

Warszawa, grudzień 2025 r.

Informacja prasowa

Świąteczna klasyka i nowe smaki: jakie ryby warto dodać do menu wigilijnego? 5 pomysłów, które zachwycą gości

Wigilia jest jednym z najbardziej wyjątkowych dni w roku. Spotkania z bliskimi, rozmowy przy stole i zapachy przygotowywanych w kuchni potraw. Na stołach pojawiają się aromaty, które znamy od dziecka: barszcz z uszkami, kapusta z grzybami, pierogi, kompot z suszu i oczywiście karp, którego obecność jest nieodłącznym symbolem tej jedynej w swoim rodzaju kolacji. To właśnie tradycje nadają głębi i charakteru polskim świątom. Warto jednak wzbogacić wigilijne menu o inne ryby, które w naturalny sposób uzupełniają klasyczne dania, zachowując przy tym szacunek do wieloletnich zwyczajów. Czasem wystarczy niewielka zmiana, by kulinarna, świąteczna opowieść nabrała nowego wymiaru i smaku.

Niezależnie od tego, na jakie rybne menu się zdecydujesz, pamiętaj o tym, by wybierać ryby wyłącznie ze sprawdzonych źródeł. Jeśli zaopatrujesz się bezpośrednio u lokalnego hodowcy, upewnij się, kiedy były patroszone. Świeża powinna mieć przejrzyste, błyszczące oczy (nie zapadnięte!), wilgotną, sprężystą skórę z łuskami przylegającymi do ciała oraz przyjemny, subtelny zapach wody. Idealnie, jeśli dana hodowla jest certyfikowana — prowadzona zgodnie z polskim prawem, restrykcyjnymi normami europejskimi i w pełnym poszanowaniu zasobów środowiska naturalnego.

Wigilijny stół pełen smaków

W wigilijnym menu niezmiennie króluje karp, który od pokoleń stanowi symbol tej wyjątkowej, rodzinnej kolacji — smażony, pieczony lub w galarecie, nadaje świątom smak zakorzeniony w tradycji. Obok niego coraz częściej pojawiają się również inne ryby, takie jak śledź, dorsz czy sandacz, które subtelnie wzbogacają stół, nie odbierając karpiowi jego należnego miejsca. Doskonałą propozycją urozmaicenia smaków Wigilii jest także pstrąg, który daje możliwość zachowania świątecznego nastroju, a jednocześnie wnosi lekkość, nową teksturę i świeże aromaty.

Ryby z lokalnych hodowli to strzał w dziesiątkę na Wigilię

Przygotowanie dań z pstrąga na Wigilię to doskonały sposób na połączenie tradycji z nowoczesnością. Jest aromatyczny i na tyle uniwersalny, że można go podać zarówno w klasycznej, jak i bardziej współczesnej odsłonie. Dzięki temu dania z pstrąga wprowadzają na stół świąteczną lekkość, a jednocześnie pozostają w duchu rybnej tradycji tego wyjątkowego wieczoru.

Dodatkowym atutem pstrąga jest jego wysoka wartość odżywcza — bogactwo kwasów omega-3, białka i witamin sprawia, że potrawy z tej ryby są nie tylko smaczne, ale i zdrowe. W okresie, gdy na świątecznych stołach często królują cięższe dania, pstrąg stanowi przyjemną, lżejszą alternatywę. Jest również łatwy w przygotowaniu, dzięki czemu można stworzyć efektowną potrawę, bez spędzania długich godzin w kuchni. To doskonały wybór dla osób, które chcą połączyć świąteczną tradycję z dbałością o zdrowie i prostotę wykonania.

Na wigilijnym stole — pięć potraw, które zachwycą gości

Poniższe propozycje można potraktować jako rozdziały jednej, kuchennej opowieści: od panierki, przez słodko-kwaśną warzywną kołderkę „grecką”, aż po surową elegancję tatar. Pamiętaj, że pstrąg lubi prostotę: cytryna, masło, koperek, delikatne zioła. Jeśli chcesz „podkreślić” smak, sięgnij po odrobinę skórki cytrynowej, płatków migdałowych albo szczyptę wędzonej papryki — działają selektywnie i nie zagłuszają naturalnego smaku ryby. Gościom zaproponuj różne tekstury: chrupiące dzwonka, kremowy tatar, lekki bulion — menu będzie pełniejsze i bardziej angażujące. Zainspiruj się pstrągiem na Wigilię!

Zupa rybna z pstrąga — delikatność, która otula

Zupa rybna ma moc wprowadzania w nastrój: ciepła miska, aromat warzyw i ryby, chwila wyciszenia przed świątecznym posiłkiem. Ta, z wykorzystaniem w przepisie pstrąga, jest lekka i jednocześnie bogata w smak.

Składniki: ości/głowa pstrąga i 2 filety, włoszczyzna, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, masło, sól, pieprz, opcjonalnie odrobina śmietanki.

Przygotowanie: Ugotuj wywar z ości/głowy oraz warzyw, następnie przecedź, dodaj kawałki mięsa i dopraw. Zupę podawaj z kilkoma kroplami oliwy pietruszkowej — podkreśli aromat zupy i doda jej świeżości.

Złota prostota – dzwonka pstrąga w panierce

Panierka to przypomnienie domowych świąt: chrupiąca, ciepła, komfortowa. Dzwonka pstrąga smażone w klasyczny sposób są szybkie, efektowne i — co ważne — uniwersalne.

Składniki: dzwonka pstrąga (4 szt.), sól, pieprz, sok z cytryny, mąka, jajko, bułka tarta, olej

Przygotowanie: Osusz, skrop cytryną, dopraw, obtocz w mące, a następnie w jajku i bułce. Smaż na średnim ogniu do uzyskania złocistej skórki. Podawaj z plasterkiem cytryny i natką pietruszki. Aby panierka zyskała aromat, do bułki tartej dodaj odrobinę parmezanu i siekanego koperku.

Pieczony pstrąg z migdałami — blask na stole

To danie ma cechę quasi-ceremonialną: wygląda pięknie, pachnie świątecznie i nie wymaga godzin przy kuchence. Masło z migdałami podkreśla naturalną słodycz mięsa.

Składniki: tuszka pstrąga (600–800 g), masło, płatki migdałowe, cytryna, natka pietruszki, sól, pieprz.

Przygotowanie: Rybę natrzyj solą i ziołami, nadziej cytryną, piecz 20–25 minut w 190°C. Aby skórka była bardziej chrupiąca, pod koniec pieczenia zwiększ temperaturę lub krótko użyj funkcji grill. Następnie rozpuść masło, upraż na nim migdały i polej rybę.

Pod warzywną kołderką, czyli pstrąg „po grecku”

To danie ma w sobie coś z porządku i pamięci: warzywa zamknięte w pomidorowej zalewie „przytulają” rybę i uwypuklają jej słodycz. Przygotowany dzień wcześniej smakuje koncertowo i podobnie jak wiele wigilijnych potraw, jest smaczniejsze, kiedy „się przegryzie”.

Składniki: filety z pstrąga (ok. 600 g), marchew, pietruszka, seler, cebula, koncentrat pomidorowy, liść laurowy, ziele angielskie, sól, pieprz, odrobina cukru.

Przygotowanie: Warzywa zetrzyj i duś na oliwie. Dodaj koncentrat i przyprawę. Filety upiecz lub usmaż, ułóż i zalej przestudzoną zalewą. Schłódź.

Tatar z pstrąga — surowa nuta elegancji

Tatar to swoista manifestacja odwagi kulinarnej — surowa ryba, świeże dodatki, nuta cytryny. To danie mówi: Wigilia nie musi być ciężka – może być wyrafinowana! Alternatywnie można zastosować zasadę 50/50, czyli do przygotowania tatara użyć połowy surowego i połowy wędzonego na zimno pstrąga.

Składniki: świeży filet (200 g) lub 100 g świeżego/surowego i 100 g wędzonego na zimno pstrąga, szalotka, ogórek kiszony, musztarda francuska, koperek, sól, pieprz, sok z cytryny.

Przygotowanie: Mięso drobno posiekaj; wymieszaj z dodatkami i dopraw. Podawaj schłodzony, z cienkimi tostami.

Kampania **Nasz Pstrąg** to kontynuacja działań edukacyjno-promocyjnych, których celem jest budowanie świadomości na temat zrównoważonej akwakultury oraz popularyzacja spożycia jednego z jej produktów – pstrąga. Inicjatorem, pomysłodawcą i organizatorem kampanii jest Stowarzyszenie Producentów Ryb Łososiowatych, organizacja zrzeszająca obecnie około 60 gospodarstw rybackich w całej Polsce. Kampania współfinansowana współfinansowanej ze środków finansowych Europejskiego Funduszu Morskiego, Rybackiego i Akwakultury na lata 2021 – 2027. Więcej informacji o projekcie na stronie: <https://naszpstrag.pl/o-kampanii/>.