

Kuchnia z ikra



KASZUBSKIE RYBY
NA NASZYCH STOŁACH

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ
RYBACKI



Operacja współfinansowana przez Unię Europejską ze środków finansowych Europejskiego Funduszu Rybackiego zapewniającą inwestycje w zrównoważone rybołówstwo.

“Kuchnia z ikrą”

Wydawcy:

Lokalna Grupa Rybacka Kaszuby
Północnokaszubska Lokalna Grupa Rybacka

Koordinacja projektu:

Ewelina Lila
Kamila Rucińska

Projekt oraz skład:

Piotr Zatoń
Kamila Stankiewicz

Fotografie potraw:

Piotr Zatoń/PIKphotography

Fotografie reportażowe:

Archiwum LGR Kaszuby, Północnokaszubska LGR
Piotr Zatoń

Ilustracje:

Kamila Stankiewicz

Druk:

MULTIGRAF

ISBN 978-83-936158-6-5

Szanowni Państwo,

Lokalna Grupa Rybacka Kaszuby oraz Północnokaszubska Lokalna Grupa Rybacka oddają w Państwa ręce publikację będącą wynikiem realizacji projektu współpracy. Celem projektu była realizacja działań na rzecz podnoszenia wartości produktów rybactwa oraz zdobywania wiedzy, wymiany informacji i doświadczeń na rzecz rozwoju obszarów zależnych od rybactwa.

Zamysłem partnerskich Lokalnych Grup Rybackich było zwrócenie uwagi przyszłych kucharzy na szczególny składnik dań kaszubskich jakim jest ryba, w szczególności rodzime jej gatunki. Dla efektywnego wykorzystania ryb w kuchni konieczna jest umiejętność rozpoznawania świeżości surowca, jego obróbki oraz przyrządzania w towarzystwie innych składników charakterystycznych dla kuchni kaszubskiej.

Do udziału w projekcie LGR Kaszuby oraz Północnokaszubska LGR zaprosiły uczniów i nauczycieli sześciu szkół ponadgimnazjalnych, kształcących w zawodach gastronomicznych. Na zaproszenie Lokalnych Grup Rybackich z dużym zainteresowaniem odpowiedziały:
Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Przodkowie,
Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Sierakowicach,
Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Somoninie,
Zespół Szkół nr 1 we Władystawowie,
Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Kłaninie,
Powiatowe Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Pucku.

Pierwszym działaniem zrealizowanym w ramach projektu była promocja produktów rybnych podczas XV Światowego Zjazdu Kaszubów we Władystawowie. Uczniowie szkół z obszaru PLGR przygotowali i rozdysponowali poczęstunek rybny dla uczestników zjazdu – 4 tys. porcji zupy rybnej oraz rolmopsów śledziowych, a także 200 kg wędzonej belony.





Kolejnym zadaniem była organizacja edukacyjnego wyjazdu studyjnego, podczas którego uczestnicy projektu poznali miejsca związane z historią, kulturą i rzemiosłem rybackim. W programie wyjazdu znalazła się wizyta w porcie rybackim w Helu, wizyta na kutrze i rozmowa z rybakim, a ponadto zwiedzanie Muzeum Sztuknictwa w Jastarni i spotkanie w przetwórnicy rybnej. Wyjazd studyjny zakończył się uroczystym podpisaniem listu intencyjnego dotyczącego współpracy szkół z Lokalną Grupą Rybacką Kaszuby oraz Północnokaszubską Lokalną Grupą Rybacką.

Część praktyczną zajęć rozpoczęły praktyki w przetwórnicy ryb „Szkuner” Sp. z o.o. Podczas zajęć uczestnicy projektu poznali cykl obiegu przetwórczego ryb: wyładunek w porcie, patroszenie, filetowanie, mrożenie, przygotowanie do transportu, przetworzenie. Zajęcia w niezwykle ciekawy sposób poprowadził Pan Michał Hernik, Dyrektor Połowów i Produkcji w Spółce Szkuner. W pamięci uczestników w sposób szczególny pozostanie praktyczna umiejętność obróbki różnorodnych gatunków ryb, zarówno morskich jak i słodkowodnych.

Najbardziej rozbudowanym działaniem, a jednocześnie najbardziej oczekiwanym przez uczestników projektu, były zajęcia gastronomiczne. Zajęcia te, to 72 godziny spędzone w doskonale wyposażonych pracowniach gastronomicznych szkół biorących udział w projekcie. Uczniowie w trzech 10-osobowych zespołach międzyszkolnych tj. 5 osób z wybranej szkoły z obszaru LGR Kaszuby oraz 5 osób z wybranej szkoły z obszaru PLGR wzięli udział w warsztatach gastronomicznych, obejmujących trzy całonocne spotkania. Podczas warsztatów mieli okazję nauczyć się przygotowania przekąsek, zup oraz dań głównych na bazie ryb. Zajęcia poprowadzili uznani mistrzowie kuchni zrzeszeni w Stowarzyszeniu Kucharzy Polskich, Panowie Krzysztof Szulborski, Kazimierz Żołnowski oraz Andrzej Ławniczak – uczestnicy licznych znaczących w kraju i za granicą wydarzeń kulinarnych. Podczas zajęć uczniowie wspólnie z prowadzącymi mieli możliwość wykonania wielu potraw. Niezwykle interesująca była też szansa podpatrywania w trakcie pracy utytułowanych szefów kuchni,

mistrzów kucharskich z wieloletnią praktyką i doświadczeniem.

Publikacja, która trafiła w Państwa ręce jest zwieńczeniem realizacji projektu, podsumowaniem wielu godzin pracy uczniów i towarzyszących im nauczycieli. W książce tej znajdziecie Państwo zbiór przepisów na dania z ryb wskazane przez uczniów - uczestników Projektu. Proponują oni potrawy zainspirowane zrealizowanymi podczas Projektu działaniami. Ponadto publikacja została wzbogacona o wybrane przepisy szefów kuchni na potrawy, które przyrządzone były podczas zajęć gastronomicznych.

Oddając publikację w Państwa ręce mamy nadzieję, że nie raz zabierze ona Was w kulinarną podróż po obszarze Lokalnej Grupy Rybackiej Kaszuby i Północnokaszubskiej Lokalnej Grupy Rybackiej a przepisy w niej zawarte, zachęcą do gotowania dań na bazie rodzimych gatunków ryb.





Przekąski

7-21

Zupy

22-30

Dania główne

31-45

Kanapeczki z łososiem



Smacznego życzy Paulina Hoppa

- ✓ bagietkę pokroić na małe kromeczki i ułożyć na dużym talerzu lub półmisku
- ✓ serkiem śmietankowym posmarować każdy kawałek dość grubo
- ✓ plastry łososia pokroić na możliwie równe paseczki
- ✓ na każdy kawałek ułożyć plaster łososia i udekorować koperkiem oraz kawiozem

składniki dla 5 osób:

- bagietka pszenna
- łosoś wędzony 300 dag
- serek śmietankowy puszysty typu Almette lub Turek
- czarny kawior i świeży koperk do dekoracji
- sól i pieprz do smaku



Tatar ze śledzia



Smacznego życzy Oskar Kleba

- ✓ posiekać śledzie, cebulę i koper
- ✓ pokroić w drobną kostkę ogórek świeży i ogórki konserwowe oraz w plasterki oliwki
- ✓ pokrojone składniki wymieszać, doprawić musztardą francuską i pieprzem, następnie skropić sokiem z cytryny
- ✓ nałożyć tatar ze śledzia na grzanki wysmarowane masłem

składniki dla 5 osób:

- solone śledzie 5 płatów
- musztarda francuska
- cebula 2 szt.
- koperek 1 pęczek
- oliwki mały stoik
- świeży ogórek 1 szt.
- ogórki konserwowe 2 szt.
- cytryna 1 szt.
- masło ½ kostki
- grzanki 1 opakowanie
- pieprz



Dorsz w cieście francuskim z sosem chrzanowo - kaparowym



Smacznego życzy Katarzyna Wilczewska

- ✓ filet z dorsza pokroić w kostkę, przyprawić, usmażyć
- ✓ z mąki i masła sporządzić zasmażkę 1 stopnia (kolor kremowy), rozprowadzić bulion
- ✓ doprawić śmietaną, dodać chrzan, ogórki kwaszone pokrojone w kostkę, osączone kapary, przyprawić
- ✓ ciasto francuskie rozwinąć, pokroić w kwadraty, nałożyć rybę oraz sos chrzanowo-kaparowy, zwinąć w kopertę
- ✓ posmarować rozmąconym żółtkiem
- ✓ wstawić do piekarnika 200 st. C na 15-20 min

składniki dla 5 osób:

- filety z dorsza 250 g
- ciasto francuskie 250 g
- chrzan 2 łyżki
- żółtko jajka
- kapary 50 g
- śmietana 18% 50 g
- mąka 1 łyżka
- masło 1 łyżka
- bulion z ryb 250 ml
- ogórki kwaszone lub marynowane 2 szt.
- sól, pieprz



Terrina z sandacza faszerowana łososiem z galaretką z buraków czerwonych



Smacznego życzy Patrycja Sitterlee

- ✓ farsz rybny: filet z łososia pokroić na małe kawałki i zmielić dwukrotnie, to samo zrobić z sandaczem, farsze zmielić osobno, do każdej masy rybnej dodać oliwę truflową, śmietanę i ubitą pianę z 1 białka, doprawić pieprzem i solą, schłodzić
- ✓ galaretka: ugotować wywar buraczany tak, jak do barszczu czerwonego, przecedzić, doprawić do smaku i połączyć z żelatyną, wystudzić
- ✓ liście norii rozłożyć, posmarować cienko farszem z łososia, następnie na środku ułożyć paluszki surimi, zwinąć
- ✓ foremkę prostokątną wyłożyć folią, ułożyć na niej plastry marchewki ściśle jedno przy drugim
- ✓ napęłnić formę połową farszu z sandacza, następnie ułożyć rulon zawinięty w liście norii, lekko docisnąć, przykryć pozostałym farszem z sandacza, wyrównać wierzch, plastry marchewki ułożyć na wierzchu, piec w piecu konwekcyjno-parowym 25 min w nagrzanym uprzednio piekarniku, w temperaturze 140 st. C
- ✓ potrawę wyjąć, wystudzić, pokroić w plastry, ułożyć na talerzu zakąskowym, podawać z sałatą i galaretką z buraków czerwonych

składniki dla 5 osób:

- filet z sandacza 300 g
- sól i pieprz do smaku
- schłodzony filet z łososia bez skóry 350 g
- śmietana 150 g
- białko z 1 jajka
- marchewki pokrojone w cienkie plastry 3-4 szt.
- oliwa truflowa 1 łyżka
- paluszki surimi 1 opak.
- liście norii 2 szt.
- żelatyna 2 łyżki
- buraki 3 szt.



