekazywane pocztą pantoflową przepisy. Część z nich już wypróbowałam na moich znajomych i rodzinie.

Do czego i Państwa namawiam...

Beata Mieczkowska-Miśtak





GASTRONOMIA W USTRONIU MORSKIM

Kiedy mamy ochotę na świeżą rybę, od razu myślimy o nadmorskich miejscowościach, gdzie serwowane są „ryby prosto z kutra”. Naprawdę świeże, pachnące morzem, przyprawione tylko delikatnie solą, pieprzem i poproszone mąką. Takie są najsmaczniejsze. Ale to najprostszy przepis. Kiedy mieszka się nad morzem, gdzie ryby można jeść 365 razy w roku, trzeba mieć cały arsenał przepisów. I to nie byle jakich. To muszą być specjalne przepisy. Przepisy na dania codzienne. Na dania postne. Nie sposób nie mieć dań na karnawał. Na specjalne okazje. Dań firmowych. Potraw popisowych. Hitów międzynarodowych, lub specjałów typowo regionalnych. Dlatego też, zaczynając ten swoisty przewodnik po kuchniach Ustronia Morskiego, musiałam zajrzeć do kuchni rodzimych restauratorów.



USTRONIE MORSKIE OD KUCHNI

Aby dowiedzieć się, jakie naprawdę jest Ustronie Morskie od kuchni, trzeba sprawdzić, co jadają mieszkańcy tej modnej nadmorskiej miejscowości. Aby dostać się do kuchni interesujących mnie osób, musiałam się sporo napracować: zdobyć zaufanie, zaprzyjaźnić się, przekonać, że warto mnie nakarmić i „sprzedać mi” swój najbardziej tajny przepis na popisowe danie rybne. Jeżeli komuś wydaje się, że to łatwe, to jest w błędzie. Najlepsze przepisy, przekazywane tylko zaufanym osobom, są cenne jak dziedzictwo narodowe i skarby kultury. Tym też są najwspanialsze, najlepsze potrawy, które można przyrządzić z naszych ryb. Przepisy te, to skarbnica pomysłów na zdrowe i smaczne jedzenie. Czasami są to proste, ale pyszne potrawy, innym razem bardziej pracochłonne, ale równie oszałamiające swoim wyglądem, smakiem i aromatem.

Oddając w Państwa ręce te, jakże cenne przepisy na popisowe dania ustroniaków, zachęcam do samodzielnego przygotowania tych specjałów w Waszych domowych kuchniach. Przy okazji dzielę się z Państwem zasłyszonymi podczas przyrządzania tych potraw historiami. Mam nadzieję, że niejednemu z Was pocięknie ślinka na widok potraw, niejeden z Was skoczy na przystań po rybkę i zaraz wypróbuje któryś z przepisów albo wymyśli swój własny do następnego kulinarnego przewodnika po Ustroniu Morskim. Serdecznie zapraszam.



ŚLEDZIK W ŚMIETANIE

BAR RYBNY ALBAKORA – Andrzej Pogonowicz



O zaletach śledzi można by napisać bardzo dużo. A w skrócie, że są one zdrowe i smakują pod każdą postacią. W sezonie letnim w barze rybnym ALBAKORA serwujemy śledzia na kilka sposobów.

Świeżego śledzia bałtyckiego podajemy na 4 sposoby. Pierwszy, to filet ze śledzia bałtyckiego smażony saute. Drugi, to ten sam śledź tyle, że w zalewie octowej z cebulką. Ze świeżych filetów śledziowych przygotowujemy zawijanego śledzia marynowanego skropionego oliwką oraz śledzia w śmietanie, oba z dodatkiem cebulki.

Przyrządzamy również śledzia á la matias. Polecamy: matiasa w zalewie octowej z cebulką na kwaśno, matiasa w oleju z cebulką oraz matiasa w śmietanie z jabłkiem na słodko. Ostatni ze sposobów podania cieszy się największym powodzeniem. Śledzie według tej receptury były robione w mojej rodzinie od pokoleń. Pierwotnie używano śledzi solonych w beczce.

Bar rybny ALBAKORA serwuje rybę już niemal 33 lata. Czynną jest przez cały rok. Oprócz śledzia w naszej ofercie są również inne ryby smażone, takie jak: dorsz, flądra, łosoś, halibut, mintaj, morszczuk i pstrąg. Oczywiście, najbardziej lubiane są świeże ryby z naszego Bałtyku. Serdecznie zapraszamy do ALBAKORY na rybne specjalności.

SKŁADNIKI (porcja dla 4 osób):

- ok. 0,5 kg filetów śledziowych á la matias (sukces w przygotowaniu dobrego śledzia zależy przede wszystkim od surowca. Polecam matiasa z przetwórci BARKAS z Obrotów pod Kołobrzegiem)
- 2 średnie cebule
- 1 duże kwaskowate jabłko
- 300 ml gęstej śmietany
- biały świeżo mielony pieprz
- sok z 1 cytryny
- 1 duża łyżka cukru
- 1 pęczek szczypiorku lub koperku

PRZYGOTOWANIE:

Filety kilka razy wypłukać w wodzie. Nie należy ich wcześniej długo moczyć, bo śmietana świetnie złagodzi ich słony smak. Po osuszeniu filetów, przekładamy je do miski, posypujemy białym pieprzem, skrapiamy sokiem z 0,5 cytryny i odstawiamy.

W międzyczasie obieramy i kroimy w kostkę cebulę. Następnie obrane jabłko ścieramy na tarce o dużych oczkach i skrapiamy sokiem z cytryny. Do śmietany wsypujemy cukier i mieszamy. Wszystkie składniki łączymy.

Tak przygotowanego śledzia wstawiamy na co najmniej 12 godz. do lodówki, żeby potrawa nabrała smaku. Tuż przed podaniem posypujemy szczypiorkiem lub koperkiem. Znakomitym dodatkiem do tak przygotowanych śledzi są pieczone ziemniaki.

Smacznego...



RYBA PO RUSOWSKU

PIECZONA W SOSIE JABŁKOWO-CHRZANOWYM *Anna Britzen*

Najchętniej pieczone na grillu.

Anna Britzen razem z mężem prowadzi gospodarstwo agroturystyczne. Jest też szefową koła gospodyń wiejskich w Rusowie i radną Rady Gminy Ustronie Morskie.

Beata MM: Skąd pomysł na tą potrawę?

Anna Britzen: Przepis podstawowy pochodzi z Włoch, gdzie 8 lat temu byłam z mężem na urlopie. Jedliśmy tą rybę w miejscowości Jezolo koło Wenecji. Oczywiście, od tego czasu trochę go zmodyfikowałam i dalej modyfikuję. Rybę moczę w mleku, daję nasze winne jabłka do potrawy.

Beata MM: Często jadacie ryby?

Anna Britzen: W lecie częściej. Choć lubimy ryby, nie robimy ich w domu. Wolimy wyjść do restauracji i zjeść dobrego dorsza, łososia lub pstrąga. Jak robi się ciepło, wtedy chętniej grillujemy ryby. Takie pieczone z ziołami są najsmaczniejsze. Nie są tłuste. Ryby kupujemy w porcie rybnym. Nigdy nie kupuję ryb w markecie. Po pstrągi potrafię pojechać kilka kilometrów do właściciela stawów rybnych, wtedy mam pewność, co kupuję. Goście, którzy do nas przyjeżdżają, chwalą rybę pieczoną w sosie jabłkowo-chrzanowym. Często pytają o przepis, a jest on naprawdę prosty. Po takim lekkim, niskokalorycznym obiedzie mogą spokojnie pograć w golfa na naszym polu golfowym, nie martwiąc się, że będą mieli kłopoty żołądkowe.

SKŁADNIKI:

- 75 dkg filetów z ryby morskiej (bez ości i skóry)
- ocet winny
- topione masło (ilość wedle upodobania)
- 1 szkl. mleka
- sól

SOS:

- 10 dkg utartego chrzanu
- 1 średnie jabłko
- 0,5 szkl. gęstej śmietany (najlepiej 30%)
- sól, cukier

PRZYGOTOWANIE:

Rybę moczyć w mleku kilka minut. Wyjąć, osuszyć, skropić octem winnym, posolić włożyć do natłuszczonej formy do zapiekania i polać stopionym masłem. Zapiekać 10 min w nagrzanym do 200°C piekarniku.

W tym czasie zetrzeć jabłko na grubych oczkach tarki, wymieszać z chrzanem, śmietaną, solą i cukrem.

Rybę polać sosem i piec jeszcze przez 15 min w temperaturze 150°C. Ryba dobrze smakuje z gotowanymi ziemniakami posypanymi natką pietruszki.

Bardzo proste w przygotowaniu danie na każdą okazję. Jeśli lubicie chrzan, oczaruje was smakiem.

Smacznego...



NIC SIĘ NIE STAŁO Artur Baranowski

Beata MM: Skąd pomysł na takie danie?

Artur Baranowski: To wieloźródłowa inspiracja. Trochę tu Gordona Ramseya, Jamiego Oliviera i Nigielli Lawson. Ale też doświadczeń z kilkumiesięcznej diety. Przepis jest więc pomysłem na dietetyczną potrawę z ryby na parze z dodatkiem najlepszych węglowodanów. Jestem pewien, że po zjedzeniu tego dania poczujemy satysfakcję. Powinno nam smakować przed meczem i po meczu. Zaprosiłem na talerz dwie ryby, które już dawno rozgościły się na polskich stołach i podałem je na „murawie” z soczewicy i soczystego szpinaku.

