



**JEDZ RYBY GRAAL
3 RAZY
W TYGODNIU**



SPIS TREŚCI

I rozdział

Śniadanie

- | | |
|--|---|
| 1. Omlet z makrelą w sosie sojowo-imbirowym | 3 |
| 2. Pomidory faszerowane tuńczykiem | 4 |
| 3. Bajgiel z pastą z makreli, jajka i żółtego sera | 5 |
| 4. Rogaliki francuskie z makrelą na ostro | 6 |

II rozdział

Obiad

- | | |
|---|----|
| 1. Ziemniaki faszerowane śledziem | 8 |
| 2. Klopsiki ziemniaczano-rybne z makrelą | 9 |
| 3. Tacos z makrelą i z frytkami z batatów | 10 |
| 4. Placki ze śledziem i kwaśną śmietaną | 11 |

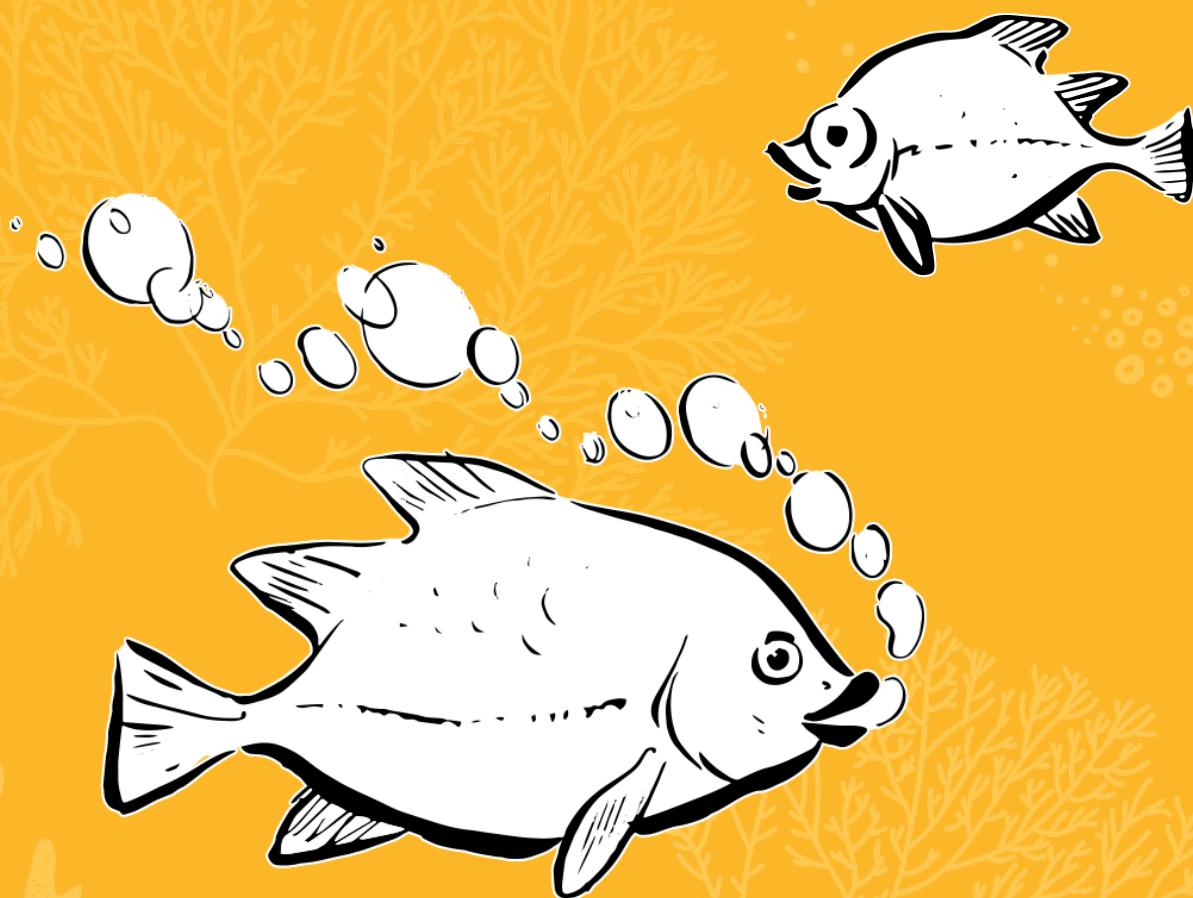
III rozdział

Kolacja

- | | |
|---|----|
| 1. Śledziowa sałatka z ziemniakami i kaparami | 13 |
| 2. Ziemniaki zapiekane z filetemi z makreli | 14 |
| 3. Tartinki koktajlowe ze śledziem | 15 |
| 4. Tortilla z makrelą | 16 |

I rozdział

Śniadanie



OMLET Z MAKRELĄ W SOSIE SOJOWO-IMBIROWYM

Danie na ciepło 

Śniadanie



PRZYGOTOWANIE:

Makrelę rozdrabniamy na mniejsze kawałki. Jajka wbijamy do szklanki, doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy. Szczypiorek i koperek drobno siekamy, dodajemy do jajek. Na patelni, na najmniejszym ogniu rozgrzewamy masło klarowane, wlewamy jajka z zieleciną i układamy kawałki makreli. Przykrywamy omlet pokrywką. Smażymy do czasu ścięcia się jajek.

Przed podaniem posypujemy posiekanym koperkiem i rukolą oraz połówkami pomidorków koktajlowych.

SKŁADNIKI

- 1 puszka GRAAL Filety z makreli w sosie sojowo imbirowym 120g
- 2 jajka
- ½ łyżki masła klarowanego - do smażenia
- szczypiorek
- koperek
- rukola
- pomidorki koktajlowe
- sól i pieprz ziołowy



POMIDORY FASZEROWANE TUŃCZYKIEM

Danie na ciepło 

Śniadanie



PRZYGOTOWANIE:

Kuskus wsypujemy do miski i zalewamy wrzątkiem ok. 1 cm ponad powierzchnię kaszy. Przykrywamy naczynie talerzem i czekamy ok. 5–10 minut, aż kasza nasiąknie wodą.

Tuńczyka odsączamy z oleju i rozdrabniamy widelcem. Drobnio siekamy cebulę i szczypiorek, a paprykę kroimy w kostkę. Kuskus, tuńczyka, cebulę, szczypior (odrobinę zostawiamy do posypania dania), paprykę i kukurydzę łączymy ze sobą. Doprawiamy solą i pieprzem.

Sałatkę odstawiamy na godzinę do lodówki.

W pomidorach odcinamy czubki, środek wydrążamy. Wypełniamy je sałatką. Posypujemy szczypiorkiem.

SKŁADNIKI

- 1 puszka GRAAL Tuńczyk kawałki w oleju 170g
- 3 duże pomidory
- 50 g kaszy kuskus
- 3 łyżki kukurydzy
- ½ cebuli
- ½ pęczka szczypiorku
- ½ papryki czerwonej
- sól i pieprz



BAJGIEL Z PASTĄ Z MAKRELI, JAJKA I ŻÓŁTEGO SERA

Danie na zimno 🐟

Śniadanie



PRZYGOTOWANIE:

Filety odsączamy z wody i rozdrabniamy widelcem. Jajka gotujemy na twardo, studzimy, obieramy i kroimy w drobną kostkę. Ser ścieramy na drobnej tarce, szczypiorek siekamy. W misce mieszamy rybę, jajka, ser, szczypiorek, majonez oraz sól i pieprz do smaku. Pastą smarujemy bajgle.

SKŁADNIKI

- 1 puszka GRAAL WILDFISH Filety z makreli w wodzie z solą morską 120g
- 3 jajka
- 100g ulubionego żółtego sera w kawałku
- 1 łyżka majonezu
- 1 pęczek szczypiorku
- sól, pieprz
- 4 bajgle lub ulubione bułeczki



ROGALIKI FRANCUSKIE Z MAKRELĄ NA OSTRO

Danie na ciepło 

Śniadanie



PRZYGOTOWANIE:

Makrelę przekładamy do miseczki i rozdrabniamy widelcem. Czerwoną paprykę, papryczkę chilli i cebulę bardzo drobno siekamy. Łączymy z rybą. Jajko wbijamy do miseczki i roztrzepujemy. Połowę jajka dodajemy do ryby i mieszamy, doprawiając solą, pieprzem i cząbrem.

Ciasto francuskie kroimy na trójkąty. W szerszej części trójkąta nakładamy odrobinę farszu i idąc z tej strony zwijamy rogaliki. Na blasze rozkładamy papier do pieczenia, układamy na nim rogaliki. Smarujemy je pozostałą częścią jajka. Pieczemy w 180°C (góra-dół) przez około 20-25 min., póki się nie zarumienią.

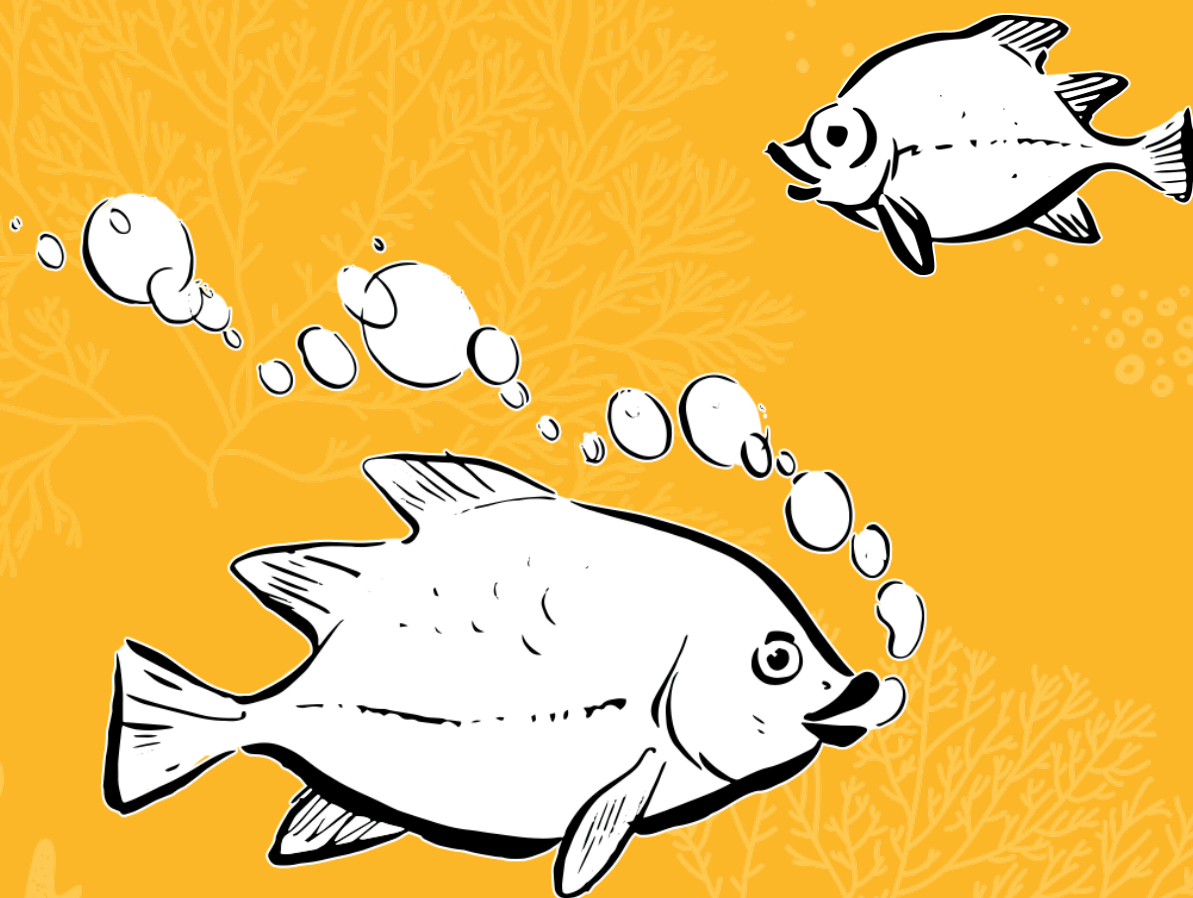
SKŁADNIKI

- 2 puszki GRAAL Filety z makreli w sosie pomidorowym 170g
- 1 opakowanie ciasta francuskiego
- ½ czerwonej papryki
- 1 papryczka chilli
- ½ czerwonej cebuli
- jajko
- sól i pieprz
- cząber



II rozdział

Obiad



ZIEMNIANKI FASZEROWANE ŚLEDZIEM

Danie na ciepło 

Obiad



PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki gotujemy w mundurkach. Po przestygnięciu przekrawamy wzdłuż na połówki i wydrążamy połowę środka.

Śledzia odsączamy, kroimy w kostkę i przekładamy do miski. Drobno siekamy cebulę, suszone pomidory, żółtą paprykę, oliwki i natkę pietruszki. Wszystkie składniki sałatki mieszamy ze sobą, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Połówki ziemniaków wypełniamy sałatką, posypujemy posiekany szczypiorem.

SKŁADNIKI

- 3 duże ziemniaki
- 1 puszka GRAAL WILDFISH Filety ze śledzia w wodzie z solą morską 120g
- ¼ cebuli
- 4 suszone pomidory (z olejowej zalewy)
- żółta papryka (kawałek)
- 6 czarnych oliwek
- natka pietruszki – kilka gałązek
- szczypior – kilka gałązek
- sól i pieprz



KLOPSIKI ZIEMNIACZANO-RYBNE Z MAKRELĄ

Danie na ciepło 

Obiad



PRZYGOTOWANIE:

Gotujemy ziemniaki. Makrelę odsączamy z zalewy i wraz z ziemniakami ugniatamy widelcem. Cebulę ścieramy na tarce – na małych oczkach, a pęczek dymki kroimy na drobną kostkę. Cebulę i dymkę dodajemy do rybno-ziemniaczanej masy, mieszamy. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Moczymy ręce w zimnej wodzie i z masy formujemy okrągłe klopsiki.

Obtaczamy je w mące i układamy na blasze, na papierze do pieczenia. Pieczemy ok. 30 min. w temperaturze 180°C. Po 15 min. przewracamy na drugą stronę.

SKŁADNIKI

- 1 puszka GRAAL Filety z makreli w wodzie z cytryną i pieprzem 110g
- ok. 200g ziemniaków
- pęczek dymki
- ¼ średniej cebuli
- mąka do obtoczenia kotlecików
- sól i pieprz



TACOS Z MAKRELĄ I Z FRYTKAMI Z BATATÓW

Danie na ciepło 

Obiad



PRZYGOTOWANIE:

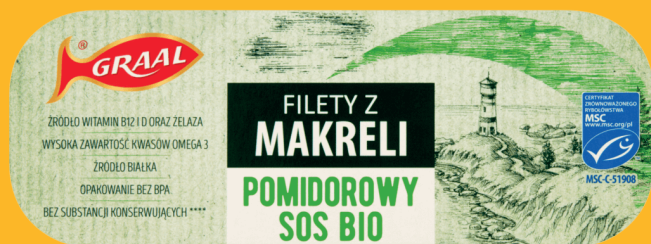
Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 200°C. Bataty kroimy na frytki i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posypujemy solą, pieprzem i skrapiamy oliwą. Redukujemy temperaturę do 180°C i wstawiamy blachę do pieca. Pieczemy przez około 25-30 minut lub do momentu, aż frytki będą z wierzchu chrupiące, a w środku miękkie. W trakcie pieczenia cebulę kroimy w piórka, pomidora w kostkę, a sałatę dzielimy na liście. Kolendrę grubo siekamy. Makrelę wyjmujemy z puszek na talerzyk i dzielimy na mniejsze części. Pozostały w puszkach sos mieszamy z majonezem i szczyptą chilli.

Na plackach układamy liść sałaty, kawałek makreli, piórka cebuli oraz kostki pomidora. Posypujemy kolendrą i polewamy sosem.

Podajemy z frytkami z batatów.

SKŁADNIKI

- 2 puszki GRAAL Filet z makreli, pomidorowy sos BIO 120g
- 2 bataty
- 1 czerwona cebula
- 1 pęczek kolendry
- 6 placków do tacosów
- 1 duży pomidor
- 1 sałatka rzymska baby
- 3 łyżki majonezu
- szczypta chilli
- sól, pieprz
- oliwa



PLACKI ZE ŚLEDZIEM I KWAŚNĄ ŚMIETANĄ

Danie na ciepło 

Obiad



PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 200°C. Bataty kroimy na frytki i układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posypujemy solą, pieprzem i skrapiamy oliwą. Redukujemy temperaturę do 180°C i wstawiamy blachę do pieca. Pieczemy przez około 25-30 minut lub do momentu, aż frytki będą z wierzchu chrupiące, a w środku miękkie. W trakcie pieczenia cebulę kroimy w piórka, pomidora w kostkę, a sałatę dzielimy na liście. Kolendrę grubo siekamy. Makrelę wyjmujemy z puszek na talerzyk i dzielimy na mniejsze części. Pozostały w puszkach sos mieszamy z majonezem i szczyptą chilli.

Na plackach układamy liść sałaty, kawałek makreli, piórka cebuli oraz kostki pomidora. Posypujemy kolendrą i polewamy sosem.

Podajemy z frytkami z batatów.

SKŁADNIKI

- 60 dag ziemniaków mączystych
- 30 dag marchewki
- 150 g posiekanych orzechów laskowych
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka mąki pszennej (gdyby ciasto okazało się zbyt rzadkie - zależy to od gatunku ziemniaków)
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- olej do smażenia
- sól i świeżo zmielony pieprz

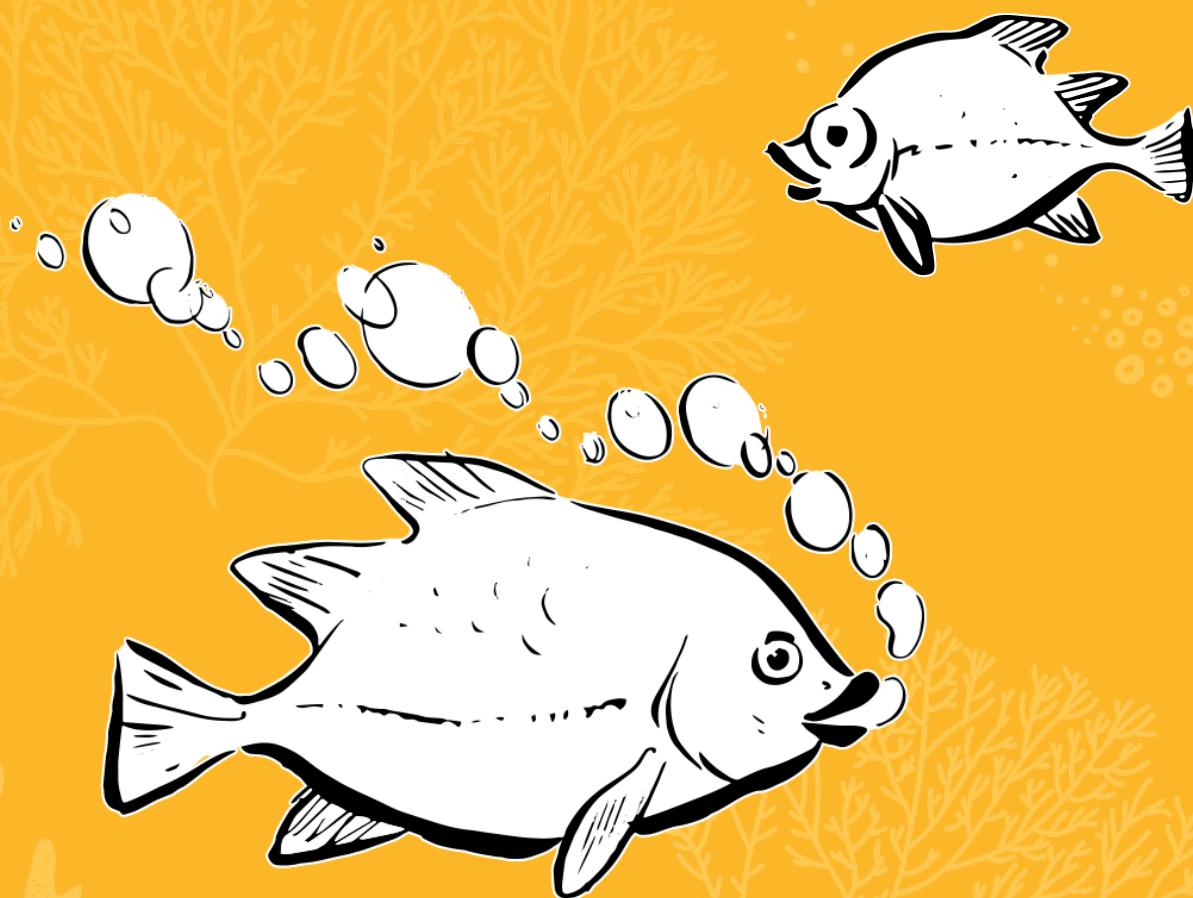
SKŁADNIKI DO DEKORACJI:

- 2 puszki GRAAL WILD FISH Filety ze śledzia w wodzie z solą morską
- 1 opakowanie śmietany 18%
- koperek



III rozdział

Kolacja



ŚLEDZIOWA SAŁATKA Z ZIEMNIAKAMI I KAPARAMI

Danie na zimno 

Kolacja



PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki gotujemy w mundurkach w osolonej wodzie, do miękkości. Po ugotowaniu odlewamy i studzimy. Następnie obieramy ze skórki, kroimy w dużą kostkę i przekładamy do miski. Śledzie siekamy na drobne kawałki, ogórki w plasterki, a cebulę w piórka. Doprawiamy solą i pieprzem, dodajemy musztardę, majonez i dokładnie mieszamy. Przed podaniem posypujemy pokrojoną natką lub koperkiem.

SKŁADNIKI

- 2 puszki GRAAL Filety ze śledzia w oleju roślinnym 120g
- 30 dag ziemniaków sałatkowych
- 2 czerwone cebule
- 3 ogórki konserwowe (lub kiszone)
- 3 łyżki kaparów
- 2-3 łyżki majonezu
- sól, pieprz
- natka pietruszki lub koperek



ZIEMNIAKI ZAPIEKANE Z FILETAMI Z MAKRELI

Danie na ciepło 

Kolacja



PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki w mundurkach gotujemy w osolonym wrzątku przez 15 minut, odcedzamy, studzimy, obieramy i kroimy w plastry. Cebulę kroimy w piórka. Puszki rybne otwieramy i 1 łyżkę oliwy z puszki wlewamy na patelnię i dorzucamy cebulę. Dodajemy szczyptę soli i smażymy, aż się zeszkli. Czosnek siekamy jak najdrobniej i dodajemy na patelnię razem z kaparami i gałką muskatołową. Przesmażamy dopóki cebula nie będzie lekko złocista. W żaroodpornym naczyniu układamy plasterki ziemniaków, kawałki ryby, cebulę i na wierzch znowu plasterki ziemniaków. Zalewamy śmietanką wymieszaną z parmezanem i szczyptą pieprzu, a na całości układamy gałązki tymianku. Wstawiamy do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C na około 25 minut lub do momentu kiedy ziemniaki będą miękkie i rumiane.

SKŁADNIKI

- 2 puszki GRAAL Filety bez skóry z makreli z oliwą z oliwek extra virgin 110g
- 6 średnich ziemniaków
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki kaparów
- 200 ml śmietanki 30%
- 2 łyżki tartego sera typu parmezan
- szczypta gałki muskatołowej
- tymianek
- sól, pieprz



TARTINKI KOKTAJLOWE ZE ŚLEDZIEM

Danie na zimno 🐟

Kolacja

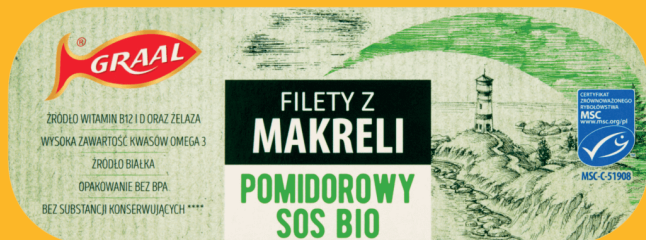


PRZYGOTOWANIE:

Kromki pieczywa kroimy na mniejsze kwadraty. Śledzie z puszek wyjmujemy na talerz i przekrawamy na kawałki. Pozostały sos pomidorowy mieszamy z serkiem w miseczce. Tak przygotowaną masą smarujemy kromki pieczywa, na których układamy śledzie. Posypujemy posiekanym szczypiorkiem.

SKŁADNIKI

- 2 puszki GRAAL Filety ze śledzia, pomidorowy sos BIO 120g
- 6 kromek ulubionego ciemnego pieczywa
- 250 g gęstego sera kremowego
- szczypiorek



TORTILLA Z MAKRELĄ

Danie na ciepło 

Kolacja



PRZYGOTOWANIE:

Tortille z obu stron bardzo krótko podgrzewamy na suchej patelni – aż pojawią się pęcherzyki powietrza. Makrelę odsączamy z oleju. Cebulę kroimy w cienkie piórka. Siekamy koperek, ogórka kroimy w drobną kostkę. Serek łączymy z koperkiem, ogórkiem oraz solą i pieprzem.

Tortille smarujemy serkiem, na który nakładamy cebulę i makrelę, a na środku sałatę. Placki zwijamy w dosyć ściśle rulony i zawijamy w folię spożywczą. Wkładamy do lodówki na kilka godzin, aby się przegryzły. Przed podaniem kroimy pod skosem na kawałki.

SKŁADNIKI

- 1 puszka GRAAL Filety z makreli w oleju 170g
- 4 tortille o średnicy ok. 20 cm
- 100g sera kremowego
- ½ pęczka koperku
- duży ogórek kiszony lub konserwowy
- ½ czerwonej cebuli
- sól i pieprz
- różne rodzaje sałat