Sakiewka z ciasta francuskiego z łososiem wędzonym i karmelizowanymi buraczkami



Smacznego życzy Karolina Włoskiewicz

- ✓ przygotować farsz z twarogu, soku z cytryny, musztardy, śmietany i doprawić do smaku
- ✓ ciasto francuskie rozwinąć i pokroić w kwadraciki około 8 cm x 8 cm, wędzonego łososia pokroić w plastry
- ✓ na pokrojone kwadraciki z ciasta francuskiego nałożyć farsz, następnie pokrojonego w plastry łososia – około 60 g; ciasto francuskie złożyć w sakiewkę
- ✓ piekarnik rozgrzać do 200 st. C i piec całość 30 min
- ✓ umyte buraki (najlepiej małe) piec w skórce zawinięte w folii aluminiowej w piekarniku przez około 1,5 godz., po wystudzeniu obrać i pokroić w krążki – vichy
- ✓ na patelni roztopić miód, następnie dodać wino, buraki i masło, krótko przysmażyć
- ✓ na talerzu przekąskowym wyłożyć upieczoną sakiewkę, a następnie wyłożyć kilka plasterków karmelizowanych buraków

składniki dla 5 osób:

- ciasto francuskie 1 opak.
- polędwica z wędzonego łososia 30 dag
- twaróg tłusty mielony 250 g
- kwaśna śmietana 18% 3 łyżki
- musztarda ostra 1 łyżka
- sok z 1 cytryny
- estragon 1 łyżeczka
- bazylija 1 łyżeczka
- sól, pieprz, cukier – do smaku
- buraki 3 szt.
- miód 1 łyżka
- wino czerwone półwytrawne 1 kieliszek
- masło 1 łyżka



Koktajl z krewetek



Smacznego życzy Kazimierz Żolnowski

- ✓ krewetki namaczamy w winiaku i kropimy sokiem z cytryn
- ✓ dodajemy pokrojony drobno koperek
- ✓ paprykę świeżą, ananasa, jajka gotowane i sałatę kroimy w drobną kostkę
- ✓ majonez mieszamy z ketchupem i doprawiamy sosem tabasco, cukrem, solą, pieprzem
- ✓ wszystkie dodatki układamy warstwowo w naczyniu, zaczynając od sałaty, kończąc krewetkami
- ✓ na koniec polewamy wszystko sosem majonezowym, układamy krewetki, kapary, oliwki, cytrynę i dekorujemy

składniki dla 5 osób:

- krewetki koktajlowe 500 g
- papryka świeża dwukolorowa 200 g
- sałata zielona mix 300 g
- ananas konserwowy 500 g
- jajka 3 szt.
- kapary 100 g
- ketchup 100 g
- majonez 200 g
- cytryny 100 g
- oliwki czarne
- koperek
- sos tabasco
- sól, pieprz, cukier
- winiak 100 ml



Szczupak faszerowany z łososiem i szpinakiem



Smacznego życzy Kazimierz Żolnowski

- ✓ filet ze szczupaka zmielić razem z bułką namoczoną w mleku
- ✓ szpinak podsmażyć na oleju z drobno startym czosnkiem, na koniec duszenia szpinaku dodać śmietanę i doprawić
- ✓ filet z łososia lekko rozbić, na łososia ułożyć mielonego szczupaka doprawionego z jajkiem i pokrojonym koperkiem
- ✓ na szczupaka położyć szpinak, wszystko razem zwinąć w folii aluminiowej w rulon, na koniec skręcając folię z obu stron
- ✓ wszystko gotować w wywarze warzywnym przez ok. 40 min
- ✓ po wystudzeniu pokroić w porcje i udekorować majonezem, papryką czerwoną, cytryną, oliwką czarną i pietruszką zieloną
- ✓ wszystko zalać galaretką rybną
- ✓ podawać z sosem tatarskim, mixem sałat i filetami z grejpfruta i pomarańczy

składniki dla 5 osób:

- filet ze szczupaka 500 g ●
- filet z łososia 500 g ●
- mąka ziemniaczana 100 g ●
- jajka 2 szt. ●
- 0,5 kg szpinaku ●
- śmietana 30% 100 g ●
- mleko 100 ml ●
- bułka pszenna 1 szt. ●
- czosnek 1 ząbek ●
- oliwa 100 g ●
- włoszczyzna 0,5 kg ●
- cytryna 2 szt. ●
- galaretka rybną 1 l ●
- papryka świeża czerwona ●
- natka pietruszki ●
- majonez ●
- sól, pieprz, cukier ●
- ziele liść, koperek ●
- koperek świeży ●

Papiloty z łososiem

w mandarynkach podane z sosem balsamicznym



Smacznego życzy Monika Czarnecka

- ✓ obrać mandarynki, odłożyć potrzebną ilość do łososia i kilka do sosu (ok. 6), z pozostałych mandarynek wycisnąć sok, skropić nim łososia, przyprawić solą i pieprzem do smaku, nie przesadzić z ostrością, ponieważ sos będzie pikantny
- ✓ na patelnię wlać oliwę i na mocno rozgrzaną położyć kawałek łososia - smażyć z dwóch stron lekko przyrumieniając; na środku papieru do pieczenia położyć łososia, a na nim kawałki mandarynki, zawinąć na kształt "cukierka", piec ok. 15 minut w temperaturze 180 st. C
- ✓ ocet balsamiczny wlać do garnuszka, dodać sok z ok. 6 kawałków mandarynki, cukier i cały czas mieszając - gotować, aż cukier rozpuści się, a sos zagęści (im więcej cukru - tym gęstsza konsystencja, jednak przy zbyt dużej ilości, po wystygnięciu sos twardnieje!)
- ✓ gotowego łososia ułożyć na talerzu i połączyć sosem balsamicznym, "cukierek" rozwinąć, usunąć zbyt wyschnięte sztuki mandarynek
- ✓ udekorować talerz sosem balsamicznym i mandarynkami

składniki dla 5 osób:

- świeży tosoś 800 g
- mandarynki 5-6 szt. (po 6 kawałków do łososia + kawałki do wyciśnięcia soku oraz dekoracji)
- ocet balsamiczny 120 ml
- cukier 6-8 łyżek
- sól, pieprz do smaku
- oliwa lub olej do smażenia



Ryba w cieście drożdżowym



Smacznego życzy Grzegorz Arendt

- ✓ drożdże rozetrzeć z cukrem, małą ilością letniego mleka i mąki, rozczyn pozostawić do wyrośnięcia, przesiać mąkę do naczynia, dodać rozczyn, jajko, resztę ciepłego mleka, olej i sól, wyrobić ciasto i pozostawić do wyrośnięcia
- ✓ farsz: przeprowadzić obróbkę wstępną surowców, filet z sandacza przyprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową i musztardą
- ✓ pokrojoną w kostkę cebulę dusić na maśle, wystudzoną cebulę oraz filet z sandacza zmielić dwukrotnie w maszynce do mielenia mięsa, otrzymaną masę zmieszać z pozostałymi składnikami i schłodzić
- ✓ wyrośnięte ciasto rozwałkować na stolnicy, przyłożyć do niego formy z kartonu i wyciąć nożem, na mniejszym kawałku ciasta rozsmarować część farszu (zostawić wolne brzegi ciasta)
- ✓ filet z łososia przyprawić solą i pieprzem i ułożyć na środku farszu, na filecie rozsmarować farsz, wolny od farszu brzeg ciasta posmarować rozkłóconym żółtkiem, większą formę ciasta nałożyć na górę i dokładnie zacisnąć brzegi, w środku nałożonego ciasta wyciąć otwór, grzbiet ryby naciąć płasko i nieco skośnie małymi nożyczkami tak, aby nie rozciąć ciasta
- ✓ przygotować komin z folii aluminiowej, włożyć w otwór, a powierzchnię ryby posmarować żółtkiem piec w piekarniku ok. 30 min w temp. 180 st. C

składniki dla 5 osób:

- mąka 400 g
- jajko
- olej 50 ml
- mleko 200 ml
- drożdże 15 - 20 g
- cukier 10 g
- sól do smaku
- farsz: filet z sandacza bez skóry 400 g
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa, musztarda do smaku
- cebula 50 g
- masło 10 g
- białko lub żółtko z 1 jajka
- posiekany koperek 1 łyżka
- dodatkowo: filet z łososia 200 g
- szablony ryby z kartonu (mniejszy i większy)
- masło do przygotowania blachy
- żółtko rozkłócone z wodą

Płotka z chipsem parmezanowym w sosie warzywnym ze szparagami



Smacznego życzy Paweł Noch

- ✓ ryby wypatroszyć, umyć, przeciąć na pół do głowy, oczyścić z ości, przyprawić i skropić sokiem z cytryny
- ✓ zetrzeć parmezan, nadając mu dowolny kształt, zapiec w temp. 180 st. C, tak przygotowane chipsy pozostawić do wystygnięcia
- ✓ natrzeć ryby świeżym tymiankiem, uformować w jaskółkę czyli pozostawić głowę, naciąć wzdłuż grzbietu i wywinąć ogon, następnie wstawić do rozgrzanego piekarnika na 180 st. C i piec przez ok. 20 min
- ✓ warzywa pokroić w zapałkę, podsmażyć na maśle aż zmiękną, dodać śmietanę, dusić kilka minut na małym ogniu, doprawić solą, pieprzem i posypać świeżym koperkiem
- ✓ ugotować makaron ryżowy w osolonej wodzie, pozostawić do wystygnięcia, następnie zabarwić go w soku z buraków, doprawić do smaku
- ✓ przygotowaną rybę ułożyć na sosie warzywnym, podawać ze szparagami oraz makaronem ryżowym, udekorować chipsem z parmezanu

składniki dla 5 osób:

