



Ryby na
świątecznym stole

Spis treści

Strona 3	Wstęp
Strona 4	Pasta z makreli i pieczarek
Strona 5	Rolada z wędzonym łososiem
Strona 6	Śledzie korzenne
Strona 7	Śledzie z żurawiną i ogórkiem kiszonym
Strona 8	Sałatka z grillowanym halibutem
Strona 9	Sałatka z wędzonego łososa i awokado
Strona 10	Stek z tuńczyka i purée z gruszek
Strona 11	Dorsz pieczony z warzywami
Strona 12	Pstrąg pieczony z marchewką
Strona 13	Zupa rybna
Strona 14	Pieczony karp z sokiem z cytryny i natką pietruszki
Strona 15	Podsumowanie

Wstęp

Na wigilijnym stole zgodnie z polską tradycją królują dania bez mięsa. Dlatego w ten szczególny wieczór jemy ryby w wielu odsłonach. Warto je jeść nie tylko w święta. Ryby to ważny element zdrowej diety i źródło pełnowartościowego białka. Jedząc je regularnie, możesz zapobiec wielu chorobom. W ramach zbilansowanej diety wybieraj ryby dwa razy w tygodniu, w tym raz ryby tłuste np. łososia, makrele czy śledzie.

Ryby, szczególnie tłuste ryby morskie, to bogactwo kwasów tłuszczowych omega-3. Wpływają one m.in. na zmniejszenie ryzyka wystąpienia: chorób sercowo-naczyniowych, choroby Alzheimera czy demencji. Są niezbędne do prawidłowego rozwoju: układu nerwowego, narządu wzroku i funkcji mowy u dzieci. Wspomagają też odporność organizmu. Organizm człowieka sam nie produkuje tych kwasów, dlatego muszą być włączane do codziennej diety.

Ryby tłuste zawierają witaminy A i D, a ryby chude witaminy z grupy B. Dodatkowo ryby są bogate w wapń, fosfor, selen oraz jod.

Aby zachować walory zdrowotne i smakowe ryb, zwróć uwagę na sposób ich przygotowania. Przed podaniem sprawdzaj, czy ryby nie mają ości. Unikaj smażenia ryb. Najlepiej piecz ryby na folii lub w pergaminie, gotuj w wodzie lub na parze.

W tej publikacji znajdziesz inspiracje do przygotowywania dań z rybami na świąteczny stół. Proponujemy przepisy zarówno z rybami tłustymi jak i chudymi. Niech te święta będą okazją nie tylko do rozmów i wspólnego spędzania czasu, ale także do odkrywania nowych smaków.





Pasta z makreli i pieczarek



Czas:
15 min



liczba porcji:
6



stopień trudności:
łatwy

Składniki:

• makrela świeża	1 porcja, 250 g	• natka pietruszki	5 łyżeczek, 30 g
• pieczarki	12 sztuk, 280 g	• oliwa z oliwek	2 łyżki, 20 ml
• czosnek	1 ząbek, 5 g	• tymianek, rozmaryn	1 szczypta, 1 g
• sok z cytryny	2 łyżeczki, 6 ml	• pieprz, sól	1 szczypta, 1 g
• cebula	½ sztuki, 50 g		



Cały przepis: energia: 733 kcal białko: 56,7 g tłuszcze: 51,1 g węglowodany: 15,1 g

Przepis:

Posiekaj drobno natkę pietruszki. Umyj i osusz rybę. Posiekaj drobno lub przeciśnij przez praskę czosnek. Wymieszaj łyżkę oliwy z sokiem z cytryny, czosnkiem i przyprawami. Włóż rybę do naczynia żaroodpornego, polej ją marynatą z oliwy i przypraw. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Piecz rybę przez około 20–25 minut. Ostudź rybę. Rozdrobnij widelcem lub blenderem część ryby bez skóry. Pokrój cebulę w kostkę i podsmaż na pozostałej oliwie. Dodaj pieczarki i duś, aż odparuje z nich woda. Zblenduj rybę, pieczarki, natkę pietruszki i przyprawy. Możesz podawać z ulubionymi warzywami np. z pokrojoną w plasterki surową marchwią.

Wskazówka: Pasta świetnie sprawdzi się jako dodatek do smarowania pieczywa – np. chleba razowego lub graham.



