

Hering

Csak az bajlódjon házi elkészítésével, akinek sok ideje van, hisz a nagyobb élelmiszerüzletekben sokféle kapható készen: natúr, hagymás, paradicsomos, füstölt stb.

Polip

Ezt a szép, színű halat egészben, fehérboros, olívaolajas, enyhén sós, petrezselymes vízben kell 8-10 percig főzni. Ezután saláta kíséretében máris tálalható, sót, borsot, olívaolajat vagy citromlevet kínálva hozzá. Hidegen, felszeletelve salátának is kiváló. Sütve is készülhet. Ehhez ha túl nagy lenne földaraboljuk, közepesen forró vajon oldalanként kb.4-4 percig sütjük. Közben megsózzuk, megborsozzuk - kerülhet bele egy kevés zúzott fokhagyma is -, és tálaláskor citromlevet

Tintahal

Ugyanúgy készítjük, mint a polipot, de lehet bundázott tintahalkarikákat is vásárolni. Ezek sütése azonban gyakorlatot igényel, mert vajpuha helyett könnyen rágóssá válhat.

Tonhal-tőkehal

Frissen vagy fagyasztva szeletelve, bőr és szálkamentesen kaphatóak. Roston sütve, rántva, töltve vagy hidegtálakhoz használhatók.