



„MARSELIO ŽUVIENĖ“

Ingredientai:

- » Poras
- » Svogūnas
- » 3 skiltelės česnako
- » Didelis pomidoras
- » 1 kg - 1,5 kg žuvies, kelių rūšių nedidelių šviežių žuvų (tiks skorpionžuvės, upėtakiai, sardinės, ešeriai, karšiai, plekšnės ar kt.)
- » 3-4 midijos
- » Nedidelis krabas
- » Čiobreliai žiupsnelis
- » Dašiai žiupsnelis
- » Provanso žolelių prieskoniai 3 g žiupsnelis
- » Apelsino žievelės

Gaminimas:

Nuluptus porus supjaustykite plonais griežinėliais, svogūnus ir pomidorą – kubeliais. Česnakus sutrinkite. Paruoštas daržoves pakepinkite aliejuje giliame puode storu dugnu. Suberkite prieskonius, pagal skonį įberkite druskos ir gerai išmaišykite. Puodą uždenkite ir palikite, kol masė atvės. Sudėkite išvalytas stambiais gabalais supjaustytas žuvis ir kitas jūrų gėrybes, užpilkite vandeniu (jis turi žuvis kiek apsemti) ir kaitinkite ant stiprios ugnies kol užvirs. Pavirius 10-12 minučių, ugnį sumažinkite, suberkite apelsinų žievelės ir virkite dar apie 10 minučių. Tiekite su prancūziškojo batono skrebučiais, apteptais savo gamybos majonezu, gausiai pagardintu trintais česnakais.



Pagal projektą
„Fish markets and coastal fishery heritage“
(„Žuvų turgūs ir smulki pakrantės žvejyba“)



European
Regional
Development
Fund



ŠILUTĖS TURIZMO INFORMACIJOS CENTRAS

Lietuvinių g. 4, Šilutė LT-99185
Tel.: 8 441 77785; +370 633 34418
info@siluteinfo.lt; www.siluteinfo.lt

 Šilutės turizmo informacijos centras

Fotografijos:
Šilutės turizmo informacijos centras

Spausdino:
UAB Druka
Mainų g. 5, Klaipėda
Tel.: 8 46 380458
info@druka.lt



unikalus ŽUVIENĖS VIRIMO RECEPTAI



„TIKRA ŽUVIENĖ“

Ingredientai:

- » 1 kg smulkios žuvies
- » 1-2 svogūnas
- » Petražolės šaknis
- » 1-2 lauro lapai
- » 5-6 žirneliai pipirų
- » Druskos
- » Morkos
- » Bulvės
- » Peletrūnos
- » Bazilikas
- » 300-500 g žuvies filė



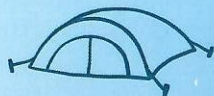
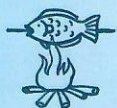
Gaminimas:

Geriausia žuviene gaunasi iš: a) šviežios, b) upinės, c) smulkios žuvies. Sultiniui galima naudoti ir smulkia žūrinę žuvį. Šia žuvį reikia virti iki visiškai suvirimo – skaičiuojant 1 kg žuvies 1-1,5 litrų vandens – po to ją negalėstingai išmesti. Gautą viralą perkošti ir pastatyti ant mažos ugnies, įdėjus svogūną, petražolės šaknį, lauro lapus, pipirų žirnelius, druską. Po 20-30 minučių įdėkite supjaustytas šiaudeliais morkas ir bulves, peletrūną ir baziliką. Dar po 5-7 minučių sudėkite žuvies file gabalus. Čia galite imti menkę, upėtakį, sterką. File virkite kelias minutes. Kuo daugiau ir įvairesni prieskoniai, tuo geresnė žuviene. Leiskite viralui pastovėti 3-4 minutes ir patiekite, užbarstę krapų ir svogūnų laiškų.

„PIENIŠKA ŽUVIENĖ“

Ingredientai:

- » 500 g baltos žuvies (geriau nešaldytos)
- » Petražolės šaknis
- » Svogūnas
- » 1 valg. š. sviesto
- » 400 ml pieno
- » Bulvės
- » Morkos
- » Druskos žiupsnelis
- » Žiupsnelis maltų juodų pipirų



Gaminimas:

Žuvį išdarinėkite, išimkite nugarkaulį, nulupkite ir supjaustykite porcijomis. Galvą, odą ir ašakas sudėkite į puodą, įpilkite 1 l vandens, įdėkite petražolių šaknį ir ant nedidelės ugnies pavirkite 20 min. Nukoškite. Svogūnus smulkiai sukapokite ir trumpai pakepinkite keptuvėje išlydytame svieste. Bulves supjaustykite kubeliais, morkas – griežinėliais. Paruoštas daržoves sudėkite į puodą, supilkite nukoštą žuvies sultinį, pieną. Virkite apie 20 min. (kol daržovės suminkštės). Tada sudėkite žuvį, pagal skonį pasūdykite, pagardinkite pipirais ir pavirkite dar apie 10 min.

„TRADICINĖ ŽUVIENĖ“

Ingredientai:

Sultiniui:

- » Ešeriuko, kuojos ar raudės (nedidelės)
- » Mažo karšio
- » 1 starkio ar vėgėlės galvos ir uodegos



Tirštimui:

- » 2 l sultinio
- » Po 1 ešerio, karšio ir starkio (vidutinio dydžio)
- » 4-5 bulvių
- » 1 morkos
- » Krapų
- » Druskos, žolelių mišinio žuviai
- » Svogūnų laiškų
- » Lauro lapo
- » Svogūno

Gaminimas:

Nurodytu kiekiu vandens užpilkite gerai nuplautas ir nuvalytas žuvis. Kai užvirs, ugnį sumažinkite, dėkite dėl skonio visą svogūną, krapo kotą, lauro lapus. Virkite neuždengę puodo, tada mažiau bėgs. Puotelių griebti nereikia jos suvirs ir sultinys bus skaidrus ir gražus. Pavirkite apie 20 minučių ir nukoškite. Žuvį gerai nuplaukite, išvalykite, supjaustykite didesniais gabalėliais. Morkas, bulves supjaustykite nedideliais kubeliais. Svogūnų laiškus ir krapus susmulkinkite. Pirmas į sultinį beriame morkas ir paverdame, kiek vėliau – bulves. Kai morkos ir bulvės beveik išvirusios, dėkite žuvį, pasūdome. Jei turėsite vėgėlės, ją į puodą dėkite pirmą, atskirai nuo kitų žuvų ir pavirkite 2-3 minutes. Dedame karšio, starkio ir ešeriukų gabaliukus. Sudėjus žuvį, sriubos nemaišome. Nepervirkite! Kai tik pasirodo pirmieji burbuliukai – sriuba užverda, ugnį išjungiamo. Puodą uždengkite ir palikite žuviene pastovėti apie 5-7 minutes. Suberiame smulkintus žalumynus kitas žuvis skirtas žoleles.

„SKANIAUSIA PAMARIO ŽUVIENĖ“

Ingredientai:

- » Karšio, starkio žuvies
- » Bulvės
- » Morkos
- » Svogūnas
- » Druskos
- » Pipirų
- » Lauro lapų
- » Poro
- » Česnako
- » Citrina
- » Čili pipiras
- » Krapai
- » Svogūnų laiškai



Gaminimas:

Išsivalome žuvį. Į verdantį vandenį sudedame skridinėliais pjaustytas morkas, bulves. Pjaustytą kubeliais svogūną bei žuvies galvas (būtina išimti žiaunas, tada nebūna kartaus prieskonio), pelekus, uodegas. Įberiame druskos, pipirų, lauro lapų. Kai morkos išverda – sultinys paruoštas. Išimame išvirusias galvas, uodegas. Sudedame supjaustytą didesniais gabaliukais pačią žuvį. Žuvis turi virti ne ilgiau 10 minučių, nes ilgiau verdama subyrės. Dar įdedame pjaustyto poro, česnako, įspaudžiame citrinos sulčių (pagal skonį) įmetame vieną čili pipiriuką (jei norisi). Sudedame žalumynus (krapai, svogūnų laiškai) ir nukaičiame puodą.

„ŽUVIENĖ IŠ LAŠIŠOS“

Ingredientai:

- » 1,5 ltr žuvies sultinio
- » Svogūnas
- » Morka
- » Bulvės
- » 2 šaukštai sviesto
- » 400 g lašišos
- » Druska
- » Pipirai
- » Krapai
- » Grietinėlė (sriubos užbalinimui)



Gaminimas:

Pradžioje keptuvėje išlydome sviestą bei apkepiname susmulkintus svogūnus ir sutarkuotas morkas. Tuomet puode, kuriame virsime žuviene, užviriname sultinį. Sudedame kubeliais supjaustytas bulves, pakepintas daržoves bei verdame apie 10 minučių. Tada lašišą susmulkiname nedideliais gabalėliais ir, kai daržovės suminkštės, dedame į puodą bei verdame maždaug 5-10 minučių. Baigiant virti paskaniname druska bei pipirais. Suberiame susmulkintus krapus. Tiekdamos sriubą atskirai patiekiamo grietinėlės užsibalinti sriubai.