Rolada z wędzonym łososiem



Czas:
60 min



liczba porcji:
8-10



stopień trudności:
średni

Składniki:

- | | | | |
|------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| • łosoś wędzony | 3 opakowania, 300 g | • sól, pieprz | 1 szczypta, 1 g |
| • szpinak mrożony | 1 opakowanie, 450 g | • gałka muskatołowa | 1 szczypta, 1 g |
| • jajka | 4 sztuki, 200 g | • sok z cytryny | 4 łyżeczki, 12 ml |
| • mąka orkiszowa biała | 2 łyżki, 30 g | • serek śmietankowy | |
| • czosnek | 1 ząbek, 5 g | naturalny | 2 opakowania, 300 g |



Cały przepis: energia: 1691 kcal białko: 121,4 g tłuszcze: 112,9 g węglowodany: 50,9 g

Przepis:

Rozmroź szpinak na sicie i odcisnij z niego wodę. Przeciśnij czosnek przez praskę lub drobno posiekaj. Oddziel żółtka od białek. Dodaj mąkę do żółtek. Połącz łyżką lub mikserem tak, aby nie było grudek. Dodaj do masy szpinak, czosnek i przyprawy. Ubij białka na sztywną pianę. Dodaj białka do masy z żółtek i delikatnie wymieszaj łyżką. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni. Wylóż papierem do pieczenia dużą blaszkę. Wylej do niej masę. Piecz przez około 8-10 minut. Wystudź po upieczeniu. Rozwiń folię spożywczą na blacie stołu i ułóż na niej upieczone ciasto. Ściągnij delikatnie papier do pieczenia z ciasta. Posmaruj ciasto serkiem po całości i ułóż plasterki łososia. Zwiń całość w roladę, a następnie zawij ją w folię. Zakręć końce folii i włóż do lodówki na kilka godzin. Podawaj roladę pokrojoną w plastry. Skrop je sokiem z cytryny.



Śledzie korzenne



Czas:
20 min



liczba porcji:
4



stopień trudności:
łatwy

Składniki:

• filety śledziowe bez skóry	4 sztuki, 400 g	• nasiona gorczycy	1 łyżeczka, 3 g
• cebula szalotka	5 sztuk, 100 g	• imbir mielony	1 łyżeczka, 3 g
• ziele angielskie	1 łyżeczka, 3 g	• cynamon	1 ½ łyżeczki, 6 g
• liść laurowy	1 sztuka, 2 g	• kardamon	⅓ łyżeczki, 2 g
• goździki	3-4 sztuki, 6 g	• gałka muskatołowa	1 szczypta, 1 g
• anyż	1 sztuka, 2 g	• olej lniany	10 łyżek, 100 ml



Cały przepis: energia: 1691 kcal białko: 121,4 g tłuszcze: 112,9 g węglowodany: 50,9 g

Przepis:

Dokładnie umyj śledzie. Pokrój je na mniejsze kawałki. Cebulę pokrój w kosteczkę. Zmiel w młynku wszystkie przyprawy poza cynamonem, liściem laurowym i anyżem. Na dnie słoika ułóż warstwę cebuli i przypraw, a na nich warstwę śledzi i posyp cynamonem. Powtórz przekładanie warstw do wyczerpania składników. Na koniec włóż liść laurowy i anyż. Zalej śledzie olejem. Zakręć szczelnie słoik i odstaw na 2-3 dni do lodówki.

Ten przepis pochodzi z e-booka „Świąteczne smaki w zdrowym wydaniu”.
Szukasz więcej inspiracji na świąteczne dania? Sprawdź diety.nfz.gov.pl





Śledzie z żurawiną i ogórkiem kiszonym



Czas:
20 min



liczba porcji:
4-6



stopień trudności:
łatwy

Składniki:

- | | | | |
|------------------------------|------------------|--------------------|-----------------|
| • filety śledziowe bez skóry | 4 sztuki, 400 g | • liść laurowy | 3 sztuki, 6 g |
| • cebula | 1 sztuka, 100 g | • goździki | 1 łyżeczka, 3 g |
| • żurawina suszona | 2 garście, 80 g | • ziele angielskie | 1 łyżeczka, 3 g |
| • olej lniany | 12 łyżek, 120 ml | • pieprz | 1 szczypta, 1 g |
| • ocet spirytusowy | 1 łyżka, 6 ml | • ogórek kiszony | 4 sztuki, 240 g |



