

Ryby

— Naše kurzy začínáme slovy že, čerstvá ryba nesmrdí. Zápach a množství kostí je hlavní důvod, proč se stále málo ryb objevuje v našem jídelníčku. Moderní úpravy nám však umožňují ryby i vykostit. Maso sladkovodních i mořských ryb je zdrojem lehce stravitelných bílkovin, zdraví prospěšných tuků, hlavně nenasycených mastných kyselin, minerálů a vitamínů. Jsou lehce stravitelné díky jednodušší stavbě bílkovin. Látky obsažené v rybách prokazatelně působí proti onemocnění srdce a cév. Mají hlavně preventivní účinky. Obsahují vitamíny A, B a D. Pamatujme si však, že ryba je čerstvá po vylovení a zchlazení (1–3 °C) maximálně 7 dní.

Ryby dělíme na sladkovodní a mořské.

Pokud je dobře upravené, tak jsou velmi chutné a hlavně zdraví prospěšné.



Ryby

— Při koupi je ideální, když před nákupem vidíte rybu ještě plavat. Pokud ne, tak by měla být v co největších celcích. Maso čerstvých ryb je pružné, takže při působení tlaku se vrátí do původní polohy. Maso starých ryb se již nevrátí do původní polohy a zůstane tam důlek. Žábry musí být lesklé a červené, ne matné a hnědé. Povrch musí být lesklý.



Smažený kapr v trojobalu bez kostí

🕒 4× | 🕒 30 min. | 🕒 20 min.

Ingrediencie

4 porce nařezané z filetů z kapra
mléko
1 vejce
hladká mouka
strouhanka, nejlépe pancos
sůl
olej na smažení

— Filety z kapra nařezeme až ke kůži na cca 1,5–2 mm slabé proužky. Pak si nařezeme porce 5–7 cm široké. Jednotlivé porce osolíme a obalíme ve hladké mouce.

V misce rozmícháme vejce s mlékem. Porce namočíme do směsi a obalíme ve strouhance. Strouhanku lehce přimáčkneme a na oleji osmažíme dozlatova.

Podáváme s bramborovou kaší nebo bramborovým salátem.

TIP

První smažíme stranu, kde je kapr nařezaný (kůží nahoru). Pokud bychom smažili kůží dolů, porce by se nám rozevřely v místě řezů.

Treska na tymiánu v majonézovém kabátku

🕒 4× | 🕒 20 min. | 🕒 40 min. pečení

Ingredience

2 filety z tresky
6 kusů brambor
1 větší cibule
petržel
tymián
1–2 stroužky česneku
300 g majonézy
1 hrst strouhanky
50 g másla na pečení
50 g másla na restování
sůl a kmín na dochucení
pepř

— Oloupané brambory nakrájíme na tenké plátky. Osolíme a lehce opeříme, posypeme kmínem a naskládáme je do zapékací misky. Přidáme kousky másla a pečeme v troubě předehřáté na 180 °C cca 20 minut. Vyndáme z trouby. Cibuli pokrájíme na jemné kostičky, rozmačkané stroužky česneku orestujeme na tuku a necháme stranou. Česnek po zbělání vyndáme.

Rybí filety dobře osušíme, obalíme v jemně nasekané petrželi smíchané s tymiánem a vložíme na zapečené brambory do pekáče. V pekáči k nim přidáme opečenou cibulku a překryjeme majonézou. Vše ještě společně zapečeme na 180 °C cca 20 minut. Ke konci pečení posypeme ještě strouhankou tak, aby vznikla křupavá kůrka.

Treska v kombinaci s majonézou dostane vláčnou chuť!





Smažený kapr s kmínem

🕒 4× | 🕒 30 min. | 🕒 20 min.

Ingredience

4 porce nařezané z filetů z kapra
slunečnicový olej na smažení
hladká mouka
drcený kmín
sůl

— Filety z kapra nařezeme až ke kůži na cca 1,5–2 mm slabé proužky. Pak si nařezeme porce 5–7 cm široké. Jednotlivé porce osolíme a posypeme drceným kmínem. Obalíme ve hladké mouce.

Na rozpáleném slunečnicovém oleji osmažíme dozlatova.

Podáváme s bramborovou kaší nebo máslem maštěnými bramborami.

