



Receptes – zivju ēdieni

Heka fileja saldā krējuma un sīpolu mērcē



Sastāvdaļas

- heks
- saldaiss krējums
- sīpoli
- sāls
- dilles
- eļļa

Pagatavošana

1. Pannā sakarsētā eļļā apcep sasmalcinātus sīpolus, tad tiem virsū liek zivs gabalus, pārlej ar saldo krējumu, uzkaisa sāli, piparus un zem vāka sautē, līdz zivs gatava (aptuveni 10–12 minūtes).
2. Beigās pievieno sagrieztas dilles.
Šādi darot, zivs gatavojas mērcē.



Folijā cepta skumbrija



Sastāvdaļas

- 2 skumbrijas
- 1 sīpols
- 2–3 pētersīļa zariņi
- 2 ķiploka daiviņas
- sāls, pipari pēc garšas
- citrona sula

Pagatavošana

1. Zivis iztīra, noskalo, apsāla, sapiparo, uzrasina citronu sulu.
2. Sīpolu un pētersīļus sīki sakapā, samaisa.
3. Sīpolu un pētersīļu maisījumu pilda zivīs, ierīvē tās ar ķiplokiem.
4. Zivis ietin folijā, katru atsevišķi.
5. Cep 200° C temperatūrā 1 stundu.
6. Zivis pasniedz folijā, mazliet tās atverot, rotā ar zaļumiem.



Kūpinātu zivju zupa



Sastāvdaļas

- 100–150 g kūpinātu zivju
- ūdens
- 200 g kartupeļu
- 10 g sīpolu
- 15 g sviesta
- 10 g asās tomātu mērces
- sāls, pipari pēc garšas
- 25 g skābā krējuma
- zaļumi (pētersīļi)

Pagatavošana

1. Ūdenī vāra kubiņos sagrieztus kartupeļus, pievieno salmiņos sagrieztus sīpolus, kas kopā ar tomātu biezeni apcepti sviestā.
2. Pievieno sāli, piparus un vāra, līdz kartupeļi mīksti.
3. Tad pieliek kūpinātu zivju fileju un uzvāra.
4. Zupai pieliek skābo krējumu un pētersīļu zaļumus.



Zivju salāti



Sastāvdaļas

- 1 siļķe
- 3 tomāti
- 2 cieti vārītas olas
- majonēze
- sīpolloki
- dilles

Pagatavošana

1. Siļķes fileju sagriež slīpos gabaliņos, tomātus – šķēlītēs, olas sakapā.
2. Kārto traukā, pārlej ar majonēzi.
3. Dekorē ar sasmalcinātiem sīpollokiem un dillēm.

Sastāvdaļas var izkārtot arī kā attēlā, pievienojot salātlapas.