Cały przepis: energia: 2188 kcal białko: 67,4 g tłuszcze: 179,2 g węglowodany: 101,3 g

Przepis:

Dokładnie umyj śledzie. Pokrój je na mniejsze kawałki. Suszoną żurawinę zalej wrzątkiem w osobnym naczyniu i odstaw na 30 minut. Odcedź ją po tym czasie. Cebulę obierz i pokrój w piórka. Włóż śledzie, przyprawy, żurawinę i cebulę do słoika, następnie dodaj łyżkę octu. Całość zalej olejem i zamieszaj. Zakręć szczelnie słoik i odstaw na 1-2 dni do lodówki. Podawaj śledzie z kiszonym ogórkiem.



Sałatka z grillowanym halibutem



Czas:
25 min



liczba porcji:
1



stopień trudności:
łatwy

Składniki:

• halibut świeży	1 porcja, 100 g	• oliwa z oliwek	1 łyżeczka, 5 ml
• grejpfrut	½ sztuki, 130 g	• czosnek	½ ząbka, 3 g
• granat	⅓ sztuki, 30 g	• papryka wędzona	1 szczypta, 1 g
• awokado	¼ sztuki, 35 g	• kurkuma	1 szczypta, 1 g
• mix sałat	2 garście, 50 g		



Cały przepis: energia: 297 kcal białko: 23,3 g tłuszcze: 13,1 g węglowodany: 23,7 g

Przepis:

Rybę oczyścić i osuszyć. Wymieszać oliwę, paprykę wędzoną, kurkumę i posiekany czosnek. Natrzyj rybę mieszanką i odstaw na 20 minut. Następnie ułóż ją na dobrze rozgrzanym elektrycznym grillu, patelni lub opiekaczu i przypiekaj kilka minut z każdej strony. Umyj sałatę. Obierz granat, grejpfrut i awokado, a następnie je pokrój. Grillowaną rybę podziel na mniejsze kawałki, wymieszaj z sałatą i pokrojonymi owocami.



Sałatka z wędzonego łososia i awokado



Czas:
5 min



liczba porcji:
1



stopień trudności:
łatwy

Składniki:

- | | | | |
|-------------------|---------------------|----------------------|------------------|
| • łosoś wędzony | 1 opakowanie, 100 g | • koperek | ½ łyżeczki, 2 g |
| • awokado | ¼ sztuki, 35 g | • chleb żytni razowy | 1 kromka, 35 g |
| • cebula czerwona | ½ sztuki, 50 g | • sok z cytryny | 1 łyżeczka, 3 ml |



Cały przepis: energia: 323 kcal białko: 25,3 g tłuszcze: 14,7 g węglowodany: 24,9 g

Przepis:

Obierz cebulę i awokado. Pokrój łososia, cebulę i awokado w drobną kostkę. Wymieszaj składniki z posiekanym koperkiem i skrop sokiem z cytryny. Sałatkę podawaj z pieczywem.



Stek z tuńczyka i purée z gruszki



Czas:
40 min



liczba porcji:
1



stopień trudności:
łatwy

Składniki:

• tuńczyk świeży	1 porcja, 120 g	• musztarda	1 łyżeczka, 10 g
• gruszka	1 sztuka, 130 g	• sok z cytryny	1 łyżeczka, 3 ml
• cebula	¼ sztuki, 25 g	• mix салат	2 garście, 50 g
• oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml	• pieprz	1 szczypta, 1 g
• ocet jabłkowy	1 łyżka, 6 ml	• sól	1 szczypta, 1 g
• miód	1 łyżeczka, 12 g		



Cały przepis: energia: 403 kcal białko: 31,1 g tłuszcze: 16,6 g węglowodany: 33,6 g

Przepis:

Rybę oczyść i osusz. Natrzyj pieprzem, solą i łyżeczką oliwy. Grilluj na dobrze rozgrzanej patelni lub w grillu elektrycznym przez 2–3 minuty z każdej strony. Umyj i obierz gruszkę. Pokrój ją na ćwiartki. Wymieszaj ocet jabłkowy i miód, a następnie zamarynuj mieszką gruszkę. Obierz i pokrój w kostkę cebulę. Zamarynowaną gruszkę połóż do brytfanki lub na blachę i obsyp cebulą. Piecz około 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Zmiksuj gruszkę z cebulą na purée. Wymieszaj ze sobą sok z cytryny, łyżeczkę oliwy z oliwek i musztardę. Tak przygotowanym sosem polej salate. Tuńczyk podawaj z salatką i purée z gruszki.