Beata MM: Dlaczego takie podanie?

Artur Baranowski: Właśnie „podanie”, to dobre słowo, bo to na wskroś piłkarska (re)prezentacja. Filet z dorsza w panierce już nie ekscytuje, a przecież dobre serwowanie (znów na sportowo), to ważny element jedzenia. Myślę, że taki pomysł na posiłek spodoba się także dzieciom. A rodzice będą mogli powiedzieć – „widzisz, zjadłeś szpinak i nic się nie stało”. Możemy namoczyć soczewicę przed pierwszą połową meczu, a w przerwie przygotować świetne danie. Na drugą połowę wyjdziemy z talerzem w rękę.

Beata MM: Ty chyba jesteś zapalonym kibicem?

Artur Baranowski: Wręcz przeciwnie. Wysiłki naszych piłkarzy oglądam sporadycznie. Wolę dobrą książkę, film albo spektakl. Może kiedyś wymyślę danie dla miłośników kultury? Na przykład „ptaki na sposób Hitchcocka” albo „uszka á la Vincent”?

SKŁADNIKI:

- 250 g świeżego łososia
- 300 g świeżego dorsza
- 250 g zielonej soczewicy
- 100 g świeżego szpinaku
- 2 średnie marchwie
- kawałek selera
- 0,5 limonki
- sól, bazylia, świeży koperek

PRZYGOTOWANIE:

Soczewicę moczymy w zimnej wodzie około godziny, po czym gotujemy do miękkości dodając nieco soli. Rybę układamy na pokrojonych w plasterki warzywach i plastrach limonki we wkładzie do gotowania na parze. Lekko solimy, posypujemy posiekany koperkim i gotujemy na parze około 15–20 min. W tym czasie rozgniatamy soczewicę, w malakserze miksujemy szpinak. Do soczewicy dodajemy szpinak.

Na talerzu układamy zielone „boisko”, a na nim na przemian mięso dorsza z kawałkami łososia. Ozdabiamy liściem bazylii i marchewką. Dedykujemy danie polskim piłkarzom.

Smacznego...



DORSZ Z SOSEM TYSIĄCA WYSP

POD PIERZYNKĄ *Arletta Karabelska*

Mamy w rodzinie wędkarzy morskich.

Arletta Karabelska jest mieszkanką Gminy Ustronie Morskie, miejscowości Sianożęty. Obecnie zajmuje się wychowaniem dwójki wspaniałych dzieci – Oliwi (2 latka) i Patryka (14 lat). Bardzo lubi gotować i spędza w kuchni mnóstwo czasu, wymyślając nowe dania dla swojej rodziny i przyjaciół.

Beata MM: *Jest Pani rodowitą ustronianką. Czy są w Pani rodzinie tradycje jedzenia ryb, jakieś osoby związane z rybactwem lub rybołówstwem?*

Arletta Karabelska: *Mamy trzech wędkarzy morskich, którzy lubią łowić ryby: tata, mąż i narzeczony siostry. Pewnie dzięki temu bardzo lubimy jeść ryby i jemy je często. Ja lubię gotować, zresztą jak ma się takie świetne i świeże ryby, to robienie z nich potraw, to prawdziwa przyjemność.*

Beata MM: *Czyj jest pomysł na tą potrawę i na czym polegają jej walory?*

Arletta Karabelska: *Przepis jest mój. W sumie najważniejsze jest to, że można ją zrobić z każdej ryby: sandacza, dorsza, trzeba tylko usunąć wszystkie ości.*

Beata MM: *A jak wpadła Pani na ten pomysł?*

Arletta Karabelska: *Miałam kawałek ryby, kawałek pora, rybę posmarówalam majonezem, koncentratem pomidorowym, pomyślałam co jeszcze do tego pasuje i wyszedł mi smaczny przepis na danie dla całej rodziny: dla dorosłych i dla dzieci. Fajne jest to, że dzieciom, które nie zawsze lubią rybę, ta potrawa naprawdę smakuje.*

SKŁADNIKI:

- 4–6 filetów z dorsza
- 1 por
- 0,5 szkl. majonezu
- 0,5 szkl. ketchupu
- łyżka masła
- 40 dkg sera żółtego
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Filety myjemy i wyciągamy z nich ości.

Przyprawiamy: solą i pieprzem i odkładamy.

Białą część z pora myjemy i drobno kroimy w krążki.

Robimy sos mieszając majonez z ketchupem.

Na tarce z grubymi oczkami ścieramy ser.

Spore naczynie żaroodporne smarujemy masłem, na spód kładziemy pokrojony por, potem trochę sera, następnie filety z ryby. Polewamy sosem ketchupowo-majonezowym. Całość posypujemy po wierzchu serem. Pieczemy około 15–20 min w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C.

Ta potrawa jest zupełnie wyjątkowa, o bogatym smaku i apetycznym wyglądzie. Jestem przekonana, że można namówić do jej spróbowania nawet tych, którzy za rybą nie przepadają.

Smacznego...



DORSZ BAŁTYCKI Z RATATUJEM Michał Stróżyna

SMAŻONY DORSZ BAŁTYCKI PODAWANY Z PUREE ZIEMNIACZANYM, KREWETKAMI I WARZYWNYM RATATOUILLE

Prowadzimy rodzinny hotel ERANIA wraz z restauracją od 2004 r. Zawsze uważaliśmy, iż podstawą dobrej kuchni są świeże produkty, dlatego zaopatrujemy się u lokalnych sprzedawców, zarówno w ryby, jak i warzywa. Od dawna wiadomo, że ryby są doskonałą podstawą diety, dlatego też traktowaliśmy je na równi z mięsami i zawsze dania rybne występują w naszej karcie menu w dużych ilościach

Beata MM: Czym się zajmujesz zawodowo?

Michał Stróżyna: Prowadzę hotel z restauracją.

Beata MM: Skąd czerpiesz kulinarne inspiracje?

Michał Stróżyna: Myślę, że obecnie najciekawsze dania powstają z połączenia klasyki z nowymi trendami – kuchnia fusion oraz molekularna.

Beata MM: Twoja ulubiona potrawa i smak.

Michał Stróżyna: Nie potrafię określić jednej ulubionej potrawy, ale lubię kuchnię dalekowschodnią oraz polską. Chętnie jem oraz przygotowuję sushi. Lubię również stek tatarski oraz stek z polędwicy wołowej z sosem pieprzowym.

Beata MM: Osoba związana z gastronomią, która mnie inspiruje to...

Michał Stróżyna: Jamie Oliver – za pasję, charyzmę oraz prostotę dań, które przygotowuje.

Beata MM: Moje marzenie kulinarne...

Michał Stróżyna: Zjeść w Sukiyabashi Jiro – 3-gwiazdkowej restauracji sushi w Tokio.

Beata MM: Skąd pomysł na potrawę rybną? Czy można ją zamówić w Twojej restauracji?

Michał Stróżyna: To danie można zjeść w naszej restauracji. Pomysł jest bardzo prosty – klasyczna, smażona ryba z dodatkami warzywnymi, podana w pomysłowy sposób. Jest to pełnowartościowy, dietetyczny, pyszny posiłek.

Beata MM: Jak często ryby goszczą na Twoim stole?

Michał Stróżyna: Moja rodzina je ryby kilka razy w tygodniu. Przygotowujemy świeże ryby, które można kupić od lokalnych sprzedawców. Nasze ulubione to: turbot, dorsz, losoś, śledź, wędzona makrela.

SKŁADNIKI:

- dorsz, bakłażan
- cukinia
- cebula biała i czerwona
- czosnek
- pietruszka
- papryka (3 kolory)
- ziemniaki
- papryczka piri-piri
- świeże zioła
- tortilla
- krewetki tygrysie (3 szt.)
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Warzywa kroimy w drobną kostkę, smażymy na maśle z czosnkiem, doprawiamy solą, pieprzem i ziołami, dodajemy papryczkę i krewetki.

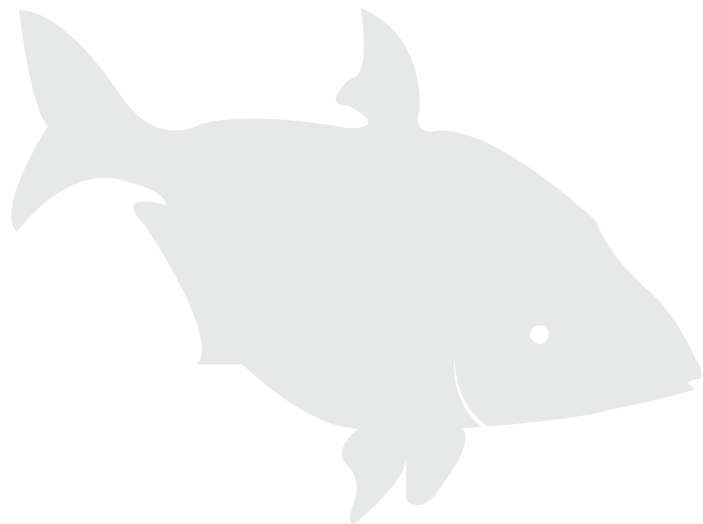
Tortillę kroimy na ćwiartki, układamy w bulionówce i wstawiamy na 3 min do pieca rozgrzanego do 180°C, aby uformować koszyczek. Ugotowane ziemniaki ubijamy na puree z masłem i mlekiem i podajemy w koszyczku.