- świeże płotki 10 szt.
- średnia marchew
- korzeń średniej pietruszki
- seler ½ korzenia
- świeży koperek 1 pęczek
- ser parmezan 20 g
- śmietana 36% 250 ml
- cytryna
- tymianek świeży do smaku
- zielone szparagi 1 pęczek
- sól, pieprz do smaku
- masło ½ kostki
- makaron ryżowy ½ paczki
- sok z buraków 1 szklanka



Łosoś pieczony z sosem musztardowo - miodowym



Smacznego życzy Karolina Labuda

- ✓ nagrzać piekarnik do temperatury 200 st. C
- ✓ w małej miseczce wymieszać i dokładnie połączyć ze sobą masło, musztardę i miód
- ✓ w osobnym naczyniu wymieszać pokruszone grzanki z orzechami i natką pietruszki
- ✓ każdy kawałek łososa dokładnie obtoczyć w sosie musztardowo - miodowym a następnie posypać mieszanką z pokruszonych grzanek
- ✓ piec przez 12 - 15 min aż łosoś będzie lekko przypieczony w środku
- ✓ doprawić solą i pieprzem

składniki dla 5 osób:

- roztopione masło 50 g
- musztarda Dijon 50 g
- miód 20 g
- pokruszone grzanki 25 g
- posiekana natka zielonej pietruszki
- filet z łososa 500 g
- sól i pieprz
- cytryna do dekoracji



Rolada z łososiem w szpinaku



Smacznego życzy Paulina Lemke

- ✓ wrzucić szpinak na rozgrzaną patelnię bez tłuszczu i rozmrozić, gdy woda już prawie całkiem odparuje, wycisnąć czosnek do szpinaku, doprawić solą i smażyć kilka minut do całkowitego odparowania wody
- ✓ odstawić szpinak do ostygnięcia, gdy jest już chłodny dodać żółtka, po czym zblendować na jednolitą masę
- ✓ do białek dodać szczyptę soli i ubić na sztywną pianę, pianę z białek dodać do szpinaku i delikatnie wymieszać, masę szpinakową przelać do formy o wymiarach 30x37cm wyłożonej papierem do pieczenia i równomiernie rozprowadzić
- ✓ włożyć szpinak do piekarnika nagrzanego do 180 °C na 15 min, odłożyć do wystygnięcia
- ✓ na folii aluminiowej ułożyć folię spożywczą, wystudzony szpinak przełożyć na folię tak, by spód szpinaku był teraz u góry – zawinąć go do wewnątrz rolady
- ✓ szpinak posmarować równomiernie serkiem ziołowym, z jednej strony zostawić ok. 2 cm, na serku rozprowadzić warstwę chrzanu i położyć na wierzch plastry wędzonego łososia, a na nim ułożyć wzdłuż oliwki
- ✓ zawinąć roladę w folię spożywczą, skrócić końcówki, po czym zawinąć ją w folię aluminiową, tak zwiniętą roladę włożyć do lodówki na kilka godzin, podawać z cząstkami cytryny

składniki dla 5 osób:

- szpinak mrożony 450 g
- łosoś wędzony 250 g
- ziołowy serek do smarowania 200 g
- jajka 4 szt.
- ząbki czosnku 3 szt.
- ostry chrzan 4 łyżki
- garść marynowanych czarnych oliwek
- sól – do smaku



Rolada z łososia na sosie śmietanowym z puree ziemniaczano - porowym



Smacznego życzy Dawid Mielewczyk

- ✓ z łososia usunąć ości, optukać (skórę zostawić, by się łatwiej kroilo), pokroić na 4 mm plastry pod skosem; ze szpinaku usunąć końcówki, optukać; na rozgrzane 20 g masła wrzucić 2 posiekane ząbki czosnku i smażyć na złoty kolor, dodać szpinak, doprawić solą i pieprzem
- ✓ plastry łososia lekko nałożyć na siebie (4 na jedną roladę), doprawić solą i pieprzem, ułożyć szpinak, sprycyć do dekoracji wycisnąć serek twarogowy i zwinąć
- ✓ roladę zawinąć w folię spożywczą, jak najbliższej zwiniecia delikatnie nakłuć i wlać 30 ml wina, ostrożnie dokreślić folię; zawinięte rolady ukłóżyć na blasze tak, by wino się nie wylało i piec 15 min w piekarniku nagrzanym do 170 st. C
- ✓ sos: białą cebulę i czosnek obrać i drobno pokroić, smażyć na oliwie z oliwek na złoty kolor, koperek drobno pokroić; zmniejszyć ogień, na patelnię wlać śmietanę i dodać koperek, nie doprowadzać do wrzenia; doprawić solą i pieprzem
- ✓ puree: ziemniaki umyć, obrać, pokroić w kostkę i optukać, z pora usunąć liście i końcówkę, pozostałą część pokroić wzdłuż na pół, umyć, pokroić w cienkie piórka i przelać wrzącą wodą; całość gotować w osolonej wodzie, po ugotowaniu odcedzić, dodać pozostałe masło, wszystko ugnieść, doprawić gałką muszkatołową i solą
- ✓ warzywa na sałacie: warzywa umyć, sałatę podzielić na mniejsze kawałki, czerwoną cebulę obrać, pokroić w piórka, cukinię w półplasterki, paprykę w cienkie paski i usunąć nasiona; całość potączyć, doprawić sokiem z cytryny i cukrem; danie udekorować świeżą bazylią, świeżym tymiankiem i pomidorami koktajlowymi

składniki dla 5 osób:

- świeży łosoś 700 g
- szpinak 300 g
- serek twarogowy typu Almette 100 g
- czerwone wytrawne wino 150 ml
- ziemniaki 800 g
- por 2 szt.
- masło 170 g
- sałata lodowa 1 główka
- czerwona papryka 1 szt.
- czerwona cebula 2 szt.
- cukinia 1 szt.
- kwaśna śmietana 18% 400 g
- biała cebula 1 szt.
- świeży koperek 1 pęczek
- ząbki czosnku 4 szt.
- oliwa z oliwek
- cytryna 1 szt.
- cukier, sól, pieprz, gałka muszkatołowa
- świeża bazylia, świeży tymianek
- pomidory koktajlowe

Legumina z wędzonego pstrąga



Smacznego życzy Joanna Czaja

- ✓ pstrąga skropić sokiem z cytryny, zmiksować wraz z majonezem, śmietaną i sosem chrzanowym, doprawić pieprzem, solą i papryką
- ✓ żelatynę wysypać do miski z 5 łyżkami wody, postawić na garnku z gotującą się wodą i mieszać, aż się rozpuści, wystudzić i wymieszać z pstrągiem
- ✓ białka ubić na sztywną pianę i wymieszać z pstrągiem, masę umieścić w formach o odpowiedniej wielkości, wyrównać powierzchnię i wstawić do lodówki na co najmniej 2 godz.
- ✓ wyłożyć leguminę na talerz, obok ułożyć posiekaną galaretkę i cytrynowe sprężynki, na galaretkę ustawić ptysiowego łąbędzia
- ✓ każdą porcję leguminy ozdobić dwoma różkami łośosia i gałązką kopru
- ✓ podawać z cienkimi kromkami chleba razowego lub tostami
- ✓ uwaga: pstrąga można zastąpić łośosiem lub łupaczem (dorszem)

składniki dla 5 osób:

- pstrąg wędzony (oczyszczony z ości oraz skóry i rozdrobniony) 600 g
- sok z cytryny 1 łyżka
- majonez 125 ml
- śmietana 125 ml
- sól, papryka chili w proszku do smaku
- żelatyna 1 łyżka
- jaja (białko) 2 szt.
- sos chrzanowy 9 g
- do garniowania: siekana galaretka
- ptysiowe łąbędzie 5 szt.
- różki z wędzonego łośosia 10 szt.
- cytrynowe spiralki 5 szt.
- świeży koper 5 gałązek



Gulasz z łososia w sosie miętowym



Smacznego życzy Kazimierz Żolnowski

- ✓ filet z łososia pokroić w gruba kostkę, doprawić i posypać mąką, smażyć na złoty kolor
- ✓ paprykę pokroić w grubą kostkę, podsmażyć; włoścзыznę pokroić w drobne paski i podsmażyć na maśle; cebulę pokroić w drobną kostkę, usmażyć
- ✓ na rozgrzanym tłuszczu, do cebuli smażonej dodać koncentrat pomidorowy, wszystko razem podsmażyć
- ✓ wszystkie dodatki włożyć do garnka i zalać bulionem, gotować ok. 15 min na wolnym ogniu
- ✓ pod koniec dodać śmietanę i pokrojoną świeżą miętę, wszystko razem doprawić

składniki dla 5 osób:

- filet z łososia 500 g ●
- papryka kolorowa świeża 500 g ●
- włoścзыzna 500 g ●
- cebula 100 g ●
- koncentrat pomidorowy 100 g ●
- śmietana 30 % 200 ml ●
- masło 0,5 kostki ●
- mąka 100 g ●
- olej 300 ml ●
- doniczka świeżej mięty ●
- sos tabasco ●
- pieprz, sól ●
- pietruszką zieloną ●
- ziele liść ●