Dorsz pieczony z warzywami



Czas:
50 min



liczba porcji:
2



stopień trudności:
łatwy

Składniki:

- | | | | |
|-------------------------|---------------------|------------------------|-----------------|
| • filet z dorsza | 1 porcja, 300 g | • oliwa z oliwek | 2 łyżki, 20 ml |
| • marchew | 2 sztuki, 90 g | • pieprz cytrynowy | 1 szczypta, 1 g |
| • pietruszka korzeniowa | 1 mała sztuka, 60 g | • sól, bazylia suszona | 1 szczypta, 1 g |
| • passata pomidorowa | 1 szklanka, 250 ml | | |



Cały przepis: energia: 544 kcal białko: 59,1 g tłuszcze: 23,2 g węglowodany: 26,6 g

Przepis:

Umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach marchew oraz pietruszkę. Opłucz i osusz rybę. Podziel rybę na mniejsze kawałki. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Ułóż warzywa w naczyniu żaroodpornym. Na wierzch połóż dorsza. Polej całość passatą pomidorową, oliwą i posyp przyprawami. Piecz przez około 25 minut, do upieczenia warzyw i ryby.

Wskazówka: Możesz zjeść rybę jako główne danie z np. gotowanymi ziemniakami lub kaszą oraz z surówką z kiszonej kapusty.



Pstrąg pieczony z marchewką



Czas:

35 min



liczba porcji:

2



stopień trudności:

łatwy

Składniki:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| • pstrąg tęczy 1 porcja, 300 g | • oliwa z oliwek 1 łyżeczka, 5 ml |
| • sok z cytryny 4 łyżeczki, 12 ml | • czosnek 1 ząbek, 5 g |
| • zioła prowansalskie 1 szczypta, 1 g | • marchew 4 sztuki, 200 g |
| • tymianek świeży lub suszony 1 szczypta, 1 g | |



Cały przepis: energia: 606 kcal białko: 58,3 g tłuszcze: 34,2 g węglowodany: 22 g

Przepis:

Rybę umyj i osusz. Wymieszaj sok z cytryny, zioła prowansalskie, oliwę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Natrzyj rybę mieszanką. Marchewki umyj i obierz. Pokrój je w cienkie talarki lub paski (wycięte np. obieraczką). Do naczynia żaroodpornego z przykrywką włóż marchewki i rybę. Piecz w 180 stopniach przez 20 minut.



Zupa rybna



Czas:

70 min



liczba porcji:

4



stopień trudności:

łatwy

Składniki:

- | | | | |
|--|----------------------|---------------------------------------|------------------|
| • filet z mintaja, dorsza lub sandacza | 1 porcja, 300 g | • koncentrat pomidorowy | 1 łyżka, 25 g |
| • woda | 1 ⅔ szklanki, 400 ml | • oliwa z oliwek | 2 łyżki, 20 ml |
| • przecier pomidorowy | ¾ szklanki, 200 ml | • pomidorki koktajlowe | 10 sztuk, 200 g |
| • czerwona cebula | ½ sztuki, 50 g | • sok z cytryny | 2 łyżeczki, 6 ml |
| • seler naciowy | 1 łodyga, 50 g | • natka pietruszki | 5 łyżeczek, 30 g |
| • por | 1 kawałek, 40 g | • liść laurowy | 1 sztuka, 1 g |
| • marchew | 1 sztuka, 50 g | • sól, pieprz, ostra i słodka papryka | 1 szczypta, 1 g |
| • czosnek | 2 ząbki, 10 g | • chleb żytni razowy | 4 kromki, 140 g |

Cały przepis: energia: 848 kcal białko: 63,2 g tłuszcze: 25 g węglowodany: 99,5 g