Dorsza przyprawiamy solą i pieprzem, smażymy na mocno rozgrzanym tłuszczu do złotego koloru..

Smacznego...



PIRACKA PIECZEŃ RYBNA Grzegorz Czachorowski



Grzegorz Czachorowski, dyrektor Gminnego Ośrodka Sportu i Rekreacji.

Piracka pieczeń rybna to typowe danie na męskie imprezy. Świetne na ciepło i na zimno, do piwa i jako wyborna zakąska. Dzięki zawartości pikantnych przypraw, znakomita dla dorosłych, którzy lubią czuć jak potrawa rozgrzewa z każdym kęsem.

Lubię jeździć „na dorsza” z kolegami, po takim rejsie fajnie jest zrobić danie ze złowionych przez siebie ryb. To może być też sam dorsz, ale potrzebna jest tłusta ryba typu flądra, żeby pieczeń się dobrze spoiła i nie rozpadała. Ryba to niskokaloryczne, pełne zdrowych nienasyconych kwasów tłuszczowych mięso. Polecam je wszystkim, którzy dbają o zdrowie i chcą mieć świetną figurę. Ryby można jeść bez wyrzutów sumienia nawet późnym wieczorem. Najlepiej te pieczone, bo takie są najzdrowsze.

SKŁADNIKI:

- 0,5 kg fileta z dorsza (oczyszczonego z ości),
- 0,5 kg fileta z flądry (oczyszczonego z ości),
- 2 małe cebulki
- 1 czerstwa bułka kajzerka
- mleko do namoczenia bułki
- 6 ząbków czosnku
- 2 jajka
- 1 papryczka chilli
- garść świeżej, zielonej pietruszki, drobno pokrojonej
- garść majeranku
- sól, pieprz, papryka słodka i pikantna do smaku
- masło do smarowania formy

PRZYGOTOWANIE:

Rybę zmielić w maszynce do mięsa z grubym sitkiem, dodać namoczoną w mleku bułkę, posiekany czosnek i cebulę, jajka oraz wszystkie przyprawy, następnie starannie wymieszać i doprawić do smaku. Do „keksówki” włożyć pergamin, posmarować grubo masłem, włożyć masę i wyrównać.

Piec 50–60 min w gorącym piekarniku najpierw nastawić na 180°C, po 30 min zmniejszyć, żeby pieczeń się dopiekła i nie przypaliła.

Smacznego...



SAKIEWKI Z DORSZA I WARZYW KORZENNYCH

Grzegorz Grzywnowicz

SKŁADNIKI:

- 150 g filetu z dorsza (najlepiej polędwiczka z dorsza)
- 4–5 niedużych młodych ziemniaków (w łupinkach krojone na ćwiartki)
- 3 młode marchewki (pokroić na ćwiartki)
- 0,5 małego selera (pokroić w kostkę)
- 7–8 strączków groszku cukrowego
- pietruszka (korzeń)
- oliwa, masło
- sól, pieprz czarny, pieprz cytrynowy, rozmaryn

Zmienić przyzwyczajenia kulinarne Polaków.

G. Grzywnowicz: Jestem właścicielem restauracji. Staram się, aby miejsce, które stworzyłem, miało szerszy charakter. Staram się kłaść duży nacisk na kulturę i sztukę, które ściśle powiązane są z kuchnią. Przykładem takich działań jest chociażby współorganizacja „Dni kultury żydowskiej Adlojada”, gdzie prezentujemy kuchnię żydowską, a także bogatą kulturę Żydów mieszkających w Szczecinie. Inspiracje czerpię z podróży, obserwacji zwyczajów, a także książek kucharskich. Staram się patrzeć na kuchnię w szerszy sposób.

Beata MM: Jakie są Pana ulubione potrawy i smaki?

G. Grzywnowicz: Smaki kuchni basenu Morza Śródziemnego, przesycone aromatycznymi ziołami. Dania proste, oddające charakter miejsca, w którym je spożywam. Nie stronię oczywiście od bogatej i ciekawej kuchni polskiej. Osobami, które mnie inspirują są podróżnik kulinarny Robert Makłowicz i kucharz Jamie Oliver.

Moje marzenie kulinarne – zmienić przyzwyczajenia kulinarne Polaków, aby starali się być bardziej otwarci na nowe smaki.

DODATEK:

Salsa z grillowanej papryki bez skóry, z dodatkiem szalotki lub białej cebuli.

PRZYGOTOWANIE:

Z papieru silikonowego do gotowania przygotować sakiewkę, umieścić w niej warzywa i pokrojonego w większe kawałki dorsza. Skropić oliwą, przyprawić solą i pieprzem, dodać gałązkę rozmarynu, ząbek czosnku. Zamknąć szczelnie sakiewkę sznurkiem.

Sakiewkę umieszczamy w garnku z wkładem do gotowania na parze, gdzie wcześniej zagotowana została woda poniżej poziomu wkładu.

Gotujemy ok 20 min. Następnie otwieramy sakiewkę i dodajemy salsę.

SALSA:

I paprykę umieszczamy na grillu lub w piekarniku i czekamy, aż pojawią się pęcherzyki i zaczernienia.

Następnie umieszczamy w worku foliowym i zaparzamy (po tym zabiegu łatwo można zdjąć skórę). Kroimy w drobną kostkę, zarówno paprykę jak i 2 szalotki. Szklimy szalotkę z dodatkiem oliwy, dodajemy paprykę, sól, pieprz.

W tak łatwy sposób uzyskujemy salsę.

Zdrowy sezonowy posiłek, z niewielką ilością oliwy.

Smacznego...



RYBA PO GRECKU Jan Oksenfeld

SKŁADNIKI:

- 4 duże filety dorsza
- 1 duży por
- 3 marchewki
- 1 duża pietruszka (korzeń)
- 1 średni seler
- 1 cytryna
- 1 koncentrat pomidorowy
- listek laurowy, 4 ziarenka ziela angielskiego
- sól, pieprz, bazylija, cukier
- mąka, olej do smażenia

Jestem amatorem, syn został zawodowym kucharzem.

Jan Oksenfeld: Dużo czytam, oglądam programy telewizyjne o gotowaniu, zaglądam do książek kulinarnych, czerpię inspiracje, ale i tak wszystko robię po swojemu.

Beata MM: Co najchętniej Pan gotuje?

Jan Oksenfeld: Właściwie to potrafię ugotować wszystko.

Ewa Oksenfeld: Mąż gotuje, bo po prostu to lubi. Lubi gotować zupy, robi sałatki, zapiekanki i piecze ciasta.

Popisowe danie to ryba po grecku, ale mąż robi też doskonałego pstrąga w śmietanie, śledzie w oleju i genialną zupę rybną.

Beata MM: A gdzie Pan kupuje ryby?

Jan Oksenfeld: Mam to szczęście, że mogę kupować ryby prosto z kutra w porcie rybackim. Najczęściej kupuję dorsze, śledzie i flądre na mielone. Czasami na specjalne okazje pstrągi i łososia.

Tą moją pasją do gotowania zaraziłem syna, który stał się zawodowym kucharzem i pracuje w restauracji w Koszalinie. To chyba najlepsza recenzja mojej kuchni.



PRZYGOTOWANIE:

Filety płuczemy wodą, obcinamy płetwy, solimy, obtaczamy mąką, smażymy na patelni na oleju na złoty kolor. Przekładamy na talerz, który wykładamy papierowym ręcznikiem, aby obciekły z tłuszczu.

Por kroimy w piórka, pozostałe warzywa po obraniu ścieramy na tarce na grubych oczkach.

W rondelku rozgrzewamy olej, na który wrzucamy przygotowane warzywa, doprawiamy solą, pieprzem, odrobiną cukru; wrzucamy listek laurowy, ziele angielskie i bazylię. Po przesmażeniu dodajemy ok. 0,3 l wody i dusimy. Gdy warzywa już będą miękkie, dodajemy koncentrat pomidorowy i sok z 0,5 cytryny. Jeszcze chwilę dusimy, aby smaki się połączyły.

Do pojemnika lub na półmisek wykładamy warstwę warzyw, na niej układamy rybę i przykrywamy kolejną warstwą warzyw. Całość można jeszcze przegrzać w kuchence mikrofalowej przez 10 min. Po ostygnięciu wkładamy do lodówki.

Można spożywać na ciepło lub zimno.

Najlepiej smakuje na następny dzień.

Smacznego...



RYBA PO USTROŃSKU Jolanta Supińska



Jolanta Supińska – ustronianka, obecnie dyrektor Biblioteki Publicznej w Ustroniu Morskim.

Beata MM: Przepiękne dekoracje. Jak profesjonalne.

Jolanta Supińska: Dekoracje robi moja mama, która jest słynna z tego w całej rodzinie, że potrafi zrobić unikatowe dekoracje na każdą okazję. Przygotowując ten przepis, to właśnie ją poprosiłam o pomoc w dekoracji potrawy.

Beata MM: Często jecie ryby?

Jolanta Supińska: Bardzo często jemy ryby. Najbardziej lubimy łososie. Będąc typową nadmorską rodziną na obiad jemy ryby co tydzień, ale też jadamy ryby jako przystawki lub na różne okazje rodzinne typu imieniny, czy po prostu spotkania.

Beata MM: Skąd ten przepis?

Jolanta Supińska: To przepis od dziadka, który dostał go od znajomych. W naszej rodzinie jest od kilku lat. Ryba jest smaczna i wygląda ładnie, dlatego robimy ją na specjalne okazje. Moje córki lubią ten przepis, ponieważ jest niskokaloryczny. Ryby w naszym domu najczęściej i najlepiej przygotowuje mój mąż Janusz. Tym razem jednak, to ja przygotowałam tą potrawę.

