Wariacje kulinarne
o rybce z Pojezierza

Barczewo 2013

Spis treści

Warsztaty kulinarne 2012 r. 4
Sielawa smażona w ziołach 5
Jesiotr sous-vide z ciepłą sałatką z kopru włoskiego 5
Pstrąg w grzybach z szynką 6
Tajskie curry z rybą z jeziora 7

Warsztaty kulinarne 2013 r. 8
Lin smażony w sosie słodko-kwaśnym 8
Paprykarz 9
Lin smażony w śmietanie 9
Zupa rybna z lina 10
Sieja smażona z sosem czosnkowo-śmietanowym i koperkiem 10
Zupa z jesiotra 11
Węgorz smażony w talarkach w sosie majonezowo-jogurtowym z pietruszką 11
Pasta z wędzonego pstrąga 12
Zupa grzybowa babci Gertrudy 12
Chleb bogaty w błonnik 13

Gdzie zjeść i kupić dobrą rybę? 14
Tradycyjna Wędzarnia Warmińska – Ryby z Kaborna 14
Zalesie Mazury Active Spa 14
Gospodarstwo Rybackie Szwaderki Sp. z o.o. 15
Karczma w Stodole – Tomaszkowo 15
Ośrodek Wypoczynkowy „Camping Tumiany” 16
Kompania Mazurska Pasym Sp. z o.o. 16

Temat ryby wykorzystywanej jako składnik potraw w rodzinnych domach ponownie nabiera rumieńców. Rośnie świadomość jej zdrowotnych i smakowych walorów. Przez stulecia dania z ryb były nieodzownym elementem na naszych stołach. Tradycja częstego serwowania ryb z czasem zeszła na dalszy plan. Miało na to wpływ wiele czynników. Najpoważniejszym z nich okazał się brak umiejętności oprawiania, filetowania i ostatecznego przygotowania różnego rodzaju ryb. Lokalna Grupa Rybacka Pojezierze Olsztyńskie podjęła wyzwanie zaradzenia temu zjawisku. Postanowiliśmy odnaleźć i zaangażować do współpracy z lokalną społecznością znawców tematu, którzy chętnie podzielili się swoją wiedzą i kunsztem przyrządzania potraw z ryb.
W 2012 roku zorganizowaliśmy pierwsze warsztaty kulinarne pod nazwą „Rybka z Pojezierza". Do współpracy zaprosiliśmy znakomitego kucharza Wojtka Lewan-

Warsztaty kulinarne w Gąsiorowie

Warsztaty kulinarne w Gryźlinach

Warsztaty kulinarne w Lutrach

Warsztaty kulinarne w Sząbruku

Warsztaty kulinarne w Lutrach

Warsztaty kulinarne w Sząbruku

dowskiego, promotora dobrej kuchni i produktów regionalnych. Wraz z załogą postanowił on podzielić się swoimi nietuzinkowymi zdolnościami kulinarnymi z mieszkańcami czterech gmin przynależnych do obszaru działania LGR. Uczestnicy warsztatów mieli okazję zasięgnąć fachowej porady oraz skorzystać z wiedzy na temat rybnego savoir-vivre. Największą atrakcją warsztatów była możliwość zaczerpnięcia pomysłów na przyrządzanie dań z naszych regionalnych gatunków ryb słodkowodnych i własnoręczne ich przygotowanie. Dania przyrządzane były z czterech gatunków ryb: sielawy, pstrąga, jesiotra i lina. Wszystkie potrawy dzięki wykorzystaniu dodatków, w tym świeżych ziół z przydomowego ogródka, w mgnieniu oka nabierały niepowtarzalnego smaku.

Uczestnikom warsztatów udzieliła się „smaczna" atmosfera. Humorem okraszali wykonane dania. Niektórzy bardzo ambitnie podchodzili do zadań.

Ku wielkiemu zaskoczeniu nasze warsztaty kulinarne cieszyły się ogromnym powodzeniem wśród męskiej części uczestników, którzy swym kunsztem i umiejętnościami kucharskimi dorównywali paniom. Podczas warsztatów uczestnicy przygotowali kilka propozycji dań, które prezentujemy w dalszej części naszej publikacji.

Sielawa smażona w ziołach

Składniki:

sielawy (po 4-5 na osobę)
mąka kukurydziana
czosnek granulowany, sól
świeże zioła (pietruszka oraz np. estragon, bazylia, oregano)
olej rzepakowy
cytryna

Przygotowanie:

Sielawy sprawić – wypatroszyć, oskrobać łuski, umyć i osuszyć. Do miski wsypać mąkę kukurydzianą, doprawić granulowanym czosnkiem i solą. Sielawy panierować w mące, strzepać jej nadmiar. Olej mocno rozgrzać na patelni. Smażyć sielawę po minucie z obu stron. Po zdjęciu z patelni ryby osączyć na papierowym ręczniku i posolić. Podawać z cząstkami cytryny obficie posypane drobno posiekanymi ziołami.

Jesiotr sous-vide z ciepłą sałatką z kopru włoskiego

Składniki (na cztery porcje):

filet z jesiotra bez skóry – 500 g
dwie bulwy kopru włoskiego
50 ml białego, wytrawnego wina
sól, miód, pieprz, cytryna
łyżka masła
potrzebny będzie także termometr kucharski

Przygotowanie:

Pokrojonego na cztery kawałki jesiotra moczyć w 10% roztworze soli przez dziesięć minut. Każdy kawałek zawinąć w mocny foliowy woreczek, i – wyciskając jak najwięcej powietrza – szczelnie go

zawiązać lub zgrzać. Jeśli dysponujemy urządzeniem do pakowania próżniowego – kawałki jesiotra zapakować próżniowo.
Wodę w garnku podgrzać do temperatury 55 stopni. Wyłączyć gaz lub zdjąć garnek. Włożyć woreczki z rybą do wody. Jeśli unoszą się na powierzchni wody – docisnąć, by były pod powierzchnią. Mierząc czas i regularnie sprawdzając temperaturę wody parzyć jesiotra w temperaturze 55 stopni przez dokładnie 20 minut. Gdy temperatura wody spadnie, należy ją delikatnie podgrzać, pilnując jednak by nie przekroczyła wskazanej temperatury. Po wyjęciu z wody i otwarciu woreczków rybę podawać na ciepłej sałatce z kopru.

Ciepła sałatka z włoskiego kopru – przygotowanie:
Bulwy kopru umyć i pokroić w kilkumilimetrowe półplasterki. Na patelni rozgrzać masło, dodać koper włoski, doprawić solą i pieprzem. Następnie dolać wino oraz łyżeczkę miodu. Dusić kilka minut (koper powinien pozostać półtwardy). Doprawić startą skórką z cytryny oraz wyciśniętym z niej sokiem. Na koniec doprawić do smaku solą, pieprzem, ewentualnie miodem. Dokładnie tak samo przygotować można młodą kapustę.

Pstrąg w grzybach z szynką

Składniki (na dwie porcje):
200 g leśnych grzybów (borowików, kurek lub podgrzybków – mogą być mieszane)
dwa sprawione filety z pstrąga
czosnek
masło
sól, pieprz
pietruszka, ewentualnie gałązka świeżego rozmarynu
2 cienkie plasterki dojrzewającej surowej szynki (np. serrano lub prosciutto)

Przygotowanie:
Grzyby oczyścić (nie moczyć), większe pokroić w kawałki. Podsmażyć na maśle, dodając posiekany ząbek czosnku. Doprawić solą i pieprzem. Na suchej patelni, na małym ogniu podsmażać szynkę, przewracając co jakiś czas. Szynkę należy podsuszyć tak, by po wystygnięciu można ją było kruszyć. Szynkę zdjąć, a na gorącą jeszcze patelnię wrzucić łyżkę masła i drewnianą łyżką dokładnie zeskrobać („deglasować") pozostały smak

szynki. Dodać pstrąga, układając filety na patelni skórą do dołu. Delikatnie osolić, dodać podsmażone wcześniej grzyby oraz gałązkę świeżego rozmarynu. Smażyć rybę pod przykryciem (patelnię można przykryć folią aluminiową) przez dwie - trzy minuty. Kiedy mięso się zetnie – ułożyć filety na talerzu, na rybie ułożyć grzyby, na wierzch pokruszyć ususzoną wcześniej szynkę. Przybrać posiekaną natką pietruszki.

Tajskie curry z rybą z jeziora

Składniki (na dwie duże lub cztery małe porcje):
300g filetu z lina, pstrąga, szczupaka lub sandacza bez skóry
pęd trawy cytrynowej
kawałek imbiru wielkości kciuka
jedna papryczka chili
3-4 ząbki czosnku
2-3 listki limonki kaffir (lub kawałek zielonej skórki z jednej sparzonej limonki)
2 łyżeczki czerwonej pasty curry
puszka (400ml) mleka kokosowego
pół czerwonej papryki
pół młodej cukinii
azjatycki sos rybny (łyżka)
cukier trzcinowy – płaska łyżka
sok z całej limonki
świeża kolendra

Przygotowanie:
Rybę pokroić w kilkucentymetrowe kawałki (jak mięso na gulasz), trawę cytrynową pozbawić zdrewniałych końcówek, przekroić wzdłuż na pół i posiekać w cienkie półplasterki. Imbir i czosnek obrać i drobno posiekać. Chili pokroić w plasterki. Cukinię pokroić w półplasterki, paprykę na kilkanaście kawałków. Mleko kokosowe wlać do garnka lub dużej patelni, dodać pastę chili, wymieszać i doprowadzić do wrzenia. Dodać przyprawy – czosnek, chili, imbir, trawę cytrynową i liście limonki. Mieszając gotować przez dwie minuty. Dodać warzywa i rybę. Po chwili, gry ryba się zetnie, doprawić cukrem trzcinowym, sosem rybnym i sokiem z limonki. Ostrożnie wymieszać, by nie pokruszyć kawałków ryby. Obficie posypać porwaną w dłoniach kolendrą. Podawać w głębokich talerzach. Idealnym dodatkiem będzie ugotowany na sypko ryż jaśminowy.

Warsztaty kulinarne w Majdach

Warsztaty kulinarne w Kolnie

W 2013 r. warsztaty przybrały nieco inną formę. Wybitny kucharz Wojciech Charewicz, wraz ze specjalistą ds. żywienia człowieka dr Aleksandrą Czarnewicz-Kamińską, przeprowadzili zjawiskowe pokazy kulinarne. Tym razem mieszkańcy nie tylko poznali tajniki tradycyjnej regionalnej sztuki przyrządzania dań z ryb, ale także poznali zasady zdrowego odżywiania oraz właściwego doboru diet. W dalszej części prezentujemy najciekawsze „kulinarne wariacje" Wojtka Charewicza:

Lin smażony w sosie słodko-kwaśnym

Składniki:
1,5 kg filetów z lina, po 1 szklance mąki pszennej i mąki ziemniaczanej

Składniki na sos:
2 szklanki pokrojonych w kostkę ogórków konserwowych
2 szklanki pokrojonej w kostkę (ok. 5 mm) papryki konserwowej
4 średnie cebule, pokrojone w drobną kostkę
1 szklanka oleju rzepakowego, 6 łyżek cukru
1/3 szklanki wody, 1/4 – 1/3 szklanki octu spirytusowego 10%
6 łyżek łagodnego ketchupu, ok. 200 g koncentratu pomidorowego 30%

Przygotowanie:
Wymieszać składniki sosu. Płyny powinny być dobrze połączone i mieć konsystencję rzadkiego kisielu. Świeże filety umyć w zimnej wodzie, dokładnie osuszyć. Jeśli filety są mrożone – opłukać z lodowej skorupy w letniej wodzie. Osuszyć na ściereczce i pokroić na kawałki. Obtoczyć w

panierce z obu mąk i smażyć na rozgrzanym oleju. Usmażoną rybę pokroić w wąskie paski i ułożyć w salaterce. Polać sosem.

Paprykarz

Składniki:
0,5 kg mięsa ugotowanej ryby (bez skóry i ości): lina, leszcza, karasia, karpia, szczupaka, dorsza
2/3 szklanki drobno pokrojonej w kostkę cebuli, 1 ząbek czosnku
2/3 szklanki dobrego koncentratu pomidorowego
1 i 1/2 szklanki ugotowanego na sypko ryżu
4-5 łyżek stołowych oleju rzepakowego
sól, pieprz i ostra papryka w proszku do smaku

Wykonanie:
Ryż płukać w zimnej wodzie do momentu, kiedy po zalaniu i wymieszaniu go dłonią woda będzie przezroczysta. Umyty ryż wsypać do garnka, zalać wodą (podwójna objętość suchego ryżu) i zagotować na wolnym ogniu. Ugotować na sypko.
Mięso z gotowanych ryb rozgnieść widelcem. Cebulę z posiekanym czosnkiem przesmażyć na oleju do uzyskania miękkości i lekkiego zezłocenia. Dodać koncentrat pomidorowy, wymieszać na patelni koncentrat z cebulą. Do masy cebulowo-pomidorowej dodać rozdrobnione mięso z ryb i ugotowany na sypko ryż. Wszystko wymieszać, doprawiając solą, pieprzem i ostrą papryką. Jeśli paprykarz wydaje się suchy, dodać 2-3 łyżki oleju rzepakowego i delikatnie wszystko wymieszać.

Lin smażony w śmietanie

Składniki:
świeży lin o wadze 0,8 do 1 kg
2 duże cebule, sok z 1 cytryny, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
0,25 l słodkiej śmietany 30%, olej do smażenia, sól, pieprz
po pół szklanki mąki pszennej i mąki ziemniaczanej

Przygotowanie:
Lina dokładnie oskrobać, aż skóra stanie się jasnoszara. Umyć pod zimną bieżącą wodą. Zdjąć filety, wyciąć z nich ości brzuszne i płetwy. Ponownie umyć pod zimną bieżącą wodą i osuszyć w papierowym ręczniku lub czystej lnianej ściereczce. Pokroić w poprzeczne paski szerokości 2-3 cm. Porcje lina wrzucić do salaterki i zalać połową soku z cytryny, wymieszać. Śmietanę wymieszać z pozostałym sokiem z cytryny i szczyptą soli (wtedy

się nie zważy). Rybę oprószyć mieszanką dwóch mąk i smażyć krótko (po 2-3 minuty z każdej strony) na dobrze rozgrzanym oleju rzepakowym. W czasie smażenia doprawić solą. Usmażone kawałki lina przełożyć do żaroodpornego naczynia. Na patelni przesmażyć pokrojoną w plasterki cebulę. Przyprawić solą i pieprzem. Kiedy zacznie się złocić, dodać śmietanę. Wyłączyć palnik pod patelnią i odczekać, aż sos śmietanowy nieco się zagęści. Zalać sosem kawałki lina w naczyniu. Zapiekać przez 5-6 minut w temperaturze 180 stopni.

Zupa rybna z lina

Składniki:
20 dag czystych filetów z lina
1 szklanka pokrojonego w półplasterki pora
1 duża cebula pokrojona w kostkę
5-6 ząbków czosnku drobno posiekanych
2 łyżki stołowe masła extra
200 g koncentratu pomidorowego
1 łyżka stołowa ketchupu
2 kostki bulionu warzywnego, 4 szklanki wody
1 łyżeczka sosu tabasco lub sosu cayenne
sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:
W garnku rozpuścić masło i wsypać pokrojonego pora i cebulę. Podsmażyć na złoto. Dodać posiekany drobno czosnek. Zalać szklanką wody i dusić pod przykryciem do miękkości ok. 10 minut. Do miękkich warzyw dodać koncentrat pomidorowy, kostki bulionowe oraz pozostałą wodę. Garnek przykryć przykrywką. Ponownie zagotować na 2 - 3 minuty.
Następnie wrzucić pokrojone na kawałki filety, ketchup, doprawić solą, pieprzem i tabasco do smaku. Zagotować, po czym zsunąć garnek z ognia i zostawić na 5 minut pod przykryciem, aby ryba doszła.

Sieja smażona z sosem czosnkowo-śmietanowym i koperkiem

Składniki:
1 kg filetów z siei
pół szklanki mąki pszennej
pół szklanki mąki ziemniaczanej
olej do smażenia

Składniki na sos czosnkowo-śmietanowy z koperkiem:
1 szklanka majonezu, 400 ml śmietany 18%
2 ząbki czosnku, pęczek koperku, sól, pieprz – do smaku

Przygotowanie:
Filety z siei umyć i osuszyć. Pokroić w około czterocentymetrowe dzwonka. Otoczyć w mieszance z mąk i usmażyć na oleju. Po usmażeniu posolić do smaku. Majonez wymieszać ze śmietaną. Czosnek rozgnieść nożem lub przecisnąć przez praskę. Koperek drobno posiekać. Wszystkie składniki sosu połączyć ze sobą i dokładnie wymieszać. Gotowym sosem polewać porcje ryby bezpośrednio przed podaniem.

Zupa z jesiotra

Składniki:
60 dag czystych filetów z jesiotra
2 szklanki pokrojonego w półplasterki pora
2 szklanki pokrojonej w piórka cebuli
5-6 ząbków czosnku pokrojonych w plasterki
200 g koncentratu pomidorowego, 1 łyżka stołowa ketchupu
1 szklanka wody, 2 litry bulionu rybnego
1 łyżeczka sosu tabasco lub sosu cayenne
100g masła extra, sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:
W garnku rozpuścić masło, wsypać pokrojonego pora i cebulę. Podsmażyć. Dodać czosnek. Zalać szklanką wody i dusić pod przykryciem do miękkości, przez około 10 minut. Do miękkich warzyw dodać koncentrat pomidorowy, bulion rybny i przykryć przykrywką. Ponownie zagotować i gotować 2-3 minuty. Następnie wrzucić pokrojone w kawałki filety, ketchup, doprawić solą, pieprzem i tabasco do smaku. Zagotować. Zsunąć garnek z ognia i zostawić na 5 minut pod przykryciem, aby ryba doszła.

Węgorz smażony w talarkach w sosie majonezowo-jogurtowym z pietruszką

Składniki:
2 kg węgorza, po pół szklanki mąki pszennej i mąki ziemniaczanej

Składniki na sos majonezowo-jogurtowy z pietruszką:
pół szklanki majonezu, 200 ml śmietany 18%

2 ząbki czosnku, pęczek pietruszki
200 ml jogurtu naturalnego, sól, pieprz – do smaku

Przygotowanie:
Węgorza pokroić w centymetrowe plasterki. Mąki wymieszać i panierować nimi plastry ryby. Smażyć po obu stronach na oleju roślinnym, po usmażeniu posolić do smaku. Rybę ułożyć na talerzu i polać sosem.

Pasta z wędzonego pstrąga

Składniki:
150 g wędzonego pstrąga
2 jaja na twardo, 1 cebula, 2 kiszone ogórki
1 łyżeczka posiekanego szczypiorku
1 łyżeczka musztardy miodowej, 1 łyżeczka majonezu
pieprz – do smaku

Przygotowanie:
Mięso z pstrąga oddzielić od ości. Rybę, jajo, ogórki i cebulę zmiksować blenderem na jednolitą masę. Całość wymieszać z majonezem i musztardą, doprawić pieprzem. Dodać posiekany szczypiorek, ale już nie miksować, lecz delikatnie wymieszać. Przechowywać w lodówce, podawać z pieczywem razowym.

Zupa grzybowa babci Gertrudy

Składniki:
5 garści suszonych grzybów (najlepiej podgrzybków lub prawdziwków)
po 500 g żeberek wieprzowych i wędzonego boczku
3 średniej wielkości cebule, 2 marchewki, 1 korzeń pietruszki
ocet, śmietana 18%
ziemniaki, liść laurowy, ziele angielskie, sól, tymianek, bazylia, pieprz

Wykonanie:
Grzyby moczyć w wodzie całą noc. Do garnka, w którym będzie gotowała się zupa, włożyć pokrojone na mniejsze części żeberka, 250 g boczku w kawałku, wlać grzyby wraz z wodą, w której się moczyły, obrane marchewki, pietruszkę, 1 cebulę. Wrzucić ziele angielskie, liście laurowe, łyżeczkę soli. Całość zalać wodą. Gotować na małym ogniu około 1,5 godziny. W międzyczasie pokroić w kostkę dwie cebule. Pozostały boczek pokroić w dwucentymetrowe paski, smażyć aż się zarumieni. Dorzucić cebule i smażyć ją razem z boczkiem aż się zeszkli. Całość wrzucić pod koniec do go-

tującej się zupy. Razem gotować jeszcze 20 minut. Zupę zdjąć z gazu, zabielić śmietaną, dodać do smaku octu (około 5 łyżeczek na 2 litry wody), dosolić. W osobnym garnku ugotować ziemniaki pokrojone w kostkę. Wrzucić do ugotowanej zupy.

Chleb bogaty w błonnik

Składniki:
po 500 g mąki żytniej razowej, mąki żytniej typu 720, mąki pszennej razowej
550 g mąki pszennej chlebowej (lub innej)
200 g płatków owsianych zwykłych, 150 g pestek słonecznika
100 g rodzynek, 1,5 litra letniej wody
1 szklanka zakwasu, 5 łyżeczek soli

Zakwas:
Pół szklanki mąki żytniej razowej zalać taką samą ilością ciepłej wody. Wymieszać w misce, przykryć ściereczką. Odstawić w ciepłe miejsce (w temperaturze pokojowej). Co 12-16 godzin dodawać po kilka łyżek mąki żytniej razowej i typu 720 – na zmianę, oraz trochę ciepłej wody. Zakwas powinien mieć konsystencję kwaśnej śmietany. Kiedy na powierzchni pojawią się liczne drobne bąbelki, dodać jeszcze niewielką ilość mąki żytniej razowej i wymieszać, uzyskując nieco gęściejsze ciasto. Zakwas przełożyć do zakręcanego słoiczka, wypełniając go zakwasem do połowy i odstawić do lodówki. Zakwas zachowuje swoją aktywność do 2 tygodni.

Przygotowanie:
Zakwas przełożyć do miski i rozcieńczyć dwiema szklankami ciepłej wody. Dodać jedną szklankę mąki żytniej razowej, całość wymieszać. Przykryć miskę ściereczką i odstawić na 3-4 godziny. Zakwas powinien się namnożyć, pieniąc rzadkie ciasto albo wyrastając, jeśli ciasto jest gęściejsze.
Następnie dolać dwie szklanki letniej wody, wymieszać rozmnożony zakwas i dosypać jedną szklankę mąki żytniej razowej i jedną szklankę mąki żytniej typu 720. Wymieszać, przykryć ściereczką i odstawić na godzinę.
Dolewając z umiarem letniej wody i dosypując mąkę razową żytnią, razową 720, pszenną razową i pszenną chlebową całość wymieszać na gęste ciasto, które nie może jednak się lać. Dodać pestki słonecznika i sól. Wymieszać dokładnie dłońmi.
Blaszki z czarnej blachy wyłożyć papierem do pieczenia. Nałożyć ciasta do połowy wysokości. Przykryć formy czystą ściereczeką. Odstawić w ciepłe miejsce (kuchnia). Po kilku godzinach (zależy od mocy zakwasu) chleb powinien wyrosnąć. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 175 stopni, piec 65 minut.

Gdzie zjeść i kupić dobrą rybę?

Dzięki dofinansowaniu ze środków Europejskiego Funduszu Rybackiego Osi 4 Programu Operacyjnego PO RYBY 2007 – 2013 „Zrównoważony Rozwój Sektora Rybołóstwa i Nadbrzeżnych Obszarów Rybackich 2007 – 2013" skorzystało już ok. 20 podmiotów. Kilku z nich wykorzystało przyznane środki w celu poprawienia warunków prowadzenia działalności gospodarczej, w tym polegającej na wprowadzeniu na rynek produktów i usług, których podstawę stanowią lokalne zasoby, tradycyjne sektory gospodarki lub podnoszenie jakości takich produktów lub usług.

TRADYCYJNA WĘDZARNIA WARMIŃSKA JAROSŁAW PAROL – RYBY Z KABORNA
Zakup kontenera „mroźniczego" do przechowywania i mrożenia ryb.
Tradycyjna Wędzarnia Warmińska oferuje produkty z pieca wędzarniczego opalanego oryginalną mieszanką drzew liściastych. Ryby w nim wędzone przybierają barwę ciemnego złota, charakteryzują się szczególnym zapachem. Smak wyrobów podkreśla jedynie sól, gdyż w całym procesie przygotowania ryb wędzonych nie stosuje się żadnych innych dodatków. Ryby z Kaborna w sprzedaży występują pod różną postacią: wędzone, marynowane oraz w galarecie (www.parolryby.pl)

ZALESIE MAZURY ACTIVE SPA
Wprowadzenie do oferty kulinarnej Ośrodka Wypoczynkowo-Szkoleniowego Zalesie nowej linii dań rybnych.
Ośrodek Zalesie Mazury Active SPA kieruje się staropolską sentencją „Gość najedzony to gość zadowolony". Ośrodek w swojej restauracji oferuje gościom potrawy przygotowane w oparciu o tradycyjne polskie przepisy ze szczególnym uwzględnieniem kuchni regionalnej. Można posmakować tu własnoręcznie przygotowanych mięs, wędlin oraz ryb, a także przygotowywanych jesienią domowych przetworów i konfitur. Z potraw, które goście Zalesia upodobali sobie szczególnie, należy wymienić potrawy rybne: lin po mazursku w sosie śmietanowo-cebulowym podany z kaszą jęczmienną i prażoną z cebulą oraz sandacz saute w sosie z kurek podany z opiekanymi ziemniakami (www.zalesiemazury.pl).

GOSPODARSTWO RYBACKIE SZWADERKI Sp. z o.o.
Zakup pojazdu do mobilnej sprzedaży ryb oraz akcja promocyjna Gospodarstwa Rybackiego Szwaderki.
Wszystkie ryby z oferty gospodarstwa pochodzą z ich jezior i stawów. Są łowione w nocy i codziennie rano przekazywane bezpośrednio do sprzedaży jako ryby świeże całe lub do przetwórstwa. Ryby trafiają do przetwórni mieszczącej się na terenie gospodarstwa. Właśnie tam powstają smakowite rybne produkty. Ich dewizą jest hasło „dziś ryba złowiona – dziś usmażona". Można tu także samodzielnie złowić ryby na łowisku specjalnym zlokalizowanym w Szwaderkach, zanieść do przetwórni i otrzymać gotowy smakołyk do spożycia (szwaderki.pl).

KARCZMA W STODOLE
– DANUTA PIEŁUDŹ
Przebudowa budynku gospodarczego (warmińskiej stodoły) na restaurację w Tomaszkowie.
W mieszczącej się nieopodal Olsztyna, w Tomaszkowie, „Karczmie w Stodole" specjalnością są smakowite dania rybne. Menu obfituje w doskonale znane nam gatunki ryb jeziornych i stawowych (pstrąg, węgorz, sielawa, leszcz, lin, sandacz, szczupak, okoń) ale i w najpopularniejsze gatunki ryb morskich (dorsz, flądra). Można się tu rozkoszować między innymi smakami pstrąga pieczonego w folii z masełkiem czosnkowo-koperkowym, sielawą z pieca w sosie koperkowym, czy ostrą zupą rybną z gałkami rybnymi. Dodatkowo można zaopatrzyć się w ryby wędzone, marynowane bądź w galarecie (www.karczmawstodole.pl).

OŚRODEK WYPOCZYNKOWY „CAMPING TUMIANY”

Rozbudowa i wyposażenie kuchni Campingu Tumiany na potrzeby rozwoju usług gastronomicznych smażalni ryb.

Mieszcząca się na terenie ośrodka restauracja wraz z salą kominkową, z której widok rozpościera się na malownicze jezioro Pisz, zachęca do skosztowania wszelkiego rodzaju dań przyrządzonych z rodzimych gatunków ryb słodkowodnych. Specjalnością kuchni jest tu „okoń po tumiańsku” (www.camping-tumiany.pl).

KOMPANIA MAZURSKA PASYM Sp. z o.o.

Kompania Mazurska Pasym w swoich sklepach prowadzi sprzedaż ryb: wędzonych, świeżych jeziorowych i hodowlanych (całe, patroszone, filety, tuszki), mrożonych jeziorowych i hodowlanych: steków, pasków, polędwic, panierowanych, patroszonych, tusz, filetów, płatów, ryb opiekanych w zalewie octowej – Przysmak Pasymski, oraz zup rybnych, ryby w galarecie i konserwy rybne. W smażalni kupimy m.in. pysznego węgorza, pstrąga, lina, karpia, szczupaka, sielawę, okonia i sandacza.