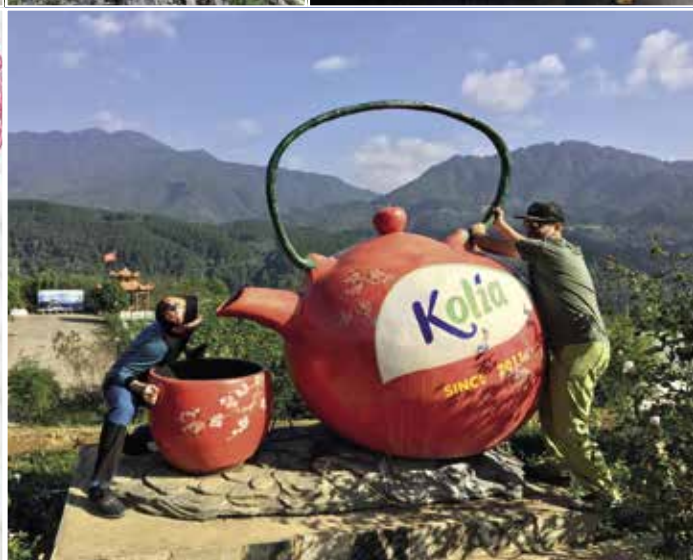


RYBÍ KUCHAŘKA

PŘÁTEL LOSOSA







Rybí kuchařka | Přátel lososa

© Adéla Fleková, Josef Kozlík a Filip Hanžl

2020



RYBÍ KUCHAŘKA

PŘÁTEL LOSOSA



Obsah

Příprava a skladování ryb	10
Rady a triky	11
Losos s mangovou omáčkou	12
Pasta con zucchini e salmone (pasta s cuketou a lososem)	14
Pasta s pestem ze sušených rajčátek a lososem či krevetami	16
Zapečený mexický losos	18
Gravad lax – Gravlax (marinovaný losos)	20
Lachs knusperli (losos v Proseccovém těstíčku)	22
Pasta s hříbkovou omáčkou a kousky lososa	24
Losos s pečeným salátem z červené čekanky	26
Fish balls z lososa na thajský způsob	28
Pečený losos na indický způsob	30
Tatarák z lososa	32
Losos na pomeranči, portském a rozmarýnu	34
Polévka z lososa	36
Quinoa s bylinkovým lososem na páře	38
Losos s křenem a červenou řepou	40
Losos pečený s bylinkami v alobalu	42
Tatarák z tuňáka s toastem	44
Salát Niçoise	46
Grilovaný chimichurri tuňák s bramborem	48
Opečený tuňák se zázvorem, pažitkou a sójovou omáčkou	50
Ahi poke bowl	52
Marinovaná chobotnice	54
Nakládáná chobotnice	56
Salát z vodního melounu se sýrem feta a chobotnicí	58
Slávky se smetanou	60
Slávky na víně	62
Noky s mušlemi	64
Mořský vlk s fenyklovým salátem	66
Dýňové noky s pečenou rybou	68
Citronové krevety	70
Pasta aglio, olio, peperoncino e gamberi	72
Čerstvé jarní závitky	74
Špízy s krevetami, paprikou a citrusy	76
Polévka Tom Yum Goong	78
Red curry shrimps	80

Krevety se satay omáčkou	82
Polévka z červené papriky s krevetami	84
Rychlá rýže na pánvi s krevetami	86
Pražma pečená s purpurovou bazalkou v papilotě	88
Pečená pražma na bílém víně s rajčaty	90
Fish burger s limetovou majonézou a salátem	92
Mango-avokádový salát s grilovaným mečounem	94
Grilovaný steak z mečouna se zelenou zeleninovou salsou	96
Nakládaná makrela	98
Grilovaná makrela s fazolkovým curry a čočkou	100
Ceviche	102
Pečená treska v papilotě s bramborem a tzatziky	104
Zapečené rybí maso s kaší a bylinkami	106
Treska pečená s rajčaty a olivami	108
Treska pečená s avokádem, krevetami, smetanou a sýrem	110
Pečená treska s cherry rajčaty, bazalkou a mozzarellou	112
Treska pečená na pánvi s hráškovými tagliatellemi	114
Hummus pomazánka s uzenáčem	116
Palačinky s uzeným lososem	118
Hráškový krém s uzeným lososem a ledovým salátem	120
Sumeček na kmíně	122
Sumeček se štouchaným bramborem a kapustou	124
Sumeček se zeleným curry a fazolkami	126
Rybí prsty	128
Sardinky v mátě	130
Marinované sardinky	132
Japonský okurkový salát se zázvorem a bylinkami	134
Švédský bramborový salát	136
Salát z čočky beluga	138
Luštěninová směs	140
Salát z blanšírované brokolice	142
Krémové parmazánové rizoto	144
Tvarohové knedlíčky s čerstvými jahodami	146
Grilované meruňky se sladkou ricottou a medem	148
Dýňovo-jablečný cake	150
Horké švestky s ořechovou zmrzlinou	152