SKŁADNIKI:

- 1 kg filetów rybnych
- 2 duże cebule
- 1 słoik ogórków konserwowych
- przyprawa warzywna
- mąka, bułka tarta
- 3 jajka
- olej

ZALEWA:

- 2 szkl. wody
- 0,5 szkl. cukru
- mały koncentrat pomidorowy
- 4 łyżeczki ketchupu
- 4 łyżeczki cukru
- 4 łyżeczki octu
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Cebulę kroimy w drobną kostkę, a ogórki i paprykę w drobne słupki. Filety kroimy w mniejsze kawałki. Oplukane i osuszone posypujemy przyprawą warzywną. Zostawiamy na kilka minut. Następnie obtaczamy, najpierw w mące, potem jajku, a następnie bułce tartej. Tak przygotowane filety smażymy na oleju z obu stron na złoty kolor. Usmażone osączamy na papierowych ręcznikach. Wszystkie składniki zalewy wrzucamy do garnka, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy przez 3 min na małym ogniu. Rybę i warzywa układamy warstwami, a następnie zalewamy przestudzoną zalewą.

Smacznego...



ŚLEDŹ Z KUKINKI

W POMIDORACH Z PIECZARKAMI *Teresa Kontak*

Pani Teresa Kontak gotuje swojej rodzinie już od 40 lat. Kiedyś pracowała jako kucharka. Lubi gotować i, jak mówią jej koleżanki z Koła Gospodyń Wiejskich „Przebiśnieg” z Kukinki, robi to znakomicie. Ma wspaniałe wyczucie smaku i potrafi dobrze doprawić potrawy. Chętnie gotuje i dzieli się swoimi przepisami z koleżankami.

Teresa Kontak: *Przepis na śledzie w pomidorach z pieczarkami z Kukinki dostałam od bratowej Doroty Bieleckiej. Robię tego śledzia od dwóch lat i bardzo mi smakuje. Zresztą przepis rozprzestrzenił się po okolicy i słyszałam, że robią go już w Ustroniu Morskim nasi znajomi. Ta potrawa świetnie nadaje się na uroczyste okazje: święta, imieniny.*

Beata MM: *Często jada Pani ryby?*

Teresa Kontak: *Przynajmniej 2 razy w tygodniu. Najchętniej dorsze, śledzie i łososie. Bardzo lubię łososia gotowanego, serwowanego w galaretkę. To chyba moje ulubione danie.*

SKŁADNIKI:

- 1 kg płatów śledziowych
- 1 kg pieczarek
- 4–6 cebul
- 0,5 słoiczka koncentratu pomidorowego
- 0,5 słoiczka ketchupu
- 0,5 szkl. oleju
- 0,5 szkl. octu
- 0,5 szkl. wody
- 4 łyżki cukru
- 1 łyżeczka soli
- 4 ziela angielskie
- 2 liście laurowe

PRZYGOTOWANIE:

Cebulę i pieczarki pokroić w talarki, wrzucić do garnka, dodać wszystkie składniki (oprócz śledzi) i zagotować zalewę. W tym czasie pokroić płyty śledziowe na małe (5 cm) kawałeczki. Dodać do zalewy.

Gotować na małym ogniu 10 min.
Zostawić w zalewie na 2 dni w chłodnym miejscu.

Smacznego...



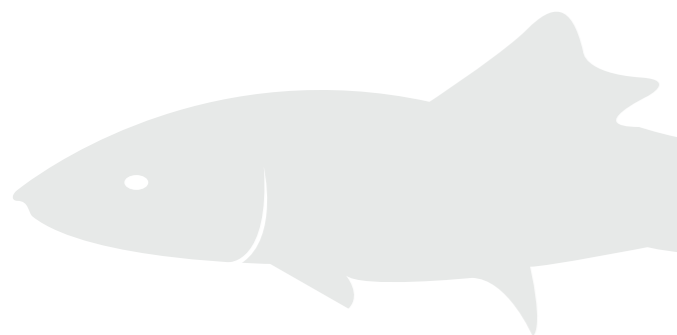
MALECHOWSKA SAŁATKA ŚLEDZIOWA

NA SŁODKO *Anna Jodelis*

Anna Jodelis jest szefową Koła Gospodyń Wiejskich „Przebiśnieg” w sołectwie Kukinka.

Anna Jodelis: Przepis ten, to ekspresowa sałatka dla zabieganych par, w których domu mają się pojawić Goście – tacy, którzy uprzedzają dwie godziny przed wizytą, że właśnie są i na chwilę wpadną za dwie godzinki. Przepis przywiózł z Holandii mój mąż, ja go zmodyfikowałam i stał się hitem w naszym kole.

W mojej rodzinie ryby jemy raz w tygodniu, czasami częściej. Ryby kupujemy na przystani, czasami w sklepiku rybnym. Bo prawdziwy smak ryby można poznać tylko wtedy, gdy jest świeża. Wtedy ta ryba pachnie, a nie – jak niektórzy mówią – śmierdzi. Ryba ma swój specyficzny zapach, ale musi on być przyjemny. Najbardziej lubię dorsza, ale i śledź to świetna ryba.



SKŁADNIKI:

- 1 puszka owoców w syropie mix
- 2 duże cebule
- 0,5 słoika ogórków konserwowych
- 3 szt. śledzia typu matias
- majonez
- sól, pieprz, papryka do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Owoce odsączyć z zalewy, cebule pokroić w drobną kostkę, śledziki na centymetrowe kawałki. Składniki połączyć, doprawić przyprawami i majonezem. Wstawić do lodówki na dwie godziny. Podawać z pieczywem (dla urozmaicenia, zamiast owoców można podać ananasa pokrojonego w kawałki, a białą cebulę zastąpić czerwoną, można też dodać świeżych przypraw: szczypiorku, pietruszki itp.). Sałatka jest naprawdę ekspresowa.

Smacznego...



TATAR Z ŁOSOSIA

Krystyna Bedus

SKŁADNIKI:

- 0,5 kg łososia świeżego
- 100 g łososia wędzonego
- 4 cebule pokrojone w kosteczkę
- 2 duże ogórki pokrojone w kosteczkę
- 3 kolorowe papryki (czerwona, żółta i zielona) pokrojone w kosteczkę (do dekoracji)
- sok z 1 cytryny
- sól, pieprz i przyprawa „magi” do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Łososia zmielić w maszynce z sitkiem z dużymi dziurkami. Dodać przyprawy i sok z cytryny. Uformować walec na środku półmiska. Przybrać cebulą, ogórkiem kiszonym i papryką. Wstawić na godzinę do lodówki. Podawać ze świeżym pieczywem.

Krysia i Marian prowadzą pensjonat w Śianożętach. Oboje pracują też w Domu Kultury.

Krysia Bedus: Lubię sandacza, łososia, okonia, płotki i lina. Właściwie to wszystkie ryby są dobre pod warunkiem, że są świeże. My kupujemy ryby w Ustroniu u rybaków.

Marian Bedus: Ryba jest dobra, jak jest świeża – to można poznać po skrzelach. Muszą być czerwone. Wtedy wiadomo, że jest świeża.

Beata MM: A skąd przepis na tatar z łososia?

Marian Bedus: Mieliśmy sąsiadkę, na którą mówiliśmy Babka Lipska, to jej przepis. To była starsza kobieta, mieszkała w Śianożętach od początku, jak tylko się tu osadnicy sprowadzili.

Krysia Bedus: Ten przepis był na początku dużo prostszy – tylko łosoś, cebula i ogórek kiszony. Dodatek kolorowej papryki to już moja inwencja.

KISZONE ŚLEDZIE

Marian Bedus

SKŁADNIKI:

- 3 kg tuszki ze śledzia
- 1 litr octu
- 5 litrów wody
- 5 łyżek soli
- 12 łyżek cukru
- 3 spore cebule
- 0,5 opakowania ziela angielskiego
- 0,5 opakowania gorczycy
- 0,5 opakowania całych ziaren czarnego pieprzu
- 5 listków laurowych

PRZYGOTOWANIE:

Zalewę z octu, wody i przypraw zagotować i odstawić do ostygnięcia. Śledzie umyć, osuszyć. Połową zalewy (bez przypraw) zalać śledzie i zostawić na 24 godz. (połowę zachować pod przykryciem). Po upływie 24 godz. zalewę odlać i zalać kolejną porcją (z przyprawami) i zostawić w chłodnym miejscu na kolejne 24 godz. Po tym czasie są gotowe do spożycia. Z biegiem czasu stają się coraz bardziej wytrawne. Śledzie należy spożyć w ciągu miesiąca.

Smacznego...



SANDACZ W SOSIE SZEFA DOMINO

NA SŁODKO Bar rybny KABACZEK – Piotr Szpak

Mój szwagier ma dwa kutry rybackie.

Beata MM: Czyj jest przepis na tą potrawę?

Piotr Szpak: Przepis jest według wspólnego pomysłu: mojego i szefa kuchni naszej restauracji. Wykonanie jest szefa mojej kuchni Dominika.

Beata MM: Jak wpadliście na taki pomysł?

