

KOTLECICKI Z TUŃCZYKA

4 os.

1 h

ok. 1 kg ziemniaków (po ugotowaniu potrzebujemy 1 i 1/2 szklanki purée)
200 g odsączonego tuńczyka w sosie własnym
1/2 szklanki zielonego groszku z puszki
1 żółtko
1 łyżka mąki ziemniaczanej
1 szklanka bułki tartej
3 łyżki oleju
sól, pieprz

Ugotowane ziemniaki rozgniatamy widelcem, purée wkładamy do miski, dodajemy tuńczyka, groszek, mąkę ziemniaczaną, 1 łyżkę bułki tartej, żółtko, sól, pieprz. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy, następnie lepimy rękoma 8 kotlecików. Pozostałą bułkę tartą wysypujemy na talerz, obtaczamy w niej kotleciki, lekko przyciskając z każdej strony. Trzy łyżki oleju rozgrzewamy na patelni i delikatnie przekładamy na nią uformowane kotleciki. Smażymy po obu stronach do zrumienienia.

SAŁATKA Z TUŃCZYKA

3 os.

50 min

2 steki z tuńczyka (ok. 2 cm grubości)
250 g fasolki szparagowej
350 g fasolki białej z puszki
200 g pomidorków koktajlowych
3 cebule
olej
kilka liści sałaty
SOS:
po 2 łyżki posiekanej świeżej mięty i natki pietruszki
1 ząbek czosnku
4 łyżki oliwy
1 łyżka octu winnego
sól, pieprz

Fasolkę szparagową wkładamy do osolonej wrzącej wody i gotujemy ok. 3-4 min. Dodajemy do niej odsączoną białą fasolkę i gotujemy kolejne 5 min. Cebule drobno siekamy i dodajemy do niej ugotowaną fasolkę oraz umyte i porwane na drobne cząstki listki sałaty. Steki smarujemy olejem, doprawiamy solą i pieprzem i smażymy na patelni na dużym ogniu po 4-5 min z każdej strony. Po ostygnięciu dzielimy tuńczyka na małe kawałki i dodajemy do fasoli. Pomidorki kroimy w ćwiartki i także dodajemy do sałatki. Oliwę, mięte, natkę pietruszki i przeciśnięty przez praskę czosnek mieszamy, dodajemy ocet winny i doprawiamy solą i pieprzem. Tak przygotowanym sosem zalewamy dokładnie wymieszaną sałatkę z tuńczykiem.

POMIDORY NADZIEWANE TUŃCZYKIEM

4 os.

25 min

4 pomidory
120 g odsączonego tuńczyka w sosie własnym
2 łyżki kaparów
4 łyżki majonezu
1 łyżka suszonej bazylii
sól, pieprz

Pomidory przekrawamy poziomo na pół, usuwamy środki. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 200°C na ok. 10-12 min. Tuńczyka rozdrabniamy widelcem, dodajemy do niego kapary i majonez. Doprawiamy solą, pieprzem i bazylią. Masę nakładamy do pomidorów. Całość możemy podgrzać w piekarniku (ok. 5 min) lub podawać na zimno.



PANGA

PANGA PIECZONA

2 os.

1 h

*2 filety z pangi (bez skóry)
1 i 1/2 cytryny
po 2 gałązki: tymianku, roz-
marynu, pietruszki, bazy-
lii, koperku
50 g masła
pieprz
sól*

Filety opłukujemy i suszymy. Sokiem z połówki cytryny skrapiamy rybę. Oprószamy solą i pieprzem i wkładamy na 30 min do lodówki. Zioła płuczemy, suszymy i drobno kroimy. Cytrynę kroimy na cienkie plasterki. Filety kładziemy na folii aluminiowej posmarowanej odrobiną masła. Ryby posypujemy posiekanymi ziołami. Na wierzchu pangi układamy plasterki cytryny, a na nich kawałki masła. Zawijamy folię. Pieczemy 25 min w temp. 200°C.

PANGA W WINNYM SOSIE

4 os.

40 min

*4 filety z pangi
4 łyżki oliwy
2 łyżki maki
3 ząbki czosnku
1/2 szklanki białego wytraw-
nego wina
3 cebule
1 łyżeczka posiekanej natki
pietruszkii
sól, pieprz*

Filety oprószamy solą i pieprzem i obtaczamy w mące. Smażymy krótko (ok. 3-4 min z każdej strony) na patelni z rozgrzaną oliwą. Następnie przekładamy je do naczynia żaroodpornego. Cebule obieramy i drobno siekamy. Czosnek przepuszczamy przez praskę i łączymy z cebulą i pietruszką. Na filetach kładziemy cebulę z czosnkiem i pietruszką i zalewamy winem. Tak przygotowaną rybę wkładamy do piekarnika i pieczemy ok. 5-10 min w temp. 180°C.

PANGA W SOSIE POMIDOROWYM

4 os.

80 min

*4 filety z pangi
500 g pomidorów
2 cebule
olej
1/2 łyżeczki tymianku
1/2 łyżeczki suszonej bazylii
kilka listków świeżej bazylii
3 łyżki maki
1 cytryna
pieprz
sól*

Cebule drobno siekamy i krótko smażymy na patelni. Pomidory obieramy ze skórki i kroimy na cząstki. Dodajemy je do cebuli razem z suszoną bazylią i tymiankiem. Podgrzewamy do momentu, aż pomidory będą zupełnie miękkie. Całość przecieramy przez sito lub miksujemy i dusimy do momentu uzyskania konsystencji gęstego sosu. Filety skrapiamy sokiem z cytryny, obtaczamy w mące. Układamy na patelni, oprószamy solą i pieprzem i podsmażamy na złocisty kolor (ok. 5-7 min z każdej strony). Następnie układamy pangę w formie do zapiekania i pokrywamy wcześniej przygotowanym sosem. Wkładamy ryby do piekarnika rozgrzanego do 190°C i pieczemy ok. 10-15 min. Po upieczeniu dekorujemy listkami świeżej bazylii.