Přátelé lososa



Čerstvé ryby Vám vozíme od roku 2011. Záleží nám na tom, aby byl každý zákazník spokojený a pochutnal si. Proto plánujeme logistiku rozvozů tak, abychom Vám ryby předávali co nejdříve od výlovu. Ryby po příjezdu/přiletu do České republiky neskladujeme, ale ihned rozvážíme. Pro nás to znamená závazek a trochu adrenalin, který jsme ale přijali a tato služba nás naplňuje. Prostě to jde od srdce.

Jsme a nadále zůstaneme malou firmou, která množstvím a způsobem svého prodeje moře a oceány nijak nezatežuje.

Zdravíme tímto všechny naše zákazníky a přejeme, ať Vám recepty chutnají.





Kuchařku vytvářeli Adéla Fleková, Josef Kozlík a Filip Hanžl. Adéla je sportovec a vaření je její srdcovka. Ráda hledá inspiraci při cestování a v kuchyni experimentuje. Josef je rodilý kuchař, v kuchyni vyrůstal a dělá ji celý svůj život. Poslední léta pracuje jako šéfkuchař ve městě Flims ve Švýcarsku. Filip založil Přátele lososa a osobně Vám vozí čerstvé ryby.

Společně jsme recepty vymysleli tak, aby Vám chutnalo a nestrávili jste v kuchyni celý den.

Přejeme dobrou chuť!



Příprava a skladování ryb

Příprava a skladování čerstvých ryb

Přivezli jste si domů čerstvé ryby. Chystáte se připravit ihned večeri pro rodinu, máte zítra zahradní grilovačku nebo plánujete oslavu, která je až za týden? Pojďme si ukázat, jak ve všech třech případech uspět a servírovat skvělou rybu.

V případě, že ryby budete zpracovávat v příštích 48 hodinách, dejte je do lednice. Pokud plánujete jejich úpravu později, dejte je do mrazáku. Čím dříve, tím lépe. Takto uskladněnou rybu je vhodné zkonsumovat maximálně do 2 měsíců.

Jak ryby zamrazit

Lososa celého nafiletujeme a vykostíme. Filety omyjeme, nakrájíme na steaky a zabalíme například po dvou kusech do potravinářské fólie nebo do sáčku určeného pro uskladnění potravin do mrazáku.

Pražmu, mořského vlka, filety z tuňáka, mečouna, tresku, sumečka, makrelu, sardinky i chobotnici můžete jednoduše vzít a vložit do mrazáku tak, jak jste je od nás převzali. Mušle nemrazíme vůbec, plánujte proto jejich konzumaci nejlépe ještě v den odběru ryb, maximálně druhý den.

Ryby z mrazáku doporučujeme vyndat večer před plánovanou přípravou a nechat v lednici pozvolně rozmrazit. Před samotnou tepelnou úpravou rybu z lednice vyndáme a necháme minimálně jednu hodinu temperovat na pokojovou teplotu, aby to pro maso nebyl velký tepelný šok, až jej vložíme na rozpálenou pánev nebo do trouby.

Celkově ale doporučujeme objednat spíše menší množství a ryby nemrazit vůbec. Přeci jen Vám ryby vozíme pravidelně.

Které ryby můžete jíst syrové?

V japonské kuchyni se řada ryb jí v syrovém stavu, ale u nás se tomu teprve učíme. Kousky lososa, tuňáka nebo makrely bez kůže můžeme rovnou zkonsumovat, stačí namáčet do sójové nebo jiné omáčky, popřípadě dochutit citronem.

Pražmu, sardinky nebo mořského vlka ochutnejte marinované v citronové šťávě.

A co tepelné zpracování?

Tresku a sumečka doporučujeme před úpravou nasolit a velmi dobře propéct.

Mečouna, tuňáka nebo lososa můžeme propéct medium a nechat vyniknout skvělý syrový střed.

Rady a triky

Jak osmažit česnek: nakrájíme na podobně velké plátky a dáme do mírně rozpálené pánve a pomalu restujeme spíše na mírném plamenu, aby nám nezhořkl. Česnek nesmí prudce ztmavnout – tmavě hnědá barva, chceme dosáhnout jemně zlatavé.