Piotr Szpak: Pomysł zrodził się przy układaniu menu do mojej restauracji rybnej, którą uruchamiamy w tym sezonie obok Kabaczka. Jestem z zawodu kucharzem, jak większość osób w mojej rodzinie lubię gotować i lubię dobre jedzenie. Układaliśmy menu, omawialiśmy jak co i jak zrobić i tak powstała niejedna koncepcja. Przepis został wypróbowany i jest fantastyczny.

Beata MM: Czy często jadasz ryby, lubisz je?

Piotr Szpak: Lubię sandacza, dorsza, łososa, przede wszystkim dobrze zrobione ryby morskie, ale nie pogardzę też świeżym pstrągiem, którego też można będzie u nas zjeść. Dobra ryba jest soczysta, nie ma przykrego zapachu, jest chrupiąca z wierzchu i kremowa w środku.

Beata MM: Gdzie zaopatrujesz się w ryby?

Piotr Szpak: Mój szwagier ma dwa kutry rybackie, u niego się zaopatruję. To gwarancja, że mam naprawdę towar dobry i najświeższy, jaki może być na rynku.

Wspaniała, świeża ryba wykwintnie przyrządzona i pięknie podana, zachwyca smakiem. Soczysta, z pieprzowo-cytrynową skórką, do tego muślinowy sos na bazie wytrawnego wina i prawdziwej śmietany... Na długo jej smak pozostaje w pamięci.

SKŁADNIKI:

- filet z sandacza
- śmietana 30%, 100 ml na porcję ryby
- 100 ml wina porto na porcję
- sos pieczeniowy ciemny
- sól, pieprz cytrynowy
- mąka
- cytryna
- natka pietruszki
- olej
- sałata
- cytryna do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

Świeży filet sandacza oprószyć solą i pieprzem cytrynowym, później obtaczamy w mące i obsmażamy na lekko złocisty kolor. Sos pieczeniowy rozrabiamy biorąc pół porcji wody z zalecanej ilości, po zagotowaniu dodajemy śmietanę 30%. Do drugiego rondelka wlewamy wino i flambujemy (czyli podpalamy i odparowujemy). Po wypaleniu alkoholu łączymy składniki obu sosów i posypujemy natką pietruszki. Rybę serwujemy na talerzu udekorowanym sałatą i cytryną i polewamy sosem.

Smacznego...



ZUPA RYBNA Małgorzata Stanisławczyk

SKŁADNIKI:

- 1 kg filetów z dorsza bez skóry
- 0,5 kg dzwonków łososia
- 2 świeże papryki np. czerwona i zielona
- duży por (jego biała część)
- słodka śmietana
- świeży koperek
- 2 łyżki masła

NA GRZANKI:

- mały Masmix
- 2 sosy do sałatek koperkowo-ziółowe, np. Knorr
- 4–5 ząbków czosnku
- paryska bułka lub zwykłe bułki

Małgorzata Stanisławczyk: Ryby jadamy dość często. Na obiad przynajmniej raz w tygodniu. Zwykle są to dorsz, turbot lub flądra.

Beata MM: A skąd czerpicie pomysły na potrawy?

Małgorzata Stanisławczyk: Zwykle są to przepisy tradycyjnie przekazywane przez rodzinę, znajomych. Przepis na zupę powstał inaczej.

Byliśmy ze znajomymi, na obiedzie, kolega jest kucharzem. Jedliśmy zupę, która nam smakowała. Zapytałam go, jak zrobić tą zupę.

Podał mi podstawowy przepis. Potem go sama udoskonaliłam i tak powstała zupa, którą lubimy. Ponieważ bardzo nam przypadła do gustu, często ją gotujemy.

PRZYGOTOWANIE:

Pokrojony w krążki por podsmaż na maśle w garnku (dość dużym). Wlej wodę i gotuj wywar dodając ziele angielskie, liść laurowy i przypraw solą i vegetą. Do gotującego się wywaru wrzuć pokrojoną w kostkę rybę i pokrojoną w kostkę paprykę i gotuj około 15 min. Następnie dodaj do zupy zaklepkę (2 łyżki mąki + woda) chwilę gotuj i wyłącz. Dodaj śmietanę i sporo kopru, można przyprawić pieprzem cayenne. Podawać z grzankami.

GRZANKI:

Do Masmixu dodaj sosy koperkowo-ziółowe i czosnek przeciśnięty przez praskę, dobrze wymieszaj. Pokrojoną w kromki bułkę opiek z dwóch stron na złoty kolor (w opiekaczu lub piekarniku). Ciepłe kromki posmaruj masłem czosnkowym.

Smacznego...



ŚLEDŹ ZAPIEKANY W ZALEWIE OCTOWEJ

NA SŁODKO *Tadeusz Kraska*

SKŁADNIKI:

- 8 szt. wypatroszonych śledzi
- 2–3 cebule
- 8–10 ziaren ziela angielskiego
- 3–4 szt. liści laurowych
- 3 łyżki cukru do smaku
- 2–3 łyżki miodu do smaku
- gorczyca
- olej do smażenia
- mąka do obtoczenia śledzia
- ocet domowy
- 3–4 plastry cytryny
- vegeta, pieprz ziarnisty

Jestem wędkarzem.

Beata MM: Skąd pomysł na tą potrawę?

Tadeusz Kraska: Od 40 lat jestem wędkarzem.

Lubię ryby łowić i zawsze coś z nich wykombinuję.

Beata MM: A skąd bierze Pan pomysły na potrawy?

Tadeusz Kraska: Patrzę na rybę, myślę jak ją zrobić i zawsze mi jakiś pomysł wpadnie do głowy.

Beata MM: Często Pan jada ryby?

Tadeusz Kraska: Ryby jem często, przynajmniej dwa razy w tygodniu.

Z morskich najlepszy jest śledź. Musi być świeży i tłusty, wtedy najlepiej smakuje. Z ryb słodkowodnych lubię węgorza i lina, są znakomite.

Najczęściej jadam ryby, które złowię, mam wtedy pewność, że są świeże.

Beata MM: A jak rozpoznaje Pan, że kupowana przez Pana ryba jest świeża?

Tadeusz Kraska: Skrzela ryby muszą być czerwone. Można też robić test dotykowy. Naciska się skórę ryby palcem. Kiedy jest świeża szybko wraca do góry. Ważne też, żeby kupować od rybaków, na przystani rybnej są świeże ryby i ja też tam się zaopatruję.



ZALEWA OCTOWA:

2 szkl. wody, 1 szkl. octu, proporcje według smaku.

Cebulę kroimy w talarki, cukier i miód do smaku, gorczyca i cytryny do dekoracji.

Wszystko gotujemy w jednym naczyniu około 3 min.

Po zagotowaniu zalewamy śledzie, przykrywamy pokrywką i odstawiamy w chłodne miejsce na 4 do 5 godz., żeby śledzie wchłonęły zalewę.

PRZYGOTOWANIE:

Śledzie płuczemy i odstawiamy, aby obciekły z wody.

Następnie posypujemy vegetą i odstawiamy w chłodne miejsce na 1 godz. Przygotowujemy mąkę i olej.

Rozgrzewamy na patelni olej do momentu, gdy będzie skwierczeć. Obtaczamy śledzie w mące i pieczemy około 3 min z każdej strony. Następnie wkładamy do naczynia (garnka, misy lub naczynia żaroodpornego).

Smacznego...



GRAVLAX PO USTROŃSKU Witold Miśtak

Trzeba próbować i poznawać nowe smaki.

Beata MM: Skąd pomysł na takie przyrządzenie łososia?

Witek Miśtak: Zainspirowała mnie podróż do Szwecji, która słynie z niekonwencjonalnego podania ryb. Smakując tamtejszych potraw, natknąłem się na formę carpaccio z solonego łososia, ale solonego na sucho. Zapamiętałem ten smak oraz nazwę potrawy Gravlax i postanowiłem odtworzyć ją w domu dla żony.

Beata MM: Czy to ta sama potrawa, którą smakowałeś w Szwecji?

Witek Miśtak: Nie, różni się od pierworzoru dodatkiem startej skórki cytrynowej oraz zielonego, tłuczonego w moździerzu pieprzu dodanego zaraz po utłuczeniu, kiedy ma najsilniejszy zapach i smak.

Beata MM: Czy lubisz jeść ryby?

Witek Miśtak: Uwielbiam, choć przygodę z konsumowaniem ryb rozpocząłem dopiero, kiedy spróbowałem potraw rybnych żony. Wcześniej myślałem, że ryby są takie sobie. Świetnie przyrządzone ryby są pachnące, soczyste, o niepowtarzalnym smaku, przywołującym zapach morza. Najlepsze są dla mnie dorsze, lubię również węgorze, łososie, pstragi, turboty. Ale śledzie i flądry dobrze przyrządzone są także smaczne i zdrowe.

Beata MM: Czy przyrządzony przez Ciebie Gravlax będzie smakował wszystkim? Nawet tym, którzy się boją jeść surowe ryby?

Witek Miśtak: Smak ryby jest wyśmienity. Każdy amator ryb, powinien być ukontentowany. Specyficzny sposób konserwowania ryby solą i cukrem, bardzo dobrze zabezpiecza jej mięso przed psuciem. Nie należy się obawiać tej potrawy. Trzeba próbować i poznawać nowe smaki. Jak będę w Danii, spróbuję na pewno śledzia w czekoladzie.

