

FOTO: AI GENERATED

Ryba s potěšením

Objevte chuť sladkovodní ryby

Jak na dokonalý výsledek?

- **Čerstvá je nejlepší, ale mražené se nebojte!**
Kvalitně mražená ryba je plnohodnotnou alternativou. Když navíc dodržíte pravidlo pomalého rozmrazování v lednici, po uvaření nepoznáte rozdíl – maso zůstane pevné, šťavnaté a skvělé.

- **Zdravotní benefit**
Lokální sladkovodní ryby k vám necestovaly přes půl světa a přesto jsou znamenitým zdrojem bílkovin, minerálů, vitamínu D a omega-3 mastných kyselin, tolik potřebných pro správnou funkci srdce a mozku.

- **Bojíte se kostí?**
U filetů z kapra stačí mezisvalové kůstky nacházející se v hřbetní části (tzv. „ypsilonky“) z vnitřní strany jemně prořezat ostrým nožem v rozestupech cca 2 mm (tzv. prořezávání kostí). Po finální úpravě, např. pečením, kůstky při jídle již vůbec neucítíte!

- **Méně je více**
Naše sladkovodní ryby mají skvělou vlastní chuť. Nepotřebují směsi koření plné glutamátů. Bohatě si vystačíte se solí, kmínem, čerstvým máslem a bylinkami (tymián, rozmarýn, petrželka)

- **Kůží dolů!**
Pravidlo pro dokonalé pečení
Při opékání na pánvi pokládejte filety vždy nejprve kůží dolů na rozpálený tuk. První minutu maso jemně přitlačte obracečkou k pánvi. Kůže se nezkroutí, propeče se dokřupava a udrží šťávu uvnitř masa. Teprve v závěru rybu otočte a jen krátce dopečte z druhé strany.

rybaspotesenim.cz



FOTO: AI GENERATED

Šťavnaté, dokonale křehké maso s přirozeně jemnou a plnou chutí.



Tatarák z kapra

Potřebujete filet z čerstvého, nejlépe právě vyloveného kapra, a obvyklé ingredience. Potom už zbývá dochutit podle vlastního gusta a lahodnou směs rybího masa namazat na křupavou topinku lehce potřenou česnekem.

Na 1 porci
- **100 g filetu kapra**
- **1 cibule**

Ingredience na dochucení
- **mletá sladká paprika**
- **mletý kmín**
- **plnotučná hořčice**
- **kečup**
- **worcesterská omáčka**
- **tabasco**
- **žloutek**
- **střik citronové šťávy**
- **mletý pepř**
- **sůl**

1. Kapří filet umeleme na masovém strojku.
2. Mleté maso dochutíme uvedenými ingrediencemi.
3. Podáváme na dozlatova usmažených chlebových topinkách potřených dle chuti česnekem.

Spolufinancováno Evropskou unií

FOTO: AI GENERATED



Kapří hranolky s kaparovo-okurkovou remuládou

- **600 g kapřího filetu**
- **3 lžíce strouhanky**
- **2 lžíce hladké mouky**
- **1 lžíce kukuřičné strouhanky**
- **olej na smažení**
- **1 lžička soli**

Nakládací marináda
- **1 lžička koření na ryby**
- **1 stroužek česneku**
- **chilli**
- **1 lžička soli**
- **1 lžička worcesterské a sójové omáčky**
- **150 ml vody**

Kaparovo-okurková remuláda
- **1 lžíce kaparů**
- **1 sterilovaná okurka**
- **1 menší šalotka**
- **2 lžíce zakysané smetany**
- **1 lžíce majonézy**
- **sůl**
- **cukr**
- **pepř**
- **šťáva z 1/2 citronu**

1. Filet nakrájíme na proužky o šířce 2 cm.
2. Smícháme koření na ryby, chilli, sůl, worcesterskou a sójovou omáčku, nastrouhaný česnek a vodu. Hranolky marinujeme 2 hodiny (klidně přes noc), pak je necháme okapat a osušíme.
3. V sáčku smícháme strouhanku, kukuřičnou strouhanku, mouku a sůl. Vložíme hranolky, protřepáním obalíme a vyjmeme.
4. Smícháme nasekané kapary, okurku, šalotku, zakysanou smetanu a majonézu. Dochutíme solí, pepřem, cukrem a citronem.
5. Smažíme dozlatova ve větším množství oleje (ideálně řepkového).
6. Podáváme s celozrnným pečivem.



Polévka z blatenské bašty

- **250 g uvařeného rybího masa z hlav a rybích zůstatků**
- **300 g vařených rybích vnitřností**
- **1 500 ml rybího vývaru**
- **180 g másla**
- **100 g celeru**
- **100 g mrkve**
- **50 g petržele**
- **100 g hladké mouky**
- **pepř**
- **sůl**
- **muškátový oříšek**
- **petrželová nať**

1. Na části másla orestujeme na nudličky nastrouhanou kořenovou zeleninu s částí petrželové natě.
2. Zalijeme rybím vývarem a přivedeme k varu. Přidáme uvařené maso a vnitřnosti, ochutíme solí, pepřem a nastrouhaným muškátovým oříškem.
3. Ze zbylého másla a hladké mouky si připravíme světlou jíšku a polévku zahustíme. Krátce za stálého míchání provaříme.
4. Podáváme s na kostičky nakrájenou a osmaženou houskou. Dozdobíme najemno pokrájenou čerstvou petrželovou natí.

český kapr

RYBÁŘSKÉ SDRUŽENÍ ČESKÉ REPUBLIKY