Jak udělat jíšku: 4 osoby, 100 ml oleje nebo másla rozejdeme v hrnci, přidáme 120–150 g hladké mouky a pomalu na malém plamenu provaříme mouku cca 5–7 minut. Pokud chceme jíšku použít hned teplou – ředíme studeným mlékem, pokud chceme použít studenou jíšku – ředíme teplým mlékem. Místo mlíkem lze ředit vývarem či smetanou. Ředíme cca 1 l tekutiny.

Restování suroviny: je rychlé opékání v hrnci nebo na pánvi pouze s olejem.

Marinování: je naložení surovin do marinády či připraveného láku, marinujeme 30 minut až i několik dní. Pokud nakládáme na kratší dobu, můžeme marinovat v pokojové teplotě.

Blanšírovaná zelenina: čerstvou zeleninu omyjeme, nakrájíme na větší kousky popř. i oloupeme. Zeleninu dáme do hrnce s vroucí osolenou vodou na velmi krátkou dobu, aby trochu změkla a byla křupavá, podle typu zeleniny na 1–3 minuty. Poté ji rychle přendáme do mísy s ledovou vodou a trochou ledu, aby se zprudka ochladila. Tím neztratí barvu a svou čerstvost. Následně ji můžeme přidávat jako přílohu, nebo ještě velmi rychle orestovat na másle.

Česnekový konfit: paličku česneku rozebereme na stroužky, které neloupeme. Zalijeme olivovým olejem a vaříme v rendlíku na 80 stupňů přibližně 45 minut. Takto připravený česnek nemá palčivou chuť. Po vychladnutí se nerozpadá, je nasládlý a mazlavý. Dá se skladovat několik měsíců v lednici. Před dalším použitím česnek vymáčkeme ze slupky.

Luštěníiny vaříme neosolené, aby dříve změkly. Solíme je až uvařené.

Temperování ryby: rybu bychom měli upravovat při pokojové teplotě, aby to nebyl při úpravě takový teplotní šok

Losos s mangovou omáčkou



Suroviny (4 porce)

4 steaky filetu lososa á 150 g

400 g rýže

Zralé mango (pokud kupujeme tvrdší, necháme pár dní doma v teple změkhnout)

100 g másla

Drcené chilli (ne tolik pálivé), hrubozrnná sůl, hřebíček

Černý sezam

Snítka čerstvého koriandru

Mořská hrubozrnná sůl a pepř



Postup krok za krokem

Rybu zbavíme kůže, omyjeme a osušíme. Filety lososa pomažeme olivovým olejem, posypeme drceným chilli a hrubozrnnou mořskou solí a vložíme do uzavíratelné pečicí misky. Pečeme cca 30 minut na 160° C.

Rýži společně s hřebíčkem (cca 12 ks na 4 porce) dáme vařit, ideálně do rýžovaru.

Mango oloupeme, nakrájíme na kousky a rozmixujeme na hrubší pyré. Do rendlíčku dáme rozpustit okolo 100 g másla a když je téměř rozpuštěné, začneme přimíchávat mango. Na mírném plamenu ohřejeme, aby se vše spojilo.

Podáváme rýži, lososa s omáčkou a ozdobíme čerstvým chilli, kouskem čerstvého koriandru a sezamem.



Pasta con zucchini e salmone (pasta s cuketou a lososem)



Suroviny (2 porce)

2 steaky filetu lososa á 150 g
Balení čerstvých těstovin (250 g)
Menší cuketa
80 g parmezánu
50 g másla
50 ml olivového oleje



Postup krok za krokem

Plátky filetu zbavíme kůže, omyjeme a osušíme. Každý kousek nakrájíme na 4 kousky, potřeme olivovým olejem, opepříme a osolíme. Připravíme si velký hrnec a pařníček (na kterém se ohřívají knedlíky), dáme cca 2 cm vody, kterou osolíme a můžeme dát snítku čerstvého koření. Připravíme pečicí papír, který ustrihneme trochu větší než dno hrnce, uděláme do něj díry, položíme na pařníček a na něj dáme kousky ryb. Přivedeme k varu a na středním plamenu s pokličkou vaříme cca 10 min.

Cuketu omyjeme a neoloupanou ji nakrájíme na střední kostičky. Parmezán nastrouháme najemno.

Do osolené vroucí vody dáme vařit těstoviny.