SKŁADNIKI:

- 0,5 kg fileta świeżego łososia złowionego w okolicy Ustronia Morskiego
- 2 łyżki soli
- 2 łyżki cukru
- garść utłuczonego w moździerzu zielonego pieprzu
- pęczek pokrojonego koperku
- skórka otarta z 1 dużej cytryny

PRZYGOTOWANIE:

Łososia umyj, osusz. Jeśli w filecie są ości – usuń. Z soli, pieprzu, koperku, cukru i skórki z cytryny przygotuj marynatę (po prostu wszystko wymieszaj). Natrzyj łososia dokładnie marynatą wcierając przyprawy w rybę. W naczyniu, najlepiej kamionkowym, umieść łososia skórą do dołu, wsyp resztę przypraw, które zostały. Przykryj łososia folią spożywczą i obciąż czymś, np. słoikiem z wodą. Wstaw do lodówki.

Następnego dnia usuń płyn, który wypłynął z łososia i obróć go na drugą stronę. Kolejnego dnia zrób tak samo. Jeśli udało Ci się nie zjeść łososia podczas poprzednich dni, kiedy to tylko miałeś go podziwiać, wyjmij łososia z naczynia, zawiń w świeżą folię. Od tej pory łosoś jest gotowy do jedzenia. Wspaniale smakuje z domowym chlebem i mrożoną wódką. Najlepszy jest jedzony w gronie przyjaciół na plaży w Ustroniu Morskim.

Smacznego...



SANDACZ W SOSIE ŻURAWINOWYM Z LEŚNĄ NUTĄ *Grupa Wodnik*

Prawdziwa esencja dobrego kucharstwa leży w umiejętnościach ludzi. Znając szeroki zakres wymagań kulinarnych, którym muszą sprostać szefowie kuchni hotelowych, można powiedzieć, że nasi kucharze te wymagania w pełni spełniają.

Kuchnia hotelu **WODNIK SPA** oferuje Gościom szeroki zakres usług kulinarnych, które opierają się przede wszystkim na tradycji. Domowa atmosfera i sprawdzone przepisy zyskują na uwadze i cieszą się dużym zainteresowaniem stałych i nowych Gości hotelowych.

Posiłki przygotowywane są ze świeżych produktów, w większości od lokalnych dostawców i przedsiębiorców. Lokalizacja w miejscowości nadmorskiej powoduje, iż na naszym stole goszczą wyłącznie świeże produkty rybne – pozyskiwane od lokalnych rybaków. Spożywanie wszystkich potraw rybnych w bliskiej odległości od morza smakuje dużo lepiej niż w domowym zaciszu.

Kuchnia hotelu **WODNIK** opiera się nie tylko na daniach rybnych. Również wegetarianie i „mięsożercy” nie pozostaną głodni, a wręcz przeciwnie – mają możliwość poznania nowych smaków naszej kuchni, której główną zaletą jest wyłącznie świeżość.

Serdecznie zapraszamy do naszej restauracji hotelowej, aby samemu się o tym przekonać. Gwarantujemy, że będą Państwo często wracać do Ustronia Morskiego i gościć w hotelu **WODNIK**.

SKŁADNIKI:

- 150 g świeżych filetów z sandacza
- 200 g kaszy gryczanej
- 100 g borowików
- 100 g konfitury żurawinowej
- 50 ml czerwonego wina
- 5 szt. zielonych szparagów
- przyprawy

PRZYGOTOWANIE:

Filet z sandacza wstawić do pieca na parowanie ok. 10–12 min. Ugotowaną kaszę podsmażyć z borowikami na klarowanym maśle z odrobiną wiejskiej śmietany i natki pietruszki, doprawić do smaku.

Wcześniej przygotowaną konfiturę żurawinową podgrzewamy wraz z winem i doprawiamy do smaku. Podajemy wraz z ublanszowanymi szparagami.

Smacznego...



DORSZ SMAŻONY

Z SOSEM CHRZANOWYM Z GRZANKAMI Iwona Sola

SKŁADNIKI:

- 1 filet dorsza
- przyprawa do ryb
- mąka
- woda

CIASTO DO RYBY:

- woda
- mąka
- szczypta białego pieprzu

Mieszmamy, otrzymujemy rzadką konsystencję.

Beata MM: Skąd czerpicie Państwo inspiracje do potraw?

Iwona Sola: Potrawy wymyśla mąż. Talent odziedziczył po swojej babci, która była ochmistrzynią na dworze Radziwiłłów.

Teściowa, która pamiętała te czasy, zawsze nam mówiła, że potrawy powinny być proste i eleganckie. Bardzo dużą wagę przykładala do smaku i do wyglądu potrawy.

Beata MM: Talent wyspany z mlekiem matki. Często Państwo jecie ryby?

Iwona Sola: W zimie codziennie. Jemy śledzie, sandacze, dorsze.

Lubimy dorsza po grecku, śledzia w occie, mąż lubi takie tradycyjne smaki, chociaż gotujemy nowocześnie.

Beata MM: A jakie potrawy najbardziej smakują waszym Gościom?

Iwona Sola: Hitem są ryba z pieca i zupa łososiowa. Zawsze świeże, zawsze kupowane u lokalnych producentów, zarówno warzywa, jak i ryby kupujemy od zaprzyjaźnionych osób, do których mamy zaufanie. To procentuje dobrą opinią i zadowolonymi Gośćmi.

GRZANKI:

- chleb tostowy
- masło z czosnkiem

Po rozgrzaniu grzanki smarujemy masłem. Podajemy razem na talerzu.

SOS CHRZANOWY:

- ser mascarpone
- chrzan
- sól
- pieprz

Wszystkie składniki mieszmamy, otrzymujemy gęstą konsystencję.

PRZYGOTOWANIE:

Przyprawiamy dorsza przyprawą do ryb i solą, obtaczamy w mące, zanurzamy w cieście, wrzucamy na głęboki olej, temp. 170–180°C. Smażymy 7–9 min w zależności od wielkości dorsza.

Smacznego...



KREWETKOWE SZASZŁYKI

DLA ORŁÓW *Iwona i Jerzy Kołakowscy*

Do gotowania z sercem.

Beata MM: Często jadacie Państwo ryby?

Iwona Kołakowska: Bardzo często, lubimy ryby, uwielbiamy owoce morza. Mąż potrafi je naprawdę doskonale zrobić, przyprawić, a przecież to samo zdrowie.

Jerzy Kołakowski: Moja żona także wspaniale gotuje, ale mówi, że bardziej jej smakują moje potrawy. Wie, że to sprawia mi przyjemność, bo naprawdę uwielbiam gotować. To sprawia, że się odprężam, zapominam o trudnych sprawach.

Beata MM: A jakie potrawy jecie najczęściej?

Iwona Kołakowska: Bardzo lubimy rybę z pieca, po domowemu. Mąż lubi też rybę po grecku i w occie. To są sprawdzone hity.

Ale też krewetki z gilla, to naprawdę prosta i fantastyczna potrawa.

Jerzy Kołakowski: Owoce morza są u nas jeszcze niedoceniane, ale warto je jeść, bo to źródło zdrowia, a przygotowanie ich jest szybkie i naprawdę proste.

Beata MM: A jak zrobić dobre danie rybne?

Iwona Kołakowska: Moim zdaniem wszystko polega na tym, żeby przyprawić ją odpowiednio, ze smakiem i włożyć w gotowanie serce. Mój mąż gotuje z sercem, dlatego jego potrawy są takie smaczne.

Jerzy Kołakowski: Trzeba też kupować lokalnie, wtedy produkty są najświeższe, a przy okazji wspieramy naszych ustońskich przedsiębiorców.

SKŁADNIKI:

- 0,5 kg krewetek
- 4 główki czosnku
- 30 dkg cebuli

PRZYGOTOWANIE:

Ostra papryka i pieprz, sól do smaku (można też dodać 2, 3 papryczki chilli)
Czosnek i cebulę obieramy. Na patyczki do szaszłyków nabijamy, zaczynając i kończąc na czosnku, krewetki, czosnek, cebulę naprzemiennie. Doprawiamy do smaku.

Wkładamy na 20 min do gorącego piekarnika i podajemy z zimnym piwem.
Można też zrobić tak krewetki na grillu. Są tak samo smaczne.

Smacznego...



ZUPA RYBNA Z PULPECIKAMI Ryszard Słomczewski

SKŁADNIKI NA WYWAR:

- szkielety i skóry ryb
- marchew
- pietruszka
- 0,5 selera i pora
- cebula, 2 ząbki czosnku

PRZYGOTOWANIE:

Ugotować wywar ze szkieletów i skór ryb oraz warzyw (marchew, pietruszka, seler, por, cebula, 2 ząbki czosnku). Do wywaru dodać też przyprawę warzywną, liść laurowy i 2 ziela angielskie. Pogotować wszystko około godziny na wolnym ogniu. Potem wywar przecedzić przez sitko.

Tą zupę robiła moja babcia. Jest to przepis dość pracochłonny. Zwykle były to ryby mieszane. Mogły być morskie lub słodkowodne. Najważniejsze było, aby były świeże, a warzywa najlepiej z działki lub przydomowego ogródka. Do wywaru można dodać dowolnych warzyw, można wrzucić kilka różyczek kalafiora, albo trochę groszku cukrowego. To podniesie tylko walory smakowe. Jesienią może to być liść kapusty lub kilka liści jarmużu.

DO WYWARU DODAC:

- 0,5 szkl. tartej marchwi
 - 0,5 szkl. tartej pietruszki
 - trochę pokrojonego drobno pora
- Dodać to do bulionu i zagotować. Przykryć pokrywką i odstawić.