Pražma královská na bylinkách

☉ 4× | 🕒 15 min. | 🍳 30 min. grilování

Ingredience

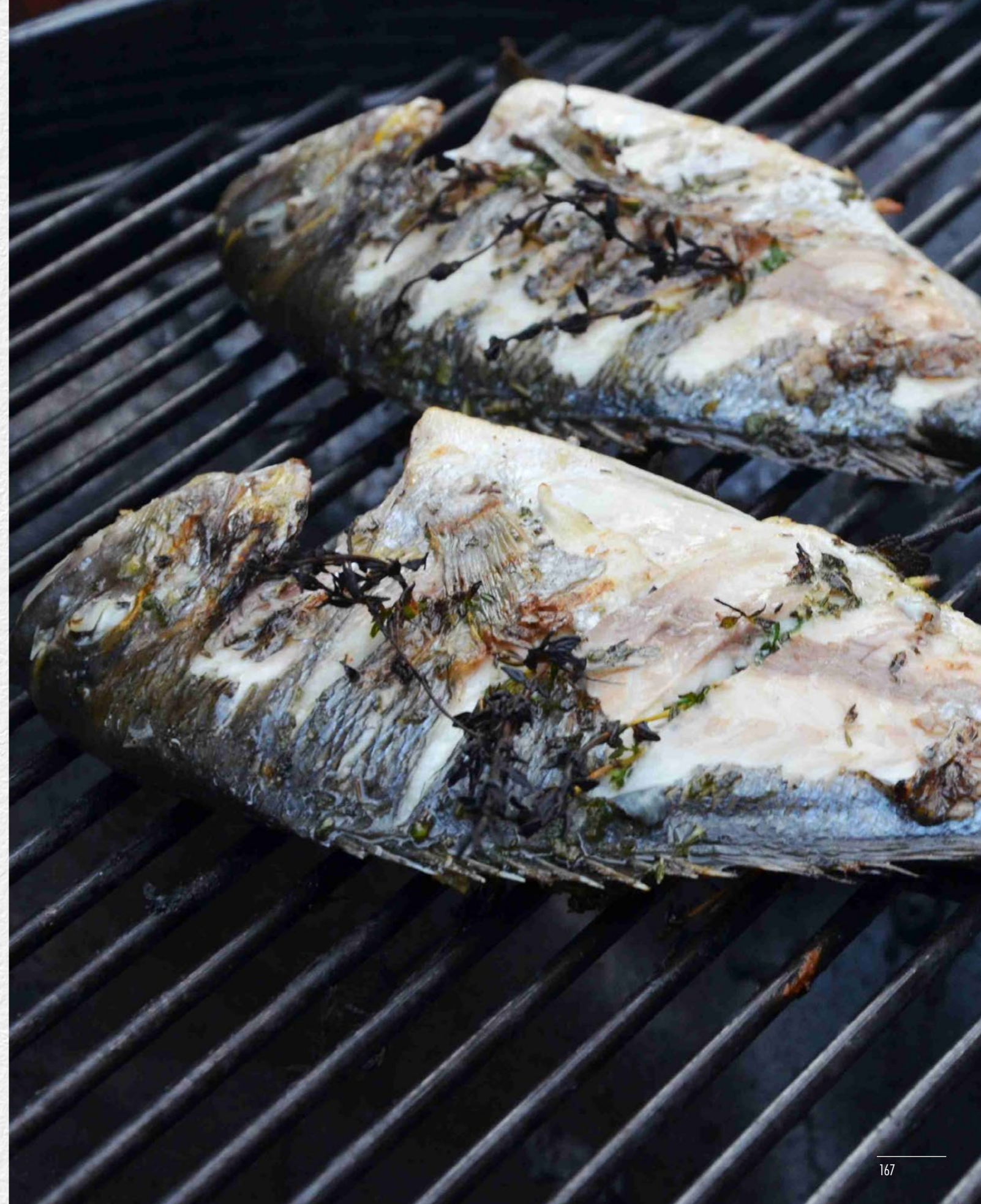
4 pražmy královské
olivový olej extra virgine
citronový tymián
šalvěj
pepř
sůl

— Omytou a osušenou rybu několikrát nařízneme napříč až ke kosti. Osolíme.

Ryby potřeme zevnitř i zvenku olivovým olejem. Celé větvičky tymiánu vetkneme do zářezů. Do břicha ryby dáme celou snítku šalvěje. Necháme uležet cca 2 hodiny v chladu.

Grilujeme z každé strany cca 10–15 minut dle velikosti. Před podáváním vykostíme.

Podáváme s bramborami nebo grilovanou zeleninou.





Mořský vlk s omáčkou Beurre blanc

🕒 4× | 🕒 20 min. | 🕒 30 min.

Ingrediencie

4 filety z mořského vlka
olivový olej extra virgine
pepř (4 druhy)
sůl

— Filety mořského vlka omyjeme, osušíme, osolíme a potřeme olivovým olejem a necháme cca 10 minut odpočinout.

Restujeme pouze na straně s kůží pozvolna a pomalu na střední teplotu. Až je maso ryby celé propečené (cca po 20 minutách), obrátíme jej a jen lehce osmahneme. Na závěr opepříme.

Omáčka

Na omáčku
150 g zmrazeného másla
2 dl suchého bílého vína
4 větší šalotky
pepř (bílý)
sůl

— Šalotku nakrájíme velmi najemno. Dáme ji do pánve a přidáme víno a restujeme, až se vytvoří sirupová konzistence (cca po 15 minutách). Odstavíme a přimícháváme postupně na kostičky nakrájené zchlazené máslo. Omáčku vytvoříme jako emulzi. Osolíme a lehce opepříme bílým pepřem.

Filety servírujeme prezentační stranou (kůží) nahoru a polijeme omáčkou.

TIP

Pro zjemnění omáčky
můžeme přecedit
a odstranit šalotku.