Zupa rybna z łososia i dorsza



Smacznego życzy Grzegorz Klasa

- ✓ wywar rybny: do garnka wlać 1 litr wody, przyprawić solą, pieprzem, zielem angielskim i liściem laurowym
- ✓ gdy woda zacznie wrzeć, dodać wcześniej oczyszczoną z oczu i skrzeli głowę łososia wraz z kręgosłupem, a także filety z łososia i dorsza
- ✓ ugotowaną rybę wyjąć z garnka i odstawić, wywar gotować jeszcze przez chwilę, a następnie przecedzić
- ✓ wywar warzywny: do garnka wlać 0,5 litra wody i dodać obraną i pokrojoną marchew, korzeń pietruszki, seler, por i cebulę
- ✓ wywar przyprawić solą i pieprzem, gotować do momentu gdy warzywa będą miękkie
- ✓ oba wywary połączyć ze sobą, dodać sok z połowy cytryny, tartą skórkę cytryny, śmietanę 30%, ocet, doprawić do smaku solą i pieprzem
- ✓ na końcu rozdrobnić i dodać wcześniej ugotowane filety z dorsza i łososia; zupę na talerzu posypać koperkiem

składniki dla 5 osób:

- głowa z łososia wraz z kręgosłupem
- filety z dorsza 3 szt.
- filet z łososia 200g
- marchew
- mały seler
- korzeń pietruszki
- por
- mały pęczek koperku
- cytryna
- ocet 10 ml
- cebula 3 szt.
- śmietana 30% 200ml
- sól, pieprz, liść laurowy,
- ziele angielskie, cukier – do smaku



Zupa rybna z mleczkiem kokosowym



Smacznego życzy Karolina Felkner

- ✓ rybę optukać w zimnej wodzie, pokroić w większą kostkę i skropić sokiem z cytryny po czym odstawić na czas przygotowania warzyw do lodówki, w naczyniu przykrytym folią spożywczą
- ✓ wykonać obróbkę wstępną warzyw i pokroić w drobną kostkę (oprócz pora), wrzucić do garnka z gotującą się wodą
- ✓ dodać liść laurowy i ziele angielskie
- ✓ por przekroić na pół, optukać w zimnej wodzie i posiekać w półkrążki; czosnek oczyścić i przecisnąć przez prasę; oba składniki doprawić solą i pieprzem
- ✓ por wraz z czosnkiem smażyć na rozgrzanym oleju aż por się lekko zarumieni, przysmażony por, dodać do wywaru warzywnego i gotować aż warzywa będą na wpół miękkie
- ✓ do osobnego garnka wlać mleczko kokosowe, dodać dorsza i łososia, doprawić suszonym tymiankiem i gotować na wolnym ogniu przez ok. 5-7 min; pod koniec gotowania, gdy ryba będzie już miękka, dodać drobno pokrojoną natkę pietruszki
- ✓ rybę z mleczkiem kokosowym połączyć z wywarem warzywnym, po upływie 10 min zdjąć zupę z ognia, najlepiej pozostawić ją na pół godziny w celu przejścia smaku; udekorować gałązką tymianku

składniki dla 5 osób:

- dorsz (filet bez skóry) 250 g
- łosoś (filet bez skóry) 250 g
- mleczko kokosowe 400 ml
- woda 1l
- seler (1/2 średniego selera) 150 g
- marchew (2 większe) 200 g
- pietruszka - korzeń (2 większe) 100 g
- natka pietruszki (1 pęczek)
- biała część pora 150 g
- cytryna 1/2 szt.
- czosnek 3 ząbki
- tymianek (świeży i suszony)
- liście laurowe 2 szt.
- ziele angielskie 5 ziarenek
- oliwa 2 łyżki
- sól morska (do smaku)
- świeżo zmielony pieprz (do smaku)

Zupa marynarska



Smacznego życzy Andrzej Ławniczak

- ✓ ugotować wywar z włośczonej i przypraw
- ✓ dodać pokrojonego dorsza, gotować kilka minut
- ✓ zakwasić cytryną, doprawić solą i pieprzem
- ✓ zabielić śmietaną roztrzepaną z mąką
- ✓ dodać posiekaną natkę pietruszki
- ✓ podawać z ugotowanymi ziemniakami lub ugotowanym makaronem

składniki dla 5 osób:

- filet z dorsza 1,5 kg ●
- włośczonej 0,5 kg ●
- cebula 1 szt. ●
- cytryna 1 szt. ●
- mąka 50 g ●
- śmietana 18 % 0,5 l ●
- ziele angielskie, liść laurowy, sól, ●
- pieprz ●
- ugotowane ziemniaki lub makaron ●



Ostra zupa z mintaja

na czerwono



Smacznego życzy Artur Kazimierczak

- ✓ filety pokroić w kostkę
- ✓ papryczki bardzo drobno posiekać, pomidory sparzyć i obrać ze skórki
- ✓ marchewkę i pora pokroić w długie, cienkie i równe słupki
- ✓ cebulę z dymki posiekać, szczypior pokroić w słupki
- ✓ na maśle zeszklić cebulę, dodać marchewkę, pora i pomidory
- ✓ zalać wszystko wodą - 1,5 litra, doprawić solą i pieprzem, gotować około 15 min
- ✓ dodać pokrojoną rybę i gotować na małym ogniu ok. 10 min
- ✓ pod koniec gotowania dodać do zupy papryczkę i szczypiorek, doprawić sokiem z cytryny

składniki dla 5 osób:

- filety z mintaja 70 dag ●
- ostre papryczki 2 szt. ●
- młode marchewki 4 szt. ●
- młode pory 2 szt. ●
- cebula dymka 1/2 pęczka ●
- cytryna 1 szt. ●
- masło 2 łyżki ●
- pomidory 2 szt. ●
- sól, pieprz ●



Zupa bursztynowa



Smacznego życzy Andrzej Ławniczak

- ✓ namoczyć glony w niewielkiej ilości wody
- ✓ ugotować kluski lub makaron i odcedzić
- ✓ warzywa podsmażyć w dużym garnku na rozgrzanej oliwie
- ✓ zalać podsmażone warzywa wodą i gotować 5 min
- ✓ oczyszczone filety pokroić w kostkę, dodać do warzyw i gotować na małym ogniu ok. 5 min
- ✓ dodać kluski, mleko kokosowe, nalewkę bursztynową, rozmoczone glony, przez chwilę jeszcze gotować
- ✓ doprawić zupę do smaku solą i pieprzem
- ✓ wylać na talerze i udekorować kawiorom oraz posiekaną bazylią i kolendrą

składniki dla 5 osób:

- woda 2 l ●
- kluski kaszubskie ziemniaczane ●
- lub makaron 0,5 kg ●
- filet z łososia 0,5 kg ●
- filet z dorsza 0,5 kg ●
- włoszczyzna 0,5 kg ●
- morszczyn (bałtycki) 10 g ●
- mleko kokosowe 0,5 l ●
- świeża kolendra 10 g ●
- bazylią 10 g ●
- kawior (łosoś bałtycki) 50 g ●
- przyprawy (sól bursztynowa, pieprz) ●
- nalewka bursztynowa 50 ml ●
- oliwa 20 ml ●



Rybi rosół



Smacznego życzy Andrzej Ławniczak

- ✓ zagotować 3 litry osolonej wody z przyprawami i cebulą
- ✓ dodać sprawione ryby i gotować kilka minut
- ✓ zlać rosół
- ✓ podawać ryby i rosół z oddzielnie ugotowanymi ziemniakami

składniki dla 5 osób:

- filety z pstrąga pokrojone w dzwonka 1,5 kg
- masło 50 g
- cebula 2 szt.
- pieprz, sól, liść laurowy, ziele angielskie



Zupa rybna z pulpecikami



Smacznego życzy Emilia Rameczyk

- ✓ wywar rybny: oczyścić pstrąga i okonia (zamiast całych ryb można użyć do wywaru ości i oczyszczonych głów innych ryb), opłukać w zimnej wodzie, usunąć skrzela i rybę włożyć do garnka z zimną wodą, dodać sól, pieprz, liść laurowy i przypaloną na ogniu całą cebulę, powoli gotować przez ok. 20 min, wywar, po ugotowaniu, odcedzić przez sitko
- ✓ włoszczyznę pokrojoną w julienne i podsmażoną na maśle wrzucić do gotującego się wywaru i gotować do miękkości na małym ogniu
- ✓ filety z morszczyka skropić sokiem z połowy cytryny, zmielić, dodać podsmażoną na maśle cebulę i ząbki czosnku, przyprawy (pieprz, sól, gałka muszkatołowa) i posiekaną natkę pietruszki, wymieszać i doprawić do smaku
- ✓ uformować małe pulpeciki i włożyć do gotującego się wywaru rybnego, gotować na wolnym ogniu, dodać sok z połowy cytryny, śmietanę i doprawić do smaku, zagotować i posypać koperkiem
- ✓ podawać w głębokim talerzu razem z pulpetami, ubitą śmietaną i listkiem koperku

składniki dla 5 osób:

- okoń świeży
- pstrąg świeży
- filety z morszczyka 400 g
- koperk duży pęczek
- natka pietruszki duży pęczek
- marchew 2 szt.
- pietruszka
- seler
- śmietana 36% 500ml
- cebula 2 szt.
- ząbki czosnku 2 szt.
- masło 50 g
- sól, pieprz mielony do smaku
- ziele angielskie, liść laurowy
- szczypta gałki muszkatołowej
- cytryna



Zupa ryżowa z rybą



Smacznego życzy Damian Buleczak

- ✓ posiekać drobno papryczki chili
- ✓ do miski dodać 1/2 szklanki octu, posiekane papryczki i odstawić na kilka godzin
- ✓ na rozgrzanej patelni podsmażyć czosnek ok. 2 min
- ✓ sporządzić bulion z kostki rosółowej ok. 6 szklanek, następnie gotować ryż przez ok. 18 min i do bulionu dodać 2 plasterki imbiru i jedną łyżkę posiekanej kapusty kiszonej; doprawić wywar i gotować przez 10 min
- ✓ następnie z łososia usunąć ości, optukać i osuszyć ręcznikiem papierowym, pokroić w kostkę i dodać do wywaru, gotować przez następne 10 min
- ✓ wszystkie składniki dokładnie razem wymieszać, dodać ocet chili do smaku; gotową zupę wyporcjować do bulionówek i udekorować świeżym koprem

składniki dla 5 osób:

- ocet chili: papryczki chili 4 szt.
- ocet jabłkowy 1/2 szklanki
- ząbki czosnku 3 szt.
- olej 2 łyżki
- świeża kolendra 2 gałązki
- zupa: bulion z kurczaka (może być z kostki) 6 szklanek
- ryż jaśminowy lub inny długoziarnisty 4 szklanki
- cienkie plasterki galgantu lub imbiru 3 szt.
- kapusta kiszona 1 łyżka
- sól
- pieprz mielony 1/2 łyżeczki
- filety rybne 50 dag (np. z flądry lub łososia)
- gałązka selera naciowego
- sos rybny 2 łyżki
- cebula dymka 2 szt.