SKŁADNIKI NA PULPETY:

- 0,5 kg filetów z flądry
- 0,5 kg filetów z dorsza
- czerstwa bułka
- jajko
- 0,5 łyżeczki musztardy
- pół szkl. mąki
- ząbek czosnku
- majeranek, pieprz, sól, papryka słodka

PRZYGOTOWANIE:

Ryby zmielić. Dodać namoczoną w wodzie i odcisniętą bułkę, jajko i przyprawy. Masę wyrobić, formować małe pulpeciki, obtoczyć w mące, nadmiar strząsnąć. Włożyć do bulionu i zagotować na małym ogniu. Gotować 15 min od zagotowania. Podawać z bagietką.

Smacznego...



SALATKA Z TUŃCZYKIEM Jan Sokolnicki

Jest wiele przepisów na salatkę z tuńczykiem, moja wersja jest prosta i bardzo smaczna. Robi się ją szybko, więc jeśli najdzie Was ochota, żeby zjeść coś innego niż kanapki na kolację, to jest właśnie to danie. Ostatnio pojawił się w sprzedaży łosoś konserwowy, robiony podobnie jak tuńczyk. Ta wersja zachwyci tych, którzy preferują ryby bałtyckie. Można ją podać z grzankami. Tuńczyka (lub łososia) najlepiej wybrać w zalewie własnej, jest mniej kaloryczny.

Beata MM: Czy lubisz jeść ryby? Często są jadane w Twoim domu?

Jan Sokolnicki: Ryby stały się ważnym i częstym elementem diety w mojej rodzinie. Głównie ryby morskie, które kupujemy w sklepach rybnych, a czasami od rybaków, prosto z kutra i te oczywiście są najlepsze.

Beata MM: A skąd pochodzą przepisy?

Jan Sokolnicki: Przepisy na przyrządzanie ryb krążyły wśród zaprzyjaźnionych rodzin „pocztą pantoflową”. Śledzie solone z beczki przyrządzane na różne sposoby: po żydowsku, po myśliwsku, w pierzynie, sałatki śledziowe. Najbardziej lubianą rybą w mojej rodzinie był i jest do dzisiaj dorsz smażony, przyrządzany jako zapiekanka lub „po grecku”.

Prowadzę intensywne życie zawodowe i nie zawsze mogę sobie pozwolić na przyrządzanie czasochłonnych potraw. Gdy brakuje czasu, a mam ochotę na potrawę z ryby, sięgam do przepisu mojej mamy na salatkę z tuńczyka lub łososia. Salatka ta daje niezbędną energię, ale nie obciąża za bardzo żołądka i po konsumpcji mogę śmiało przystąpić do mojej muzycznej pracy. Muzyką zajmuję się zawodowo, ale jest to również moja pasja. Jako instruktor GOK-u prowadzę zajęcia edukacyjno-muzyczne dla dzieci, młodzieży. Jestem także kierownikiem Strażackiej Orkiestry Dętej MORKA oraz członkiem zespołu folk-rockowego RZEP CZYNO.

Beata MM: A z czym podawać tą salatkę?

Jan Sokolnicki: Do salatki zaleciłbym dobre białe wino oraz płytę zespołu TOŁHAJE. Życzę miłych kulinarno-muzycznych wrażeń.

SKŁADNIKI:

- mała puszka kukurydzy
- puszka czerwonej fasolki
- 2 puszki tuńczyka
- 1 ząbek czosnku
- mała cebulka, może być szalotka
- 0,5 szkl. posiekanej zielonej pietruszki
- majonez (ilość według upodobania, może być rozcieńczony jogurtem)
- pieprz i sól do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Kukurydzę, fasolę i tuńczyka osączyć z zalewy. Cebulę i czosnek pokroić w drobną kosteczkę. Wszystkie składniki połączyć. Wstawić na kwadrans do lodówki (w tym czasie można przygotować do salatki grzanki).

Smacznego...



FLĄDRA ZAPIEKANA Z BAZYLIĄ DYNIĄ I MOZARELLĄ

Eugeniusz Koźmiński

Eugeniusz Koźmiński
prezes Stowarzyszenia Poetów, animator kultury.

Tę zapiekaną można robić na obiad, lub podawać na zimno, na kolację. Jest łatwa i szybka do wykonania. To mój pomysł. Zrobiłem ją na imieniny. Chciałem urozmaicić zwykłą flądre i udało się. Znajomi zjadali się nią i prosili o przepis. Danie jest tanie. Jeśli ktoś nie lubi bazylii może ją zastąpić zieloną pietruszką.

Plastuga

Wśród głazów kamiennych co są śladem dawnych złodziei
gdzie tylko glony z trudem walczą o przetrwanie
jest ryb niebo – ta kulistość wody
zimna i straszna głębina na granicy abysalu
to nie arkadia pełna świateł złocień i kolorów
co mamią oko wabiąc papuzim przepychem
tu glina żwir i piasek są jałowe
granatowe niebo wiatrem potargana przestrzeń
surowe piękno ciemnych mórz północy

Plastuga na dnie leży dno zimne jest jak śmierć
która ją dopadnie mimo ciągłego czuwania
i na nic się nie zdadzą podwojone straż
oczu wylupiających martwych ziaren piasku
noc jest dziś piękna fale przechodzą hen w górę
nad królestwem spłaszczonym przez naturę tworzą
spokój na dno opada świat powoli gaśnie
nie słychać szmeru w gąszczu macierzystych głębin
można wreszcie odpocząć
zanim świat wstanie z nim rybackie sieci

Eugeniusz Koźmiński

SKŁADNIKI:

- 1 kg filetów z flądry
- opakowanie pestek dyni
- 1/3 szklanki oleju z pestek winogron
- pęczek świeżej bazylii
- 1 cebula
- opakowanie tartej mozarelli
- 1 mały pokrojony por
- masło do wysmarowania formy
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Na dno formy do pieczenia wysmarowanej masłem połóż plasterki cieniutko pokrojonej cebuli tak, aby wyłożyć starannie całe dno. Połóż pierwszą warstwę ryby. Przypraw ją solą i pieprzem do smaku. Wsyp trochę pora i mozarelli. Zmiksuj pestki dyni na proszek. Posiekaj drobniutko lub zmiksuj bazylię. Dodaj do oleju dynię i bazylię, a następnie wymieszaj aby powstała pasta. Posmaruj nią warstwę ryby. Połóż na nią kolejną warstwę flądry i powtórz czynności aż do wyłożenia wszystkich produktów. Wierzch posyp obficie mozarellą. Zapiekaj 20 min w piekarniku w temp. 160°C. Podawaj na ciepło lub na zimno. Zimną należy schłodzić przez około godzinę w lodówce.

Smacznego...



KULKI RYBNE Z DORSZA Á LA MAREK

Marek Iwańczyk

SKŁADNIKI:

- 1,5 kg fileta z dorsza bez skóry
- 2 jajka
- 0,5 kg pieczarek
- 1 papryka
- 0,5 kg cebuli
- 0,5 kg ananasa z puszki (lub owoce tropikalne)
- 1 litr ketchupu
- 1,5 bułki kajzerki
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- sól, vegeta, pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Pokrojoną w krążki cebulę zeszklić w garnku, dodać paprykę pokrojoną w cienkie paski, pieczarki pokrojone w plasterki, ananasa pokrojonego w kostkę oraz ketchup. Gotować aż pieczarki będą miękkie. Sos odstawić. Rybę zmielić, dodać 2 jajka, namoczoną bułkę kajzerkę, dwie łyżki mąki ziemniaczanej, przyprawić pieprzem, solą, vegetą. Uformować małe kulki, obtoczyć w mące i smażyć na głębokim oleju. Wyłożyć na półmisek i zalać sosem.

ŚLEDŹ W ZALEWIE

POMIDOROWO-OCTOWEJ
PO USTRONSKU Marek Iwańczyk

SKŁADNIKI ZALEWY:

- 1 szkl. octu
- 4 szkl. wody
- 3 cebule pokrojone w krążki
- liść laurowy, ziele angielskie
- słoiczek koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki ostrego ketchupu
- do smaku sól, cukier i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

Śledzie wyczyścić z wnętrzości i obciąć im głowy. Umyć, osuszyć i posolić. Następnie usmażyć na oleju na złoty kolor z obu stron. Odstawić i przygotować zalewę.

Zalewę gotować do momentu, kiedy cebula zmięknie. Śledzia układamy na półmisku, zalewamy zalewą i odstawiamy na 12 godzin.

Smacznego...

Marek Iwańczyk jest jednym z bardziej znanych rybaków w Ustroniu Morskim. Wyróżnia go sylwetka człowieka „zaprawionego w bojach”, który złapał w swoje sieci niejedną dorodną rybę. Morska przygoda, a właściwie ciężka praca rybaka bałtyckiego, to jego żywioł. Na rybach zna się jak mało kto w Ustroniu Morskim. A kto jak nie rybak najlepiej wie, jak smakuje prawdziwie ustroniskie danie rybne? Marek ma nawet swój przepis na kulki rybne z dorsza á la Marek.



DORSZ Z ŻURAWINĄ

Irena Krawczyk

Efekt wart włożonej pracy.

Beata MM: Skąd czerpie Pani pomysły do potraw?

Irena Krawczyk: To wygląda różnie: czytam w gazetach, książkach. Oglądam programy kulinarne, opowiadają znajomi. Jak spodoba mi się przepis, to go wypróbuję.

Beata MM: A ten dorsz z żurawiną, takie niecodzienne zestawienie, skąd pomysł?

Irena Krawczyk: Szczerze mówiąc nie pamiętam skąd ten przepis się wziął. Zagościł na naszym stole wigilijnym dawno, dawno temu. Wydaje się, że robimy go od zawsze. Ale nie jest to jakieś szokujące zestawienie. Chyba wcześniej nie były modne takie połączenia. Teraz są. Ja na przykład robię dania z pieczoną śliwką. Robię też śledzia z miodem. Jest naprawdę wspaniały, choć jak się o tym słyszy pierwszy raz, to dość zaskakujące się może wydawać połączenie ryby z miodem. A jest ten śledź naprawdę pyszny, niesamowity.

Beata MM: Często w Pani domu jada się ryby? Gdzie zaopatruje się Pani w ryby?

Irena Krawczyk: Co najmniej raz w tygodniu.

Jemy dorsza, łososia, halibuta i śledzia. Ja najbardziej lubię dorsze. Ludzie za rzadko jedzą ryby, mówią, że są drogie. Gdyby były tańsze nie wiem, czy jedliby częściej. Zrobienie na obiad mięsa jest prostą rzeczą. Przy rybie, aby było smacznie, trzeba się napracować. Ale efekt jest wart włożonej pracy. Ważne jest także, aby kupić świeżą rybę. Nie smażyć jej na starym oleju. Ja w ryby zaopatruję się na przystani rybackiej w Ustroniu Morskim. To połowa sukcesu, taka ryba nigdy brzydko nie pachnie. A potem usmażona, podana na pięknym półmisku ukoji każdy smutek.

SKŁADNIKI:

- 2 filety z dorsza
- żurawina w słoiczku
- por
- majonez
- przyprawy

PRZYGOTOWANIE:

Filet panierujemy z dwóch stron w mące, jajku, bułce. Następnie smażymy i układamy w szklanym półmisku. Po ostygnięciu, smarujemy cały płat ryby żurawiną. Krojony por sparzamy wodą, po odsączeniu posypujemy potrawę. Do dekoracji używamy majonezu.

Smacznego...



INFORMACJE PRAKTYCZNE:

- **CENTRUM INFORMACJI TURYSTYCZNEJ I PROMOCJI**
ul. Osiedlowa 2B, 78-111 Ustronie Morskie
tel./fax +48 94 351 41 75, +48 94 351 41 89
punktit@ustronie-morskie.pl, turystyka@ustronie-morskie.pl
- **URZĄD GMINY USTRONIE MORSKIE**
ul. Rolna 2, 78-111 Ustronie Morskie
tel. +48 94 351 55 35, fax +48 94 351 55 97
sekretariat@ustronie-morskie.pl, www.ustronie-morskie.pl
- **GMINNY OŚRODEK KULTURY W USTRONIU MORSKIM**
ul. Nadbrzeżna 20, 78-111 Ustronie Morskie
gok@gok.ustronie-morskie.pl, www.gok.ustronie-morskie.pl
- **DOM KULTURY, GALERIA** tel./fax +48 94 351 58 03
- **BIBLIOTEKA** tel. +48 94 351 56 85
- **WIEJSKI DOM KULTURY** Rusowo 2, tel. +48 94 351 55 42
- **OŚRODEK ZDROWIA** ul. Osiedlowa 2B, 78-111 Ustronie Morskie
tel. +48 94 351 56 62, +48 94 351 55 39
- **APTEKA** ul. Osiedlowa 2B, 78-111 Ustronie Morskie
tel. +48 94 351 55 36
- **POLICJA** ul. Rolna 2, 78-111 Ustronie Morskie, tel. +48 94 353 36 86
- **STRAŻ POŻARNA**
ul. Geodetów 1, 78-111 Ustronie Morskie, tel. +48 94 351 55 08
- **URZĄD POCZTOWY**
ul. Woj. Polskiego 17, 78-111 Ustronie Morskie, tel. +48 94 351 55 63
- **BANK SPÓŁDZIELCZY / BANKOMAT**
ul. Wojska Polskiego 15, 78-111 Ustronie Morskie
tel. +48 94 351 50 20
- **BANK SPÓŁDZIELCZY / PUNKT KASOWY**
ul. Rolna 2, tel. +48 94 351 13 44
- **OBWÓD OCHRONY WYBRZEŻA**
ul. Nadbrzeżna 8, 78-111 Ustronie Morskie, tel. +48 94 351 55 89
- **STACJA BENZYNOWA CAŁODOBOWA**
ul. Kołobrzeska, 78-111 Ustronie Morskie, tel. +48 94 351 51 24

- **PARKINGI STRZEŻONE W USTRONIU MORSKIM**
ul. Wojska Polskiego 2
ul. Bolesława Chrobrego 7
- **PARAFIA RZYMSKO-KATOLICKA**
ul. Wojska Polskiego 10, tel. +48 94 354 05 95 (do 97)
- **LICENCJE NA WĘDKOWANIE**
INSPEKTORAT RYBOŁÓWSTWA MORSKIEGO
ul. Stoczniowa 10, 78-100 Kołobrzeg, tel. +48 94 351 78 85
- **SKANSEN CHLEBA** ul. Kołobrzeska 9, tel. +48 609 714 026
- **AMFITEATR – ORGANIZACJA IMPREZ** tel. +48 94 351 41 89
- **OBŚŁUGA WYCIECZEK, PTTK KOŁOBRZEG**
tel. +48 94 352 23 11, +48 94 354 38 03
- **SPORT I REKREACJA:**
- **CENTRUM SPORTOWO-REKREACYJNE HELIOS**
ul. Polna 3, 78-111 Ustronie Morskie, tel. +48 94 351 50 95
helios@ustronie-morskie.pl, www.gosir-ustronie-morskie.pl
- **OŚRODKI JEŹDZIECKIE**
- **ERANIA** Malechowo 4, tel. +48 94 351 99 77
- **LEŚNA POLANA** ul. Wojska Polskiego 28, tel. +48 94 351 55 22
- **WYPOŻYCZALNIA ROWERÓW REKOWER**
ul. Górna 6i, 78-111 Ustronie Morskie
tel. +48 608 088 804, +48 608 088 925
- **NADMORSKI KLUB SPORTOWY ASTRA USTRONIE MORSKIE**
ul. Woj. Polskiego 24B, tel. +48 94 351 99 33
- **POLE GOLFOWE GOLF DRIVING RANGE**
Rusowo 57, 78-111 Ustronie Morskie
tel. +48 608 350 900, +48 94 351 57 92
- **PARK LINOWY GIBON**
ul. Graniczna, 78-111 Ustronie Morskie
tel. +48 608 400 727
- **KOLEJKA PACYFIC**
tel. +48 603 666 485, +48 94 351 55 32



Unia Europejska Europejski Fundusz Rybacki

„Stowarzyszenie Kołobrzaska Lokalna Grupa Rybacka jest organizacją przyjazną dla wszystkich, którzy pragną realizować swoje marzenia i działać, aby poprawić standard życia swój i innych oraz rozwijać swój region. Stowarzyszenie KLGR opiera się na potencjale swoich członków i motywuje do realizacji wartościowych celów.”

Stowarzyszenie Kołobrzaska Lokalna Grupa Rybacka powstało 11.09.2009 r. z inicjatywy grupy rybaków z Kołobrzegu. Głównymi celami Stowarzyszenia jest m.in. zahamowanie zmniejszającego się znaczenia sektora rybackiego, rekonwersja obszarów dotkniętych zmianami w sektorze rybackim, poprawa jakości życia społeczności rybackich, utrzymanie dobrobytu gospodarczego i społecznego obszaru zależnego głównie od rybactwa, a także aktywizacja i integracja środowisk rybackich. Wszystkie te działania podejmowane są na terenie Miasta Kołobrzeg, Gminy Kołobrzeg, Gminy Ustronie Morskie, Gminy Siemysł, położonych na terenie powiatu kołobrzesckiego.

Stowarzyszenie Kołobrzaska Lokalna Grupa Rybacka zachęca beneficjentów do składania wniosków o dofinansowanie w ramach Programu Operacyjnego „Zrównoważony rozwój sektora rybołówstwa i nadbrzeżnych obszarów rybackich 2007–2013”. Pracownicy SKLGR udzielają wszelkich informacji niezbędnych do przygotowania wniosku.

Stowarzyszenie Kołobrzaska Lokalna Grupa Rybacka jest organizatorem i współorganizatorem wielu plenerowych imprez cyklicznych m.in. Piknik Rodzinny „Z rybą na Ty” wraz z konkursem kulinarnym organizowany w okresie wakacyjnym, „Święto z Rybą” związane z czasem świąt Bożego Narodzenia, czy coroczny konkurs fotograficzny pt. „Twoja przygoda z rybą”, który cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem, zarówno ze strony młodzieży jak i dorosłych.





URZĄD GMINY USTRONIE MORSKIE
REFERAT PROMOCJI I ROZWOJU
UL. ROLNA 2, 78-111 USTRONIE MORSKIE
TEL. +48 94 351 41 89
FAX +48 94 351 55 97
WWW.USTRONIE-MORSKIE.PL



PATRONAT HONOROWY
CZŁONKA ZARZĄDU
WOJ. ZACHODNIOPOMORSKIEGO
ANNY MIECZKOWSKIEJ



PROMOCJA OBSZARU
STOWARZYSZENIA KOŁOBRZESKA
LOKALNA GRUPA RYBACKA
POPURZEC ORGANIZACJĘ IMPREZY
„USTRONSKIEWARIACJE RYBNE”

