

IWONA WIERZBICKA

RYBY

35 PRZEPISÓW NA DANIA Z RYB



EDYCJA 2021

Copyright © Iwona Wierzbicka, Opole 2021
Tytuł: *Ryby. 35 przepisów na dania z ryb*
Autor: Iwona Wierzbicka
Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

ISBN: 978-83-963586-1-5

Sprzedaż wysyłkowa przez internet: www.ajwendieta.pl
e-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyjątkowym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I
Opole 2021

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	7
JAK KUPOWAĆ RYBY?	8
RYBY A HISTAMINA	10
SPOŻYWANIE RYB W CZASIE CIĄŻY	12
PRZEPISY	14
PSTRĄG PIECZONY Z WARZYWAMI	15
PSTRĄG PIECZONY Z TYMIANKIEM I CYTRYNĄ Z DODATKIEM PURÉE Z KALAFIORA	16
GRILLOWANY ŁOSOŚ NA SZPINAKU Z GOTOWANYMI BATATAMI	17
PIECZONY ŁOSOŚ Z DUSZONYM SZPINAKIEM	18
PIECZONY OKOŃ MORSKI Z POMIDORAMI, RYŻEM I SAŁATĄ	19
SANDACZ Z PURÉE Z KALAFIORA	20
ŚLEDŹ W OLEJU Z OGÓRKIEM I CEBULĄ	21
AWOKADO FASZEROWANE WĘDZONĄ RYBĄ I KAPARAMI	22
RYBA PO GRECKU	23
ZUPA DYNIOWO-RYBNA	24
ZUPA KREM Z KREWETKAMI	25
ZUPA RYBNA	26
CIASTECZKA RYBNE PO TAJSKU	27
GULASZ RYBNY PO MEKSYKAŃSKU	28
RYBA PO KREOLSKU	29
RYBA Z PATELNI PO TAJSKU	30
PIECZONA DORADA Z GOTOWANYM TOPINAMBUREM	31
GRILLOWANA DORADA NA RYŻU	32
HALIBUT GOTOWANY NA MLEKU KOKOSOWYM Z BROKUŁAMI	33
HALIBUT W SOSIE CHRZANOWO-POROWYM	34
KARMAZYN W SOSIE GRANATOWO-MAŚLANYM Z RYŻEM I SAŁATKĄ	35
PIECZONY KARP ZAPRAWIANY W WARZYNACH	36
KARP W SOSIE RODZYNKOWYM Z ZIEMNIAKAMI	37
KREWETKI DUSZONE W MAŚLE Z POMIDORAMI I ROZMARYNEM	38
KREWETKI TYGRYSIE Z ANCHOIS I KAPARAMI	39
KREWETKI TYGRYSIE Z IMBIREM I SELEREM NACIOWYM	40
SAŁATKA Z KREWETKAMI I CHILI	41
SAŁATKA Z KASZĄ JAGLANĄ I HALIBUTEM WĘDZONYM	42
SAŁATKA Z WĘDZONEGO PSTRĄGA Z BURAKAMI	43
SAŁATKA JARZYNOWA Z WĘDZONYM SUMEM	44
SAŁATKA JARZYNOWA Z GOTOWANĄ RYBĄ	45
SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ Z WĘDZONĄ RYBĄ	46
PIECZONA RYBA W SOSIE POMIDOROWYM	47
WARZYWNY MAKARON Z DYNIĄ I WĘDZONYMI RYBAMI	48
PIECZONY MINTAJ Z PAPRYCZKAMI PADRÓN	49