Zupa - krem rybny



Smacznego życzy Maciej Gaffke

- ✓ nagrzać piekarnik do temperatury 220 st. C, filet z dorsza zaprawić sokiem z cytryny
- ✓ ciasto rozwałkować na posypanej mąką stolnicy i małą foremką wyciąć rybki, na środkowym poziomie piekarnika upiec je (ok. 10 min) na złocistobrazowy kolor
- ✓ umyć dymki i drobno posiekać, obrać ziemniaki, warzywa, optukać i pokroić w małą kostkę
- ✓ w garnku rozgrzać masło, dusić na nim rozdrobnioną dymkę, ziemniaki i warzywa
- ✓ zalać wodą (około 1000 ml), włożyć filet z dorsza i wszystko razem gotować ok. 25 min
- ✓ zupę zmiksować i przetrzeć przez sito, ponownie grzać w garnku, doprawić solą, pieprzem i szczyptą szafranu, dodać kremową śmietankę
- ✓ umyć koperek i podzielić na małe gałązki
- ✓ zupę rozlać na talerze, garniować ikra z pstrąga, gałązkami koperku i rybkami z ciasta francuskiego

składniki dla 5 osób:

- płat ciasta francuskiego mrożonego
- filet z dorsza 400 g
- sok z 1 cytryny
- dymka pęczek
- ziemniaki 200 g
- masło 40 g
- włoszczyzna 200 g
- sól, pieprz do smaku
- szczypta szafranu
- kremowa śmietanka 125 g
- koperek pęczek
- ikra z pstrąga 2 łyżki
- mąka do posypania stolnicy



Pierogi z farszem rybnym w sosie śmietanowym



Smacznego życzy Dominik Cyrzan



- ✓ farsz rybny: rybę gotować w bulionie warzywnym, wystudzić
- ✓ boczek, cebulę rozdrobnić w kostkę, podsmażyć na maśle, podsmażony boczek i cebulę zmielić razem z rybą
- ✓ do zmielonej masy dodać posiekany koperek i żółtko, wyrobić i na koniec dodać ubitą pianę z białka oraz bułkę tartą, delikatnie wymieszać farsz i doprawić do smaku
- ✓ ciasto pierogowe: połączyć wszystkie składniki, wyrabić na jednolitą masę, podzielić ciasto na porcje, watkować, wyciąć krążki
- ✓ nadziewać farszem i dokładnie skleić, gotować porcjami we wrzącej, osolonej wodzie
- ✓ sos śmietankowy: śmietanę wlać na patelnię, zagotować, dodać pokrojone zioła i przyprawić do smaku solą i pieprzem

składniki dla 5 osób:

- mąka pszenna 300 g
- woda letnia 150 ml
- żółtko z 1 jajka
- masło 2 łyżki
- sól do smaku
- farsz: filety z dorsza 400 g
- bulion warzywny 2 szklanki
- cebula 1 szt.
- masło 2 łyżki
- posiekany koperek 3 łyżki
- bułka tarta 2 łyżki
- jajko
- boczek wędzony 100 g
- sos śmietanowy: śmietana 36% - 250 g
- sok z 1 cytryny
- sól, pieprz do smaku
- zioła różne (tymianek, natka pietruszki)



Filet z okonia z plackami ziemniaczanymi i sosem prawdziwkowym



Smacznego życzy Laura Markowska

- ✓ rybę pokroić pod lekkim skosem na kawałki o wadze 100 g,
- ✓ filet z okonia marynować w oleju i białym winie, pozostawić w chłodnym miejscu (marynować ok. 2 godz.)
- ✓ ziemniaki obrać i zetrzeć na tarce, dodać jaja, mąkę, drobno posiekaną cebulę, dokładnie wymieszać i doprawić solą i pieprzem
- ✓ smażyć tradycyjne małe placki o średnicy 5 cm
- ✓ przyrządzić sos z gotowanych i cienko pokrojonych suszonych grzybów, dodać do sosu śmietankę, doprawić białym winem, solą i pieprzem
- ✓ posolony filet obtoczyć w mące, usmażyć filet na oleju na lekko złoty kolor
- ✓ środek talerza połączyć sosem grzybowym, na sosie ułożyć po 5 małych placków ziemniaczanych w formie torcika, dodać usmażone filety (po 2 szt. na porcję) tak, aby danie tworzyło kompozycję przestrzenną, udekorować gotowanymi warzywami

składniki dla 5 osób:

- filet z okonia 1000 g ●
- ziemniaki 750 g ●
- mąka 150 g ●
- jaja 3 szt. ●
- prawdziwki suszone 50 g ●
- śmietanka 36% 200 ml ●
- cebula 25 g ●
- masło 50 g ●
- czosnek 25 g ●
- wino białe 50 ml ●
- olej 500 ml ●
- sól, pieprz do smaku ●



Pieczony łosoś w koperku



Smacznego życzy Paulina Gojtowska

- ✓ w miseczce dokładnie wymieszać koperk z oliwą, miodem, sokiem z cytryny, kolendrą, czosnkiem, solą i pieprzem
- ✓ z łososia usunąć ości, opłukać i osuszyć papierowym ręcznikiem
- ✓ ułożyć na folii spożywczej skórą do dołu, pokryć równomiernie marynatą, owinąć folią i wstawić do chłodziarki na 30 min
- ✓ rozgrzać piekarnik do 220 st. C
- ✓ z łososia zdjąć folię i ułożyć w brytfannie skórą do dołu, piec przez 12-15 min
- ✓ pieczonego łososia można podać z pieczonymi ziemniakami i fasolą szparagową
- ✓ układając warstwami na talerzu (ziemniaki, fasola szparagowa, pieczony łosoś)

składniki dla 5 osób:

- filet z łososia 1 kg ●
- świeży koperk 30 g ●
- oliwa z oliwek 3 łyżki ●
- miód 1 łyżka ●
- cytryna 1 szt. ●
- czosnek 2-3 ząbki ●
- mielona kolendra 1 łyżeczka ●
- sól i pieprz do smaku ●



Pstrąg łososiowy w papilotach z selerowym puree i sosem miodowo - bazyliowym.



Smacznego życzy Ariel Misiak

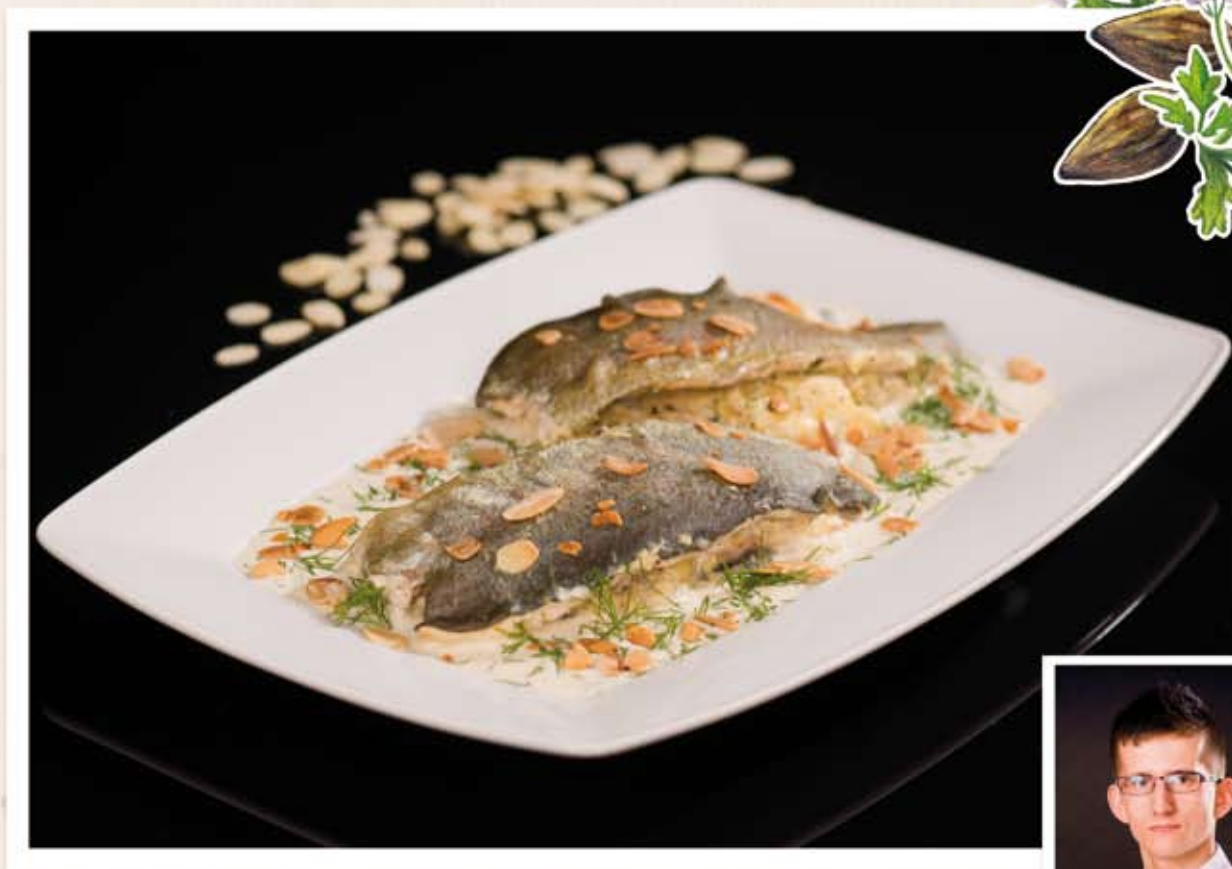
- ✓ w garnku rozpuścić niewielką ilość masła, dodać nieco oliwy, pokroić seler i ziemniaki na małe kawałki, wrzucić do garnka, doprawić solą i mielonym białym pieprzem, podduszać przez ok. 2-3 min, bardzo często mieszając, dodać kilka listków świeżej bazylii, gdy seler i ziemniak zrobią się szkliste, zalać wrzącą wodą (do poziomu warzyw) i gotować do miękkości (ok. 25 min), następnie garnek zestawić z ognia, zawartość zamieszać, doprawić solą i białym pieprzem, zmiksować blenderem na gładką, jednolitą masę, ponownie doprawić solą i białym pieprzem, odstawić
- ✓ marynata: ziele angielskie, sok i skórkę z limonki, łyżeczkę miodu, trochę oliwy i soli dokładnie utrzeć w moździerzu, odstawić
- ✓ ryba: płaty pstrąga oczyścić, delikatnie tuż przy skórce ściąć mięso ryby, marynować je solą i mielonym białym pieprzem z jednej strony, płaty pstrąga posmarować marynatą (z tej samej strony) i odstawić na kilka minut
- ✓ pokrojony por przełożyć do miski i zalać oliwą z oliwek, kilka listków bazylii pokroić w mniejsze kawałki i wraz z pokrojonym imbiem dodać do pora, całość doprawić, zamieszać, limonkę pokroić na plasterki, kawałki ryby ponownie obtoczyć w marynacie, każdy kawałek ułożyć na pergaminie a na niego po 2 plasterki limonki, przykryć sałatką z pora, dookoła ryby ułożyć na papierze pokrojone na mniejsze kawałki masło, przykryć kawałkiem pergaminu (takiej samej wielkości jak ten, na którym leży kawałek ryby), zaciśnąć mocno brzegi (zrobi kieszonkę), dolać do środka niewielką ilość białego wina i dokładnie zamknąć kieszonkę, odwrócić do góry dnem i ułożyć na blaszce (sałatką z pora ku dołowi), czynność powtórzyć z pozostałymi platanami łososia, całość ułożyć na blaszce do pieczenia i piec 15-20 min
- ✓ sos: sok z 1 cytryny, małą łyżeczkę miodu, dwie łyżeczki musztardy i pozostałą ilość bazylii zmiksować, dodając partiami oliwę z oliwek (sos musi mieć konsystencję jogurtu do picia), na talerz nałożyć aksamitne puree, obok puree – rybę, dekorujemy listkami bazylii i odrobiną sosu

składniki dla 5 osób:

- por pokrojony w cienkie
- paseczki w poprzek 100 g
- pstrąg w platach 1 kg
- masło 250 g
- białe wytrawne wino 180 ml
- ziele angielskie 20 g
- świeży imbir 25 g
- cytryna 2 szt.
- seler 600 g
- miód 3 łyżeczki
- musztarda Dijon 2 łyżeczki
- limonka 2 szt.
- oliwa 150 ml
- sól, biały mielony pieprz
- ziemniaki 2 szt.
- bazylija 1 pęczek



Pstrąg z nadzieniem serowo – migdałowym



Smacznego życzy Piotr Labuda

- ✓ rybę wyfiletować, z każdej strony skropić sokiem z cytryny i natrzeć solą i pieprzem
- ✓ trybulę drobno posiekać, nagrzać piekarnik do 180 st. C, ser żółty utrzeć, z białego pieczywa odciąć skórkę i pokroić w małą kostkę
- ✓ w misce wymieszać trybulę (odłożyć 2 łyżki), ser, migdały i kostki pieczywa, 3 łyżki śmietany wymieszać z musztardą, potęczyć z pozostałą masą migdałową
- ✓ dwa filety ułożyć w naczyniu posmarowanym tłuszczem, nałożyć farsz, a następnie na górze ułożyć pozostałe 2 filety i spiąć wykątačkami, na wierzchu obłożyć masłem, zalać winem i piec w piekarniku około 35 min
- ✓ cebulę optukać, pokroić w krążki, ryby starannie wyjąć z naczynia i odstawić w ciepłe miejsce
- ✓ sos z pieczenia odlać przez sito, dopełnić wodą, aby uzyskać 250 ml płynu i potęczyć z pozostałą śmietaną, zagotować, doprawić solą i pieprzem, dodać krążki dymki i odłożoną trybulę, sos potęczyć z rybą, dekorując przyrumienionymi migdałami, cytryną bądź koperkiem

składniki dla 5 osób:

- pstrąg potokowy 2 szt.
- sok z jednej cytryny
- sól, pieprz do smaku
- trybula 1 pęczek
- ser tłusty 150 g
- chleb biały 2 kromki
- posiekane migdały 2 łyżki
- śmietana tłusta 200 g
- musztarda 2 łyżeczki
- masło 3 łyżki
- wino białe wytrawne 200 ml
- cebula dymka 2 szt.



Filet z dorsza w miętowym sosie holenderskim ze szparagami w szynce



Smacznego życzy Agnieszka Ferra

- ✓ pęczek obranych szparagów, pozbawionych końcówek, związać sznurkiem, gotować w dużej ilości wody 5 min; wyciągnąć z garnka, hartować w wodzie z lodem
- ✓ na desce ułożyć po 2 plasterki szynki, tak aby jeden plaster nachodził na drugi, na plasterkach ułożyć po 4 szparagi i zawinąć je w szynkę, następnie ułożyć je w naczyniu żaroodpornym i włożyć do piekarnika rozgrzanego do 160 st. C (termoobiegi) na ok. 20 min
- ✓ cytrynę sparzyć i wyszorować, filety z dorsza od strony mięsa posmarować za pomocą pędzelka oliwą z oliwek i doprawić solą i pieprzem, zawinąć w rulonik, wbić w nie wykałaczki i ułożyć w naczyniu żaroodpornym, na całość zetrzeć skórkę z cytryny, ryby włożyć do piekarnika rozgrzanego do 160 st. C na 8-12 min
- ✓ 200 g masła rozpuścić, klarować i odstawić, do garnka nalać wodę, zagotować; do metalowej miski wbić 3 żółtka, dodać 1,5 łyżki octu, 1 łyżkę wody, przez chwilę za pomocą trzepaczki ubijać mocno żółtka, następnie miskę postawić na garnku i mieszać długo sos w kąpielii wodnej, następnie zdjęć z garnka z wodą, dodawać stopniowo sklarowane masło cały czas mieszając trzepaczką, dodać sok z cytryny, 2 łyżki posiekanej świeżej mięty, doprawić solą i pieprzem
- ✓ sos wyłożyć na talerze, ułożyć po 2 kawałki dorsza, wyciągnięte z piekarnika szparagi, doprawić pieprzem i solą i ułożyć obok ryb

składniki dla 5 osób:

- szynka szwarcwaldzka 10 plasterów
- cytryna
- dorsz ze skórą 10 filetów
- szparagi 20 szt.
- oliwa z oliwek
- biały ocet winny 1,5 łyżeczki
- żółtka 3 szt.
- masło 200 g
- posiekana mięta 2 łyżki



Roladki z okonia faszerowane pieczarkami otulone boczkiem z puree z marchwi



Smacznego życzy Katarzyna Arndt

- ✓ filety z okonia lekko rozbić i doprawić do smaku, wstawić do lodówki
- ✓ umyć pieczarki oraz cebulę i rozdrobnić w kostkę, cebulę lekko zrumienić na oleju, dodać pieczarki i chwilę podsmażyć aż wyparuje z nich woda, ostudzić i doprawić do smaku
- ✓ filety napełnić gotowym farszem pieczarkowym i zawinąć w roladkę
- ✓ boczek obsmażyć na patelni, następnie obwinąć roladkę rybną, zawinąć w folię aluminiową i wstawić do piekarnika, piec 20 min w temp. 180 st. C
- ✓ marchewkę rozdrobnić w kostkę, ugotować i zmiksować ugotowaną marchewkę z dodatkiem 1 łyżki masła, doprawić do smaku
- ✓ sos holenderski: zagotować ocet z wodą i tymiankiem, przecedzić; oddzielić białka od żółtka, żółtko ubijać nad parą wodną, dodawać stopniowo sklarowane masło oraz zagotowaną wodę z octem, na koniec dodać sok z cytryny, przyprawić do smaku solą, pieprzem
- ✓ na talerzu ułożyć roladki z okonia, polać sosem holenderskim, ułożyć z puree, podawać z dzikim ryżem i surówką

składniki dla 5 osób:

- filety z okonia 10 szt.
- boczek wędzony 10 plastrów
- marchew 0,5 kg
- masło 50 g
- farsz: pieczarki 0,5 kg
- cebula 3 szt.
- olej 50 g
- sos holenderski: masło klarowane
- 3 jajka
- cytryna
- ocet winny biały 15 ml
- woda 20 ml
- pieprz biały, sól, pieprz czarny do smaku
- świeży tymianek 2 gałązki



Konfitowany filet z sandacza



Smacznego życzy Krzysztof Szulborski

- ✓ sandacza wytrzymać z ości i przyprawić
- ✓ w tym czasie upiec ziemniaki i zrobić sos z kwaszonych ogórków i cebuli oraz śmietanki 36 %
- ✓ filety z sandacza konfitować w tłuszczu roślinnym, w temp. 70 st. C około 10 min

składniki dla 1 osoby:

- sandacz filet 150 g
- ziemniaki 100 g
- ogórki kwaszone 50 g
- cebula 50 g
- śmietanka 36 % 100 ml
- masło 50 g
- przyprawy: sól, pieprz, koper
- mąka, oliwa truflowa
- olej 50 ml



Pieczona tortilla z łososiem i porami



Smacznego życzy Krzysztof Szulborski

- ✓ łososia wyfiletować, pokroić Juliann i przyprawić sokiem z cytryny oraz wódką
- ✓ por oczyścić i również pokroić w Juliann, następnie podsmażyć krótko na maśle
- ✓ tortillę rozłożyć na desce, z jednej strony posmarować masłem i ułożyć na niej łososia oraz por
- ✓ zwinąć i całość piec około 10 min w piecu, w temperaturze 150 st. C
- ✓ danie podawać z sosem koperkowym, chilli i aromatycznymi warzywami

składniki dla 1 osoby:

- tortilla 1 placek ●
- łosoś świeży 70 g ●
- por 30 g ●
- przyprawy: sól, pieprz, ●
- wódka, koper ●



Karp nadziewany z pomadą żurawinową



Smacznego życzy Marcin Byczkowski

- ✓ zrobić kieszonki w filecie, natrzeć lekko solą i pieprzem
- ✓ farsz: cebulę pokroić w kostkę, zeszklić na maśle, dodać ugotowane i przetarte ziemniaki, doprawić, ostudzić, dodać jajko i wszystko razem potęczyć
- ✓ kieszonki w filecie napęłnić farszem
- ✓ pomada żurawinowa: żurawinę namoczyć na około 10 min, ugotować w syropie z cukru, pod koniec dodać szczyptę gałki, goździki i sok z cytryny, gotować aż do uzyskania konsystencji żelu
- ✓ rybę obtoczyć mąką, smażyć na złoty kolor
- ✓ wyporcjować gotowy filec
- ✓ na talerzu ułożyć rybę i otoczyć wieńcem z pomady żurawinowej

składniki dla 5 osób:

- duże filety z karpia 2 szt.
- ziemniaki 100 g
- cebula 1 szt.
- jajko 1 szt.
- masło 50 g
- mąka 50 g
- tłuszcz do smażenia
- żurawina suszona 400 g
- cukier 150 g
- sok cytrynowy
- gałka muszkatołowa
- sól, pieprz



Łosoś Wellington z ogrodem warzyw



Smacznego życzy Krzysztof Szulborski

- ✓ łososia (oczyszczony filet bez skóry) pokroić w grubszą kostkę, przyprawić i zawinąć w ciasto francuskie
- ✓ całość wstawić do pieca na 200 st. C, około 12 min
- ✓ w tym czasie zrobić pieczarki w śmietanie i ułożyć warzywny ogród na talerzu
- ✓ całość skropić oliwą czosnkową

składniki dla 1 osoby:

- łosoś filet 100 g
- ciasto francuskie 50 g
- marchew 100 g
- rzodkiewka 100 g
- chilli 100 g
- ogórek 100 g
- cykorja
- żurawina
- sałaty mix różne
- pieczarki 100 g
- śmietanka 36 % 100 ml
- przyprawy : sól , pieprz, koper, oliwa



Dorsz smażony z sosem paprykowym



Smacznego życzy Natalia Kąkol

- ✓ przygotowanie ryby: filety z dorsza umyć, osuszyć i podzielić na mniejsze kawałki
- ✓ sporządzić marynatę: posiekany czosnek wrzucić do miski, dodać posiekaną papryczkę, orzechy, oregano, skórkę z cytryny, na końcu dodać oliwę, doprawić solą i pieprzem, wymieszać, w marynacie zanurzyć filety i na chwilę odstawić; rozgrzać oliwę na patelni, smażyć rybę skórą do dołu
- ✓ przygotowanie sosu: papryki umyć, osuszyć, piec w piekarniku aż się mocno przyrumienią, wyjąć z piekarnika i na chwilę zamknąć w szczelnym pojemniku aby się zaparowały, wtedy łatwiej zdjąć skórkę; włożyć do miksera, dodać bazylię, zmiksować i doprawić oliwą, solą i pieprzem
- ✓ przygotowanie duszonych ziemniaków: umyć, obrać, optukać, pokroić na ćwiartki i wyciąć małe kółka; w garnku rozgrzać oliwę, wrzucić ziemniaki, posiekany czosnek, dodać sól i pieprz, wymieszać i dusić do miękkości, na końcu dodać suszoną żurawinę i posiekany koperek
- ✓ połączyć sos na talerze, na nich ułożyć przygotowane ryby i dekoracyjnie umieścić duszone ziemniaki

składniki dla 5 osób:

- ryby: filety z dorsza ze skórą 5 szt.
- ząbki czosnku 3 szt.
- oliwa 5 łyżek
- oregano (świeże)
- posiekane orzechy włoskie 200 g
- skórka z cytryny
- papryczka chilli 1 szt.
- sos: papryka (zielona, żółta i czerwona) 3 szt.
- oliwa
- bazylija (świeża)
- sól, pieprz
- duszone ziemniaki: ziemniaki 4 szt.
- oliwa 3/4 szklanki
- ząbki czosnku 3 szt.
- garść świeżego posiekanego koperku
- garść suszonej żurawiny
- sól, pieprz

Łososiowe babeczki na jadalnym piasku z pesto pietruszkowym



Smacznego życzy Natalia Hinz



- ✓ łososiowe babeczki: wgłębienia w formie do muffin wyłożyć folią spożywczą, we wgłębienia rozłożyć plastry łososia
- ✓ ogórka i rzodkiewkę obrać i pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez prasę, szczypiorek drobno pokroić
- ✓ rzodkiewkę, czosnek, ogórka oraz szczypiorek wymieszać z serkiem śmietankowym, jeśli masa jest zbyt gęsta, można dodać odrobinę śmietany; masę doprawić według uznania solą oraz pieprzem
- ✓ gotową masę przenieść do wyłożonych wędzonym łososiem dołków, wystające końce łososia zawinąć; z sera wyciąć koła o średnicy ok. 5 cm i ułożyć je na masie; folię założyć na ser, aby nie wyschł, babeczki dobrze schłodzić, najlepiej włożyć je do zamrażarki na ok. 2-3 godz.
- ✓ jadalny piasek: wszystkie przyprawy rozgnieść i prażyć na suchej patelni do uwolnienia aromatu, na koniec dodać bułkę tartą i chwilę prażyć, jadalny piasek przesiać przez sito
- ✓ pesto pietruszkowe: pietruszkę dokładnie umyć, obrać listki i posiekać, czosnek też posiekać; pestki słonecznika podprażyć na suchej patelni, poczekać aż ostygną wszystkie składniki, zmiksować blenderem stopniowo dodając oliwę - ilość zależy od konsystencji, jaką chcemy uzyskać

składniki dla 5 osób:

- łosoś wędzony w plastrach 200 g
- śmietankowy ser topiony 200 g
- czosnek 1 ząbek
- szczypiorek
- rzodkiewka 1/2 pęczka
- ogórek świeży 1/2 szt.
- ser żółty 5 plastrów
- sól, pieprz
- tymianek 1 łyżeczka
- imbir mielony 1 łyżeczka
- gałka muszkatołowa 1 łyżeczka
- mielony kminek 1 łyżeczka
- sól morska 1/2 łyżeczki
- kardamon 1/2 łyżeczki
- bułka tarta 1 łyżeczka
- natka pietruszki 1 duży pęczek
- pestki słonecznika 2 łyżki
- czosnek 1 ząbek
- sól
- oliwa

Pstrąg łososiowy na pomarańczowo - rodzynkowym sosie



Smacznego życzy Sebastian Holysz

- ✓ rodzyнки zalać sherry lub winem, odstawić na kwadrans
- ✓ pomarańcze wyszorować, wycisnąć sok z jednej pomarańczy, resztę posiekać, trzecią pomarańczę obrać i wyfiletować
- ✓ umyte i osuszone ryby oprószyć solą i pieprzem oraz skropić sokiem z cytryny
- ✓ na patelni rozgrzać olej, smażyć ryby na rumiano, odstawić w ciepłe miejsce
- ✓ na osobną patelnię wlać sok pomarańczowy, dodać rodzyнки wraz z sherry lub winem, kawałki pomarańczy, skórkę z pomarańczy oraz chilli i rozgniecione goździki, cały czas delikatnie mieszając gotować, aż sos się zredukuje
- ✓ usmażoną wcześniej rybę delikatnie włożyć do sosu i krótko podgrzać
- ✓ podawać z ugotowanym ryżem lub puree warzywnym

składniki dla 5 osób:

- filety z pstrąga 5 szt. ●
- pomarańcze 3 szt. ●
- rodzyнки 3,5 łyżki ●
- sherry lub inne słodkie wino 50 ml ●
- chilli szczypta ●
- rozniecione goździki 2 szt. ●
- olej do smażenia ●
- sól, pieprz do smaku ●
- cytryna ●



Pstrąg pieczony w niskiej temperaturze



Smacznego życzy Katarzyna Ceynowa

- ✓ ryba: filety z pstrąga oczyścić, dokładnie usunąć ości, skórę zostawić, umyć i osuszyć, posmarować oliwą i doprawić solą pieprzem
- ✓ trawę cytrynową pokroić i posypać na pstrąga; posiekać 10 ząbków czosnku w drobną kostkę i posypać na pstrąga, odstawić do lodówki na 25 min
- ✓ puree ziemniaczano-marchewkowe: ziemniaki i marchew pokroić w plastry o grubości 2 cm, ugotować w osolonej wodzie; dodać masło, sól pieprz; całość zblendować
- ✓ mus z szarej renety: jabłka umyć i pokroić na cząstki, ugotować z masłem do miękkości, dodać sok z trzech cytryn, przyprawić cukrem i pieprzem, całość zblendować
- ✓ sos pietruszkowy: zetrzeć skórkę z 5 cytryn; posiekać natkę pietruszki, olej, musztardę, miód, sok jabłkowy wlać do wysokiego naczynia, dodać posiekaną pietruszkę, skórkę, razem wszystko zblendować
- ✓ włączyć piec na 65 st. C, pstrąga oczyścić z przypraw, co drugi kawałek owinąć szynką Serano, włożyć do piekarnika i piec przez 20 min
- ✓ podawać z puree ziemniaczano-marchewkowym, musem z szarej renety i sosem pietruszkowym

składniki dla 5 osób:

- filety z pstrąga 5 szt. ●
- trawa cytrynowa 5 szt. ●
- czosnek 10 ząbków ●
- oliwa 75 ml ●
- szynka Serano 10 plastrów ●
- ziemniaki (oczyszczone) 750 g ●
- marchew (oczyszczone) 350 g ●
- masło 275 g ●
- jabłka renety 600 g ●
- skórka z 5 cytryn ●
- sok jabłkowy 500 ml ●
- olej 500 ml ●
- musztarda 50 g ●
- miód ●
- szpinak 250 g ●
- jajka 5 szt. ●
- sól, pieprz ●



Lokalna Grupa Rybacka Kaszuby

83-315 Szymbark
Wieżyca 1
tel.: 58 684 35 80
e-mail: biuro@lgrkaszuby.pl
www.lgrkaszuby.pl



Północnokaszubska Lokalna Grupa Rybacka

84-120 Władystawowo,
ul. gen. J. Hallera 19
tel. 58 77 4 6 8 90
e-mail: biuro@plgr.pl
www.plgr.pl



Lokalne Grupy Rybackie (LGR) to Stowarzyszenia, które uczestniczą w kreowaniu rozwoju społeczno-gospodarczego obszarów, na których działają poprzez wdrażanie osi priorytetowej 4 – Zrównoważony rozwój obszarów zależnych od rybactwa, zawartej w Programie Operacyjnym Ryby 2007-2013. LGR funkcjonują w ramach oddolnej inicjatywy partnerskiej oraz podejścia do rozwoju obszarów zależnych od rybactwa poprzez współpracę partnerów publicznych, społecznych i gospodarczych, w tym w szczególności przedstawicieli sektora rybackiego.

Podejmowane przez LGR-y działania w ramach środków finansowych na wdrażanie Lokalnych Strategii Rozwoju Obszarów Rybackich (LSROR) doprowadzić mają nie tylko do poprawy warunków życia na obszarach zależnych od rybactwa, równie istotnym celem jest rozwój inicjatyw i przedsiębiorczości wśród społeczności lokalnych. Podejmowane inicjatywy mają na celu zachęcić mieszkańców do przełamywania barier oraz zachęcić do współpracy w ramach wspólnych projektów. Działania LGR to także wzmacnianie pozytywnego wizerunku regionu poprzez promocję kultury i tradycji, ze szczególnym uwzględnieniem dziedzictwa rybackiego.

Podejmowane przez LGR działania związane z wdrażaniem LSROR to m. in.: szkolenia, konsultacje i doradztwo. Przykładowymi działaniami, realizowanymi ze wsparciem środków finansowych pozyskanych za pośrednictwem LGR są:

- podejmowanie i rozwój działalności gospodarczej,
- promocja obszaru LGR,
- budowa, remont lub przebudowa małej infrastruktury turystycznej,
- rewitalizacja miejscowości,
- dostosowanie do potrzeb niepełnosprawnych obiektów turystycznych lub rekreacyjno-sportowych,
- restrukturyzacja, reorientacja lub dywersyfikacja działalności gospodarczej osób mających pracę związaną z sektorem rybactwa.

Działalność LGR obejmuje również wiele zadań na rzecz lokalnej społeczności takich jak:

- aktywizacja lokalnej społeczności zamieszkującej obszar objęty Lokalną Strategią Rozwoju Obszarów Rybackich poprzez organizację wyjazdów studyjnych, kursów oraz szkoleń,
- organizacja wydarzeń promocyjnych i kulturalnych takich jak np. plenery twórczości ludowej,
- współfinansowanie spotkań i imprez odbywających się na obszarze LGR np. wydarzeń kulturalnych, zawodów wędkarskich, pikników, festynów.

Stowarzyszenia podejmują również zadania we współpracy z innymi LGR z kraju i całej Europy, gdzie wnosząc swój potencjał prowadzą projekty zmierzające do nawiązania współpracy, wymiany wiedzy i doświadczeń oraz realizacji wspólnych przedsięwzięć.



Północnokaszubska Lokalna Grupa Rybacka



KASZUBY



LOKALNA GRUPA RYBACKA

Lokalna Grupa Rybacka Kaszuby



Starogard
Gdański



Paszety z kaszubskich grzybów
podany z sufletem ziemniaczanym



Pomorska Zupa Rybna
z bałtyckimi rybami i kaszubskimi golcami



Stowarzyszenie Kucharzy Polskich jest najstarszą organizacją kulinarną w Polsce, założoną w 1997 roku, zrzeszającą obecnie najlepszych kucharzy z całego kraju. Misją SKP jest **rozwój całej branży** gastronomicznej we wszystkich jej strukturach, począwszy od **nauczycieli zawodu i młodych adeptów sztuki kulinarnej**, kończąc na **profesjonalnych kucharzach i restauratorach**, którym niejednokrotnie pomagaliśmy we wszystkich działaniach mających na celu otwarcie restauracji. Dodatkowo, dzięki międzynarodowej współpracy ze stowarzyszeniami i organizacjami z całego świata, nieustannie **promujemy Polską sztukę kulinarną** na szeroką skalę.

W ciągu lat działalności **organizowaliśmy i braliśmy udział** w wielu ważnych wydarzeniach kulinarnych. Naszym największym osiągnięciem jest udział w **Olimpiadach Kulinarnych w Erfurcie** jako **Pomerania-Culinary Team of Poland**, gdzie odnieśliśmy liczne sukcesy. Reprezentanci Stowarzyszenia pod brandem **Ghosts of Fire BBQ Team** startowali min. w **Mistrzostwach Świata BBQ** w USA oraz **Mistrzostwach Republiki Czeskiej** w Gulaszu, zajmując najwyższe podia. Obecnie największą dumą Stowarzyszenia są **Mistrzostwa Polski w Potrawach z Ryb Morskich DORSZOWE ŻNIWA**, które organizujemy od 2004 roku, **kreując nowe trendy kulinarne**, przy jednoczesnej **promocji produktów lokalnych**.

Stowarzyszenie Kucharzy Polskich jest organizacją **non-profit**, wobec czego **wspieramy wiele działań społecznych**, a także **angażujemy się w kształcenie młodzieży**, organizując pokazy kulinarne, szkolenia i konkursy, udzielając patronatów merytorycznych wydarzeniom kulinarnym skierowanym zarówno do profesjonalistów jak i uczniów szkół gastronomicznych.

Chcąc skuteczniej szerzyć sztukę kulinarną powołaliśmy w 2010 roku **Pomorską Akademię Kulinarą**, w której **kształcimy Kucharzy, Kuchmistrzów, Piekarzy, Cukierników i Nauczycieli zawodu**. Posiadamy także ofertę skierowaną do "kuchennych żółtodziobów", którzy umieją jedynie ugotować wodę i przyrządzić jajecznicę. Jesteśmy cierpliwi i skuteczni, nasze szkolenia odbywają się w doskonałej, niezapomnianej atmosferze.



Łosoś bałtycki z aromatem wodorostów
i musem serowo-winogronowym



Łosoś confit
w otulinie z kaszy kuskus z trufkami

Wszystkim uczestnikom projektu, nauczycielom, uczniom oraz instruktorom ze Spółki "Szkuner" oraz Stowarzyszenia Kucharzy Polskich, serdecznie dziękujemy za zaangażowanie i gratulujemy wykonanej pracy. Cieszymy się ze spotkania i jesteśmy przekonani, iż doświadczenia zebrane w trakcie realizacji naszych wspólnych działań, zaowocują poszerzeniem Waszych perspektyw zawodowych i osobistych.

Zarząd LGR Kaszuby
Zarząd Północnokaszubskiej LGR

Poniżej przedstawiamy listę szkół, nauczycieli oraz uczniów biorących udział w projekcie:

**Zespół Szkół
Ponadgimnazjalnych
w Przodkowie**

Jolanta Hirsz
Stanisława Cyra

Oskar Kleba
Katarzyna Wilczewska
Natalia Kąkol
Artur Kazimierczak
Marcin Byczkowski

**Zespół Szkół
Ponadgimnazjalnych
w Somoninie**

Agnieszka Sędkowska
Krzyszyna Herzberg

Paweł Noch
Dominik Cyrzan
Katarzyna Arndt
Emilia Ramczyk
Patrycja Sitterlee

**Powiatowe Centrum
Kształcenia Zawodowego
i Ustawicznego w Pucku**

Teresa Widerska
Grażyna Czernica

Laura Markowska
Joanna Czaja
Grzegorz Arendt
Maciej Gafke
Sebastian Hołysz

**Zespół Szkół
Ponadgimnazjalnych
w Sierakowicach**

Agnieszka Kazimierczak
Iwona Tesmer

Paulina Gojtowska
Paulina Hoppa
Piotr Labuda
Karolina Labuda
Damian Bulczak

**Zespół Szkół
Ponadgimnazjalnych
w Kłaninie**

Iwona Domachowska
Ewa Szymańska

Dawid Mielewczyk
Katarzyna Ceynowa
Natalia Hinz
Karolina Felkner
Karolina Włoskiewicz

**Zespół Szkół
nr 1
we Władysławowie**

Jarosław Rusak
Monika Rusak

Agnieszka Ferra
Monika Czarnecka
Paulina Lamke
Grzegorz Klasa
Ariel Misiak







Spis treści:

O projekcie	3
Przekąski	7
Zupy	22
Dania główne	31
Lokalne grupy rybackie	46
Stowarzyszenie Kucharzy Polskich	48
Uczestnicy projektu	49
Fotoreportaż	50