Na větší pánvi orestujeme cuketu na olivovém oleji, přidáme špetku soli a trochu pepře z mlýnku. Uvařené těstoviny slijeme a odstavíme. 50 ml slané vody (od těstovin) přilijeme na pánev k cuketě a nasypeme parmezán. Na mírném plamenu jemně promícháme, přidáme máslo a rozpustíme ho. Na pánev přidáme těstoviny a vše promícháme.

Servírujeme těstoviny a kousky lososa. Na talíři lze dochutit čerstvým pepřem a dozdobit čerstvou bazalkou i cherry rajčátkem.

Tip: takto na páře můžeme upravovat i další ryby a lze k nim přidat i nakrájenou zeleninu nebo použít parní hrnec.



Pasta s pestem ze sušených rajčátek a lososem či krevetami



Suroviny (4 porce)

4 plátky filetu lososa á 150 g (nebo 500 g krevet)
 500 g čerstvých těstovin, nejlépe vrtule nebo penne
 Sklenička nakládaných sušených rajčátek (sun-dried tomatoes)
 Čerstvý baby špenát 125 g
 4 stroužky česneku
 Hrst piniových ořechů (můžeme vynechat nebo použít kešu)
 Parmezán na posyp
 Snítka bazalky
 Sůl a pepř



Postup krok za krokem

Plátky filetu omyjeme a osušíme. Na rozpálené pánvi s olejem osmahneme filety zprudka nejprve na straně s kůží 2 minuty, poté cca 45 vteřin na druhé straně a nakonec oba boky cca 20 vteřin každý. Mezitím rozezhřejeme troubu na 160° C a lososa dáme v pekáčku dopéct na 10 minut.

Pokud chceme podávat s krevetami, tak je vyloupeme, omyjeme a osmažíme na olivovém oleji s trochou soli. Můžeme také volit variantu: dát je na plech na pečicí papír, pořádně potřené olivovým olejem a osolené pečeme 6 minut při 180° C.

Do mixéru dáme sušená rajčátka (většinu oleje vylejeme, necháme cca 1 polévkovou lžici), česnek, bazalku, špetku pepře, piniové oříšky a vše promíchujeme na hrubší směs. Ochutnáme a dochutíme solí a pepřem a pokud je potřeba, přidáme trochu olivového oleje.

Do osolené vroucí vody dáme vařit těstoviny. Když jsou na skus, slijeme je a 100 ml slané vody dáme zpět do hrnce, vhodíme omytý baby špenát, hrnec ohříváme na mírném plamenu, promícháme. Přidáme pesto a ještě jednou promícháme.

Podáváme, dozdobíme lístkem bazalky a posypeme parmezánem.

Obměna: můžeme ještě posypat několika nakládanými kapary, nakládaným pepřem nebo černými olivami bez pecky.



Zapečený mexický losos



Suroviny (6 porcí)

600 g filetu lososa
1,5 kg brambor
250 ml smetany na šlehání
300–400 g sýru gouda
1 plechovka krájených rajčat nebo 4 větší čerstvá rajčata
1 plechovka malých černých fazolí
1 červená cibule
6 stroužků česneku
Směs mexického koření
Sůl a pepř
Olivový olej



Postup krok za krokem

Brambory omyjeme (pokud lze, necháme se slupkou), vykrájíme a nakrájíme na tenké plátky. Rovnou dáváme na hluboký plech. Přidáme trochu olivového oleje, zalijeme smetanou. Osolíme, opepříme a pořádně okořeníme mexickou směsí. Promícháme.

Lososa zbavíme kůže, omyjeme a nakrájíme na větší kostky cca 2×2 cm. Cibuli oloupeme a nakrájíme na tenká kolečka, česnek oloupeme a nakrájíme na plátky. Lososa, cibuli i česnek vložíme na plech. Přilijeme plechovku fazolí – pokud jsou v rajčatovém nálevu, dáme i s ním. Pokud jsou ve slaném nálevu, tak jej vylijeme a fazole propláchneme. Přilijeme plechovku rajčat nebo nadrobno nakrájená rajčata. Promícháme a rovnoměrně rozprostřeme.

Pečeme na 160° C cca 30–40 minut, podle druhu trouby. Po 20 min zkontrolujeme. Pokud jsou brambory měkké, posypeme nastrouhaným sýrem a ještě zapečeme. Posledních 10 min pustíme režim horkého vzduchu, aby se vytvořila zlatavá kůrka.

Obměna: podle chuti přidáme i papriku nebo plechovku kukuřice. Pokud chceme mít pokrm pikantní, přidáme nadrobno nakrájené chilli a servírujeme se lžičkou zakysané smetany pro zjemnění chutě.



Gravad lax – Gravlax (marinovaný losos)



Suroviny (4–8 porcí)

Filet z lososa s kůží cca 800 g
1 kg hnědého třtinového cukru
500 g hrubozrnné mořské soli
Lžice drceného černého pepře
Najemno nastrouhaná kůra z jednoho bio citrону
30 g čerstvého kopru + několik snítek na ozdobu
50 ml vodky
6 lžic dijonské hořčice
1 lžice medu
1 lžice panenského olivového oleje



Postup krok za krokem

Je oblíbený skandinávský pokrm, servírovaný jako předkrm nebo je vhodným pokrmem na posezení s rodinou či přáteli.

Najemno nastrouháme kůru z omytého, osušeného citrону. Smícháme cukr se solí, pepřem a citronovou kůrou. Na dno pekáče vysypeme jednu třetinu sypké směsi, na směs položíme filet z ryby kůží dolů. Filet pokryjeme koprem a zbytkem směsi. Zakápneme vodkou. Přikryjeme potravinářskou folií a necháme v lednici odležet 12–16 hodin.

Filet lososa omyjeme pod tekoucí studenou vodou a pečlivě osušíme. Dlouhým ostrým nožem krájíme plátky široké 2–3 mm. Ozdobíme a servírujeme.

Možností servírování je mnoho. Na dobrý chléb namazaný tvarohem poklademe plátky, ozdobíme koprem a vytvoříme jednohubky. Nebo servírujeme na talířky s koprovo-hořčičnou omáčkou.

Omáčku připravíme do misky: hořčici, med a olej malou metlou šleháme, dochutíme solí a pepřem a trochou najemno nakrájeného kopru. Můžeme přidat šťávu z citrону či pomeranče.

Tip: Při strouhání citrону pozor na bílou dužinu, je hořká.

Obměna: místo vodky použijeme gin, k citrону ještě přidáme šťávu z pomeranče a na vrchní stranu bez kůže můžeme přidat ke kopru mladé jehličí. Další možnou variantou je na vrch ke kopru poklást na plátky nakrájenou řepu, která lososa obarví.



Lachs knusperli (losos v Proseccovém těstíčku)



Suroviny (4 porce)

4 steaky filetu lososa á 150 g
 2 vejce
 Větší vařená brambora
 150 ml mléka
 200 ml Prosecca (lze nahradit bublinkovou vodou)
 250 g majonézy
 140 g hladké mouky
 3 stroužky česneku
 Snítka kopru
 Sůl a pepř
 300 ml řepkového oleje na smažení
 Příloha: Rukolový salát nebo pečené bramborové klínky



Postup krok za krokem

Majonézu dáme do mísy, protlačíme 1–2 stroužky česneku, ochutíme solí a pepřem a smícháme. Můžeme přidat najemno nasekanou plocholistou petržel.

Jako přílohu připravíme salát z rukoly. Smícháme rukolu, překrojená cherry rajčátka, zakápneme limetou a olivovým olejem. Nebo v troubě upečeme bramborové klínky, osolené a pomazané olivovým olejem.

Lososa zbavíme kůže, omyjeme a osušíme. Nakrájíme na 1,5 cm široké kousky, osolíme.

Suroviny na těstíčko smícháme v míse: nahrubo nastrouháme bramboru, přidáme vejce, mouku, Prosecco, mléko a nasekaný kopr. Vše vyšleháme metlou. Dosolíme a opeříme. Těstíčko má mít hutnější konzistenci (těstíčko musí na rybě držet, pokud nedrží, můžeme přidat mouku).

Kousky ryb obalíme v těstíčku a smažíme v rozpáleném oleji cca 2 minuty. Osmažené kousky pokládáme na papírovou utěrku, abychom je zbavili přebytečného tuku.

Servírujeme s majonézou, rukolovým salátkem nebo bramborovými klínky.



EXPRESNÍ IMPORT
CHLAZENÝCH LOSOSŮ Z NORSKA

www.pratele-lososa.cz

4L3 2860

Pasta s hříbkovou omáčkou a kousky lososa



Suroviny (2 porce)

2 steaky lososa á 100 g

Balení čerstvých těstovin (250 g)/balení čerstvých bramborových noků

Čerstvé hříbky (nebo domácí nasušené)

250 ml smetany 30%

75 g goudy nebo 40% eidamu

Mořská sůl a čerstvě namletý pepř



Postup krok za krokem

Čerstvé houby (podle velikosti tak jedna vrchovatá hrst) očistíme a na čtvrtky dáme na 15 minut namočit do lehce osolené vody, abychom se zbavili případných nechtěných obyvatel. Pokud používáme sušené, v misce zalejeme horkou vodou a necháme nabobtnat. Houby nakrájíme na větší kousky, malé houby stačí na čtvrtky. Sýr nastrouháme najemno.

Lososa, omyjeme, osušíme, zkontrolujeme, že nezůstala žádná kost, popřípadě je vytáhneme. Nakrájíme na centimetrové kousky. Zprudka osmažíme, mícháme nebo prohazujeme a přidáme špetku soli a pepře. Smažíme 1–2 minuty. Poté odstavíme z plamene.

Do osolené vroucí vody dáme vařit těstoviny nebo noky.

Na rozpálené pánvi krátce orestujeme hříbky na olivovém oleji, osolíme, opepříme, přilijeme smetanu a necháme zpěnit, v tu chvíli přimícháme sýr. Stáhneme plamen a za stálého míchání necháme probublat. Těstoviny či noky slijeme.

Podáváme těstoviny přelité omáčkou a kousky lososa.



Losos s pečeným salátem z červené čekanky



Suroviny (2 porce)

2 steaky lososa á 150–200 g bez kůže
 8 plátků pancetty nebo libové uzené slaniny
 Červená čekanka
 Hrst piniových oříšků
 Malá hrst lístků čerstvé majoránky
 Sůl a pepř
 Balsamicový ocet
 Panenský olivový olej



Postup krok za krokem

Na menší pánvi lehce opražíme piniové oříšky a vyndáme na talířek. Čekanku podélně rozřízneme a nakrájíme na proužky. Rozpálíme těžší grilovací (žebrovanou) pánev a dáme do ní čekanku. Po obou stranách ji asi minutu ožehneme a dáme do mísy. Na pánvi rozškvaříme pancettu nebo slaninu a přendáme i s výpekem k čekance. Zakapeme olivovým olejem a dle chuti přidáme 2–3 lžice balzamického octa. Salát dochutíme solí, pepřem a čerstvou majoránkou.

Filety lososa zprudka osmahneme na pánvi na troše oleje, aby zůstal uprostřed růžový.

Servírujeme opečeného lososa se salátem a piniovými oříšky.



Fish balls z lososa na thajský způsob



Suroviny (4 porce)

500 g filetu lososa
400 g rýže
Červená curry pasta v pytlíku
Plechovka kokosového mléka
2 polévkové lžíce sójové omáčky
Čerstvý zázvor 2–3 cm
Limeta
Čerstvé klíčky (mungo nebo další)
Velká snítka čerstvého koriandru



Postup krok za krokem

Nameleme, naškrábeme nebo najemno nakrájíme lososa, dáme do mísy. Přidáme najemno nastrohaný zázvor a polovinu nasekaného koriandru, sójovou omáčku, velkou špetku soli (může být i špetka chilli). Promícháme a vytvoříme koule. Smažíme nebo pečeme v troubě na pečícím papíru 15–20 minut na 180° C.

Dáme vařit rýži, nejlépe do rýžovaru. Do rendlíčku vymačkáme curry pastu a začneme rozehtívat, postupně přimícháme kokosové mléko a necháme projít varem.

Na talíři servírujeme rýži, koule, zalijeme curry omáčkou, ozdobíme čerstvým koriandrem (trochou čerstvého chilli), kouskem limety a klíčky.



Pečený losos na indický způsob



Suroviny (4 porce)

4 steaky filetu lososa á 150 g
400 g rýže
500 ml smetany na vaření 12%
Rozinky
2 čajové lžičky kurkumy
Indické žluté kari koření
8 hřebíčků
Pepř a sůl



Postup krok za krokem

Do zapékací mísy s víkem nalijeme smetanu na vaření, přidáme kari, pepř a sůl, promícháme. Filety zbavíme kůže, omyjeme. Přidáme je postupně do mísy a promícháme v omáčce. Rozložíme s mezerami, přiklopíme a dáme péct do trouby na 160° C na 30–40 minut. Každých 10 minut promícháme omáčku a polijeme filety omáčkou.

Dáme vařit rýži, vodu promícháme s kurkumou, solí, hřebíčky a hrstí propláchnutých rozinek. Vše vaříme společně.

Podáváme rýži s rozpadajícím se filetem a polijeme omáčkou.



Tatarák z lososa



Suroviny (4 porce)

500 g filetu lososa
 Toastový chléb 4–6 kusů
 Citron
 Šalotka
 Snítka kopru
 Sůl a pepř
 4 polévkové lžíce panenského olivového oleje



Postup krok za krokem

Tatarák je skvělý předkrm. Lze ho připravit ve větším na oslavě, podávat ve velké míse a uvidíte, jak rychle se po něm zapráší.

Z ryby odstraníme kůži, omyjeme a osušíme. Maso naškrábeme najemno. Cibuli a kopr nakrájíme nadrobno. Vše spolu s olejem, citronovou šťávou, špetkou soli a pepře promícháme v misce. Necháme chvíli odpočinout, aby se promíchaly chutě.

Servírujeme na talíře, tvarujeme malé hokejové puky (pomocí malé misky). Zdobíme kouskem kopru.

Jako příloha je ideální toastový chléb opečený na sucho.

Tip: do tataráku můžeme přimíchat nadrobno nakrájenou kyselou okurku nebo malé množství sójové omáčky.



Losos na pomeranči, portském a rozmarýnu



Suroviny (2 porce)

2 steaky filetu lososa á 150–180 g
400 g brambor
Pomeranč
100 ml portského
100 ml hovězího vývaru
3 větvičky čerstvého rozmarýnu



Postup krok za krokem

Lososa omyjeme, osušíme, potřeme olivovým olejem, posolíme a přidáme 2 větvičky rozmarýnu. Na hodinu dáme odpočinout pod potravinářskou fólií (nejlépe necháme odpočinout přes noc).

Brambory omyjeme, očistíme a nakrájíme na měsíčky nebo větší kostky. Dáme na pekáč, potřeme olivovým olejem a osolíme, přidáme dvě špetky sušeného rozmarýnu. Dáme péct do trouby při 170 °C na 30–40 minut, aby zezlátly.

Na pánvi si připravíme omáčku. Vymačkáme půlku pomeranče a nejmenno nastrouháme trochu kůry. Z větvičky rozmarýny sundáme lístky a nejmenno nakrájíme. Na pánvi rozežhřejeme vývar, přidáme portské a pomeranč. Za stálého míchání redukuje. Přidáme nasekaný rozmarýn a dále redukuje, dokud nemáme hustou omáčku.

Vezmeme druhou pánvi. Lososa na mírném plamenu smažíme 4–5 minut ze strany kůže a 3 minuty z druhé strany.

Servírujeme lososa s omáčkou a brambory.

Obměna: místo lososa můžeme připravit tuňáka nebo mečouna.



Polévka z lososa



Suroviny (4 porce)

Hlava, břicha a ostatní odřezky z celého lososa

3 mrkve

Petržel

Půl celeru

Sůl, pepř



Postup krok za krokem

Do velkého hrnce vložíme části lososa, dáme vařit ve 2 litrech vody. Jakmile se začne vařit, stáhneme plamen a necháme 40 minut jemně probublávat. Lososa vyjmeme z vývaru a necháme vychladnout. Vývar scedíme.

Zeleninu si uvaříme v osolené vodě bokem, pokrájíme na středně velké kousky.

Vychladlé kousky lososa obereme od kostí, vložíme do čistého hrnce a zalijeme trochou vývaru. Tuto směs rozmixujeme tyčovým mixérem, ochutíme solí a pepřem. Přilijeme zbylý vývar a přidáme zeleninu.

Podáváme v polévkových talířích či miskách.

Odměna: z vývaru můžeme vytvořit krémovou polévku přidáním 100 ml smetany na vaření ve chvíli, kdy jsme polévku dovařili, aby se smetana už nevařila. K polévce lze servírovat krutony.



Quinoa s bylinkovým lososem na páře



Suroviny (2 porce)

2 steaky lososa á 150–200 g
Quinoa barevná 200 g (nebo i bílá)
Limeta
Červená paprika

Malá cuketa
Hrst čerstvého rozmarýnu a šalvěje
Pepř a sůl
50 ml olivového oleje



Postup krok za krokem

Quinou propláchneme, dáme do hrnce a nalijeme potřebné množství vody. Přidáme trochu nastrouhané kůry z limety i její šťávu. Necháme cca 20 minut namáčet pod pokličkou. Dáme vařit (bez soli).

Připravíme si cuketu a papriku. Na plech vložíme pečicí papír a klademe cuketu na kolečka a papriku na střední kousky. Potřeme olivovým olejem, osolíme a opepříme čerstvým pepřem. Dáme péct pod gril do trouby na 10–15 minut na 200° C, aby byla zelenina křupavá.

Lososa zbavíme kůže, opláchneme, osušíme a nakrájíme každý steak na 4 kousky, potřeme olivovým olejem, opepříme a osolíme. Připravíme si velký hrnec a paňiček (na kterém se ohřívají knedlíky), dáme cca 2 cm vody, kterou osolíme. Připravíme pečicí papír, který je trochu větší než dno hrnce, uděláme do něj díry, položíme na paňiček a na něj vytvoříme lůžko z čerstvých bylinek, kam dáme kousky ryb. Vodu přivedeme k varu a na středním plameni vaříme cca 10 min.

Když je quinoa dovařená, ale stále křupavá, vypneme a přilijeme lžici olivového oleje, dvě lžice jablečného octa, lehce dosolíme a dopepříme, vše jemně smícháme.

Podáváme quinou s grilovanou zeleninou a lososem, který ještě roztrháme na menší kousky na talíři.

Obměna: do quinoj můžeme dát chilli, česnek nebo i jiné koření a ona ho při varu do sebe natáhne. Na páru můžeme dát i jiné čerstvé bylinky jako tymián, oregano nebo rozmarýn. Místo quinoj můžeme vařit stejným způsobem i pohanku.



Losos s křenem a červenou řepou



Suroviny (2 porce)

2 plátky filetu lososa á 150–200 g
2 mladé červené řepy
Čtyři lžice zakysané smetany
Dvě lžice jemně nastrohaného křenu
2 hrsti čerstvé rukoly
Citron
Malá hrst čerstvé majoránky
Mořská sůl, pepř
Balsamicový ocet
Olivový olej



Postup krok za krokem

Neloupanou řepu upečeme v troubě. Potřeme ji olivovým olejem a vložíme do pekáčku. Dle velikosti ji pečeme na 175° C v rozmezí 40–60 minut, aby změkla. Necháme vychladnout a oloupeme.

Předehřejeme troubu s grilem na 160° C. Filety lososa osolíme a opepříme. Kůži nařízneme přibližně půl cm do hloubky. Rozpálíme pánev, přidáme trochu oleje a lososa smažíme kůží dolů přibližně minutu a půl až dvě minuty, pak na minutu a půl otočíme. Vydáme jej z pánve a zhruba na 10–12 minut jej vložíme v pekáčku do trouby pod gril a dopečeme. Výsledkem bude filet s velmi jemným masem uvnitř.

Řepu nakrájíme na plátky, smícháme s majoránkou, trochou olivového oleje a balsamicovým octem. Dochutíme solí a pepřem. Do křenu přimícháme zakysanou smetanu a opatrně dochutíme solí, pepřem a trochou citronové šťávy.

Řepu a lososa položíme na talíř, poházíme rukolou a zalijeme křenovou smetanou.

Tip: při loupání a krájení řepy použijeme rukavici.

Obměna: můžeme ještě přidat navrch pár vlašských ořechů.



Losos pečený s bylinkami v alobalu



Suroviny (celý losos 10–14 porcí nebo fileť 5–7 porcí)

Losos celý nebo fileť

3 citrony

Dva svazky jarní cibulky

Čerstvé bylinky (tymián, rozmarýn a petrželka)

Dvě čajové lžičky drcených semínek fenyklu

Mořská sůl, mletý pepř

Grilovací alobal (nebo klasický alobal zdvojit nebo ztrojit)



Postup krok za krokem

Hodí se skvěle na zahradní party. Grilujeme na ohništi nebo v grilu, ale dobře se dá i v troubě.

Lososa omyjeme vodou a osušíme papírovou nebo látkovou utěrkou. Rybu důkladně nasolíme a opepříme. Položíme na alobal, vložíme do ryby polovinu bylinek, překrájené citrony a překrájenou jarní cibulku. Druhou polovinou bylin, citronu a cibulky obložíme rybu a zabalíme do zbytku alobalu. Ryba musí být dokonale zabalena.

V troubě pečeme 35–40 min při 220° C. Na ohni nebo na grilu 25 min z jedné strany + 20 min z druhé strany. Lososovitá ryba je dost tučná, není na škodu lehce přepéct.

Příloha: vynikající jsou vařené brambory, nakrouhaný zelený salát a majonéza smíchaná s limetkovou šťávou.



Tatarák z tuňáka s toastem



Suroviny (4 porce)

Filet z tuňáka cca 400 g
 Toastový chléb 4-6 kusů
 Jeden stonek jarní cibulky
 Hrst rukoly
 Šťáva z jedné limetky
 1 lžíce sójové omáčky
 Špetka sezamového semínka
 