Przepis:

Umyj i osusz dokładnie rybę. Pokrój ją na mniejsze kawałki, posyp solą i pieprzem. Umyj i osusz natkę i warzywa. Posiekaj drobno natkę pietruszki. Obierz i pokrój marchew w cienkie plasterki. Pokrój seler na plasterki. Pokrój cebulę w piórka. Wybierz środkową, jasnozieloną część pora i obierz go z wierzchniej warstwy. Pokrój w cienkie krążki. Rozgrzej oliwę w garnku z nieprzywierającą powłoką i dorzuć pokrojone warzywa. Smaż je około 10 minut. Po tym czasie przeciśnij przez praskę lub posiekaj czosnek. Dodaj go do warzyw wraz z przecierem, koncentratem pomidorowym oraz liściem laurowym. Dodaj wodę. Przykryj garnek pokrywką i gotuj przez kolejne 10 minut, do miękkości warzyw. Następnie dodaj kawałki ryby. Zagotuj całość i gotuj na małej mocy palnika przez około 10 minut, aby ryba nie była surowa. Na koniec dodaj sok z cytryny i przyprawę. Podawaj z natką pietruszki i pomidorkami koktajlowymi. Zjedz zupę z pieczywem.



Pieczony karp z sokiem z cytryny i natką pietruszki



Czas:
65 min



liczba porcji:
5



stopień trudności:
średni

Składniki:

- | | | | |
|-----------------------|-----------------|-----------------------|------------------|
| • karp świeży | 1 sztuka, 1 kg | • czosnek | 2 ząbki, 10 g |
| • pomidory koktajlowe | 10 sztuk, 200 g | • natka pietruszki | 4 łyżeczki, 24 g |
| • olej rzepakowy | 3 łyżki, 30 ml | • koperek świeży | 4 łyżeczki, 24 g |
| • cytryna | 1 sztuka, 80 g | • sól, pieprz ziołowy | 1 szczypta, 1 g |



Cały przepis: energia: 1468 kcal białko: 182,9 g tłuszcze: 72,6 g węglowodany: 20,9 g

Przepis:

Rybę oczyścić z łusek, przetrnij jej brzuch, dokładnie umyć. Oczyścić ze śluzu. Osuszyć, odetnij płetwę grzbietową i ewentualnie pozostałe płetwy. Posyp karpia solą. Skrop sokiem z połowy cytryny. Odstaw na kilka minut. Ponownie przepłucz. Osuszyć ręcznikiem papierowym. Rybę włóż do naczynia do zapiekania. Skrop olejem. Dopraw solą i pieprzem. Wokół ryby ułóż plasterki cytryny, pomidory koktajlowe i obrany czosnek. Piekarnik rozgrzej do 190 stopni. Piecz przez około 45 minut. Posyp posiekanym koperkiem i natką pietruszki.

Ten przepis pochodzi z e-booka „Świąteczne smaki w zdrowym wydaniu”.
Szukasz więcej inspiracji na świąteczne dania? Sprawdź diety.nfz.gov.pl



Podsumowanie

Nasza publikacja to smakowita podróż przez inspiracje kulinarne, w których ryby odgrywają główną rolę. Przepisy zostały skomponowane z myślą o tym, by nie tylko cieszyć podniebienie, ale również wspierać organizm w okresie zimowym.

Zachęcamy do celebrowania świąt w sposób świadomy i pełen smaku. Ryby nie są jedynym elementem, który powinien zawitać na świątecznych stołach, ale stanowią wyjątkowo wartościowy i zdrowy wybór, który doskonale wpisuje się w świąteczną tradycję. Są one cennym źródłem wielu dobroczynnych składników odżywczych. Chcemy, aby nasze przepisy inspirowały Was do włączenia ryb do jadłospisu. Regularne ich jedzenie jest korzystne zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego, co czyni je idealnym wyborem nie tylko podczas świąt, ale również na co dzień.

Niech ta publikacja stanie się inspiracją do tworzenia świątecznych potraw pełnych smaku i zdrowia, w atmosferze rodzinnego ciepła.

Zdrowych i Wesołych Świąt



DIETY NFZ



diety.nfz.gov.pl



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia