

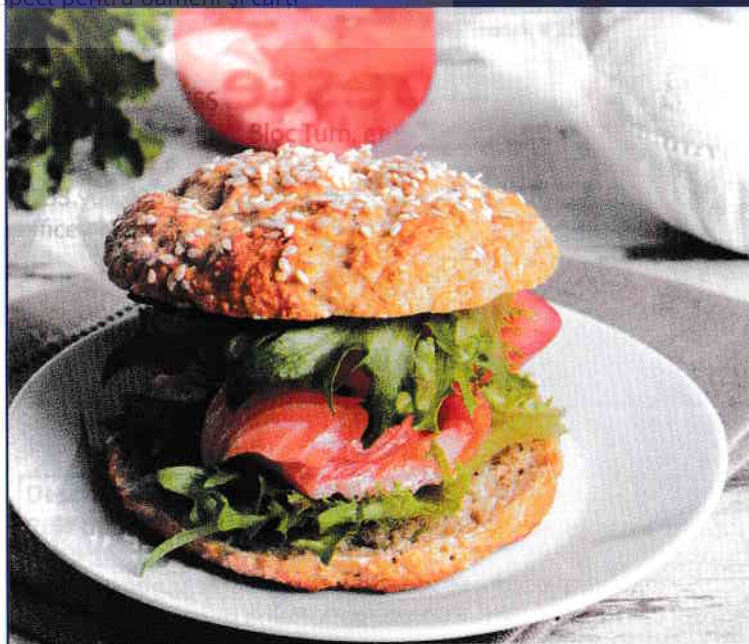
cele mai delicioase

# 45 rețete din pește și fructe de mare



# Burger cu somon

Respect pentru oameni și cărți



## MOD DE PREPARARE

Se taie creveții bucăți mici și se amestecă împreună cu ceapa, mărunul, maioneza, caperele și sucul de lămâie. Se sarează și se piperează după gust.

Se încinge o tigaie. Se ung fileurile de somon cu ulei și se presară sare și piper. Se frige peștele rapid, la temperatură mare, 3-5 minute pe fiecare parte. Se taie chiflele în două și se prăjesc pe grătar.

Pe partea de jos a chiflilor se așază o frunză de salată, se garnisește cu sosul de creveți, se așază o bucată de somon, o altă frunză de salată, ceapa tocată și, la final, se acoperă cu cealaltă jumătate a chiflei. Somonul proaspăt se poate înlocui cu somon afumat.



## INGREDIENTE

### Sos

- 150 g creveți gătiți
- ½ ceapă roșie tocată
- ½ măr cuburi mici
- 100 g maioneză
- 1 lingură capere
- ½ linguriță suc lămâie

### Burgeri

- 4 fileuri somon
- 4 chifle susan
- 8 frunze salată
- ½ ceapă roșie tocată
- ulei
- sare
- piper



# Salată de hamsii



## MOD DE PREPARARE

Hamsiile se curăță, înlăturându-se capetele și intestinele, se spală cu atenție în apă rece și se pun la fiert 10 minute. Ceapa verde se taie mărunț, cartofii se pun la fiert, în coajă, apoi se curăță fierbinți și se taie cubulețe. Ouăle se fierb tari, se curăță și se taie felii sau rondel. Într-un castron se pun peștele, cartofii, măslinile, sarea, piperul, uleiul oțetului sau zeama de lămâie, pătrunjelul și mărarul tocate mărunț, apoi se amestecă totul cu grijă. Salata se servește pe un platou, ornată cu ouă și ceapă verde presărată deasupra.



# Salată de heringi sărați

Respect pentru oameni și cărți

## MOD DE PREPARARE

Peștele se curăță, se spală și se taie în bucăți mici. Ouăle se fierb tari, apoi se taie rondele. Cartofii se fierb în coajă, se curăță fierbinți și se taie cubulețe. Ceapa se taie rondele. Morcovul și sfecla se fierb și se taie cubulețe. Castravecii acri se taie în jumătate pe lungime, apoi feliuțe subțiri pe lățime.

Într-un castron se pun cartofii, morcovul, sfecla, mazărea fără zeamă, măslinele, ceapa, castraveții, pătrunjelul tocat, o foaie de dafin sfărâmată mărunt, ulei, oțet, sare și piper, apoi se amestecă. Se servește pe un platou, așezând salata în mijloc iar bucățile de heringi în jur. Se decorează cu rondele de ouă și felii de lămâie.



## INGREDIENTE

- 500 g heringi sărați
- 6 cepe verzi
- 4 castravecii acri
- 4 cartofi
- 1 morcov
- 1 sfeclă roșie
- 1 conservă de mazăre
- 3 ouă
- 100 g măsline
- 1 lămâie
- 1 legătură pătrunjel verde
- 2-3 linguri ulei
- 2 linguri oțet
- 1 foaie dafin
- sare
- piper



# Salată de macrou marinat



## INGREDIENTE

- 1 macrou proaspăt
- 1 lămâie
- 6 linguri ulei de măsline
- 4 cartofi
- ½ ardei gras roșu
- pătrunjel
- mărar
- sare
- piper

## MOD DE PREPARARE

Macroul se taie fileuri (i se scoate șira spinării), se spală, se pun pe o farfurie, apoi se azonează cu un amestec făcut din zeamă de lămâie, sare, piper și puțin pătrunjel tocat. Se acoperă vasul cu folie alimentară și se lasă la rece peste noapte.

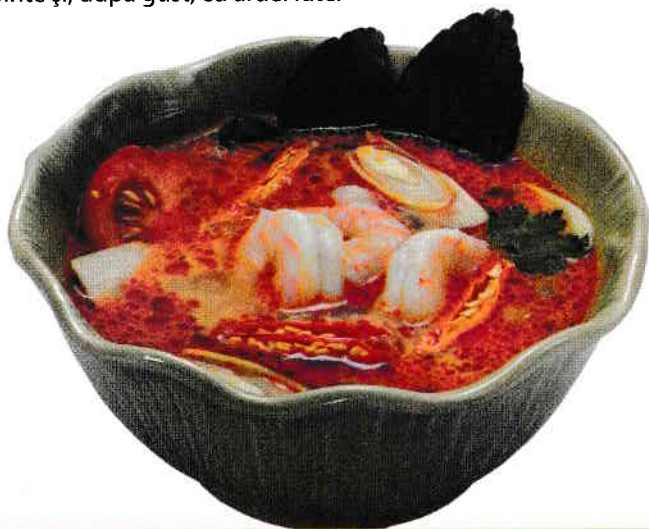
Cartofii se spală și pun întregi (cu coajă) într-o oală, se toarnă peste ei apă rece, un praf de sare apoi se pun la fiert. Se scurg și se lasă la răcit. Ardeiul se spală și se taie fâșii subțiri, iar cartofii se curăță și se taie cuburi. Se pune peste ei ardei, sare, piper, ulei și puțin pătrunjel tocat. Se scoate peștele din marinată, se taie bucățele și se incorporează în salata de legume. Se decorează cu mărar și se servește.



## Supă de pește cu fructe de mare

### MOD DE PREPARARE

Morcovii, ceapa și două roșii se curăță și se taie în patru. Celelalte roșii și usturoiul se toacă mărunt. Sepiile și calamarul se curăță și se taie cubulețe. Se fierb morcovii cu peștele, ceapa, foile de dafin, cele două roșii și puțină sare. Când totul a fiert, se strecoară zeama, apoi se taie morcovii rondele, iar peștele se dezosează și se taie bucățele. E nevoie de 1 litru de supă. Creveții și langostinele se prăjesc 1 minut în uleiul încins în prealabil. În același ulei se prăjesc apoi sepiile și calamarul. Când acestea devin aurii, se adaugă usturoiul și roșiile tocate și se lasă până se mai închid la culoare, apoi se pun boiaua și orezul. După 1 minut, se adaugă supa de pește fierbinte, rondelele de morcovi, peștele și se lasă să fiarbă totul la foc mic. După 10 minute se pun langostinele, creveții, midiile, stridiile, sarea și se mai lasă încă 5 minute să fiarbă. La final, se stinge focul și se adaugă în fir subțire, smântâna amestecată cu puțină făină, ca să nu se taie, și zeamă de lămâie. Se servește fierbinte și, după gust, cu ardei iute.



### INGREDIENTE

- 800 g pește (capete și cozi)
- 6 creveți
- 150 g calamar
- 150 g sepie
- 4 langostine
- 10 midii
- 4 stridii
- 4 linguri ulei de măsline
- 10 roșii
- 1 cană orez
- 2 căței de usturoi
- 3 morcovi
- 1 ceapă
- 250 g smântână dulce
- 1 linguriță boia dulce
- făină
- 2 foi de dafin
- zeamă de lămâie
- sare

## Supă de scoici și creveți



### INGREDIENTE

- 1 l supă de pește (sau apă)
- 20 creveți
- 20 scoici (fără cochilii)
- 400 g năut fiert
- 2 ardei grași
- 1 fir de praz
- 2 linguri ulei de măsline
- 2 căței de usturoi
- 1 ardei iute
- 1 linguriță boia dulce
- 1 păhărel mic de vin alb
- 2 foi de dafin
- sare

### MOD DE PREPARARE

Năutul din comerț se scoate din borcan, se trece printr-un jet de apă rece și se pune la scurs. Ardeii, prazul, usturoiul se taie mărunt și se călesc puțin în uleiul încins în prealabil, apoi se adaugă ardeii iute tăiat mărunt, puțină sare, iar după 1 minut se pune vinul. Se ia de pe foc și se pasează totul cu ajutorul unui mixer. Compoziția se așază din nou pe foc, se adaugă supa de pește sau apa, se ia spuma, apoi se pun creveții, scoicile, boiaua dulce și năutul. Se potrivește de sare și se fierbe în continuare, la foc mic, cam 30 de minute. Se servește fierbinte și, după gust, cu garnitură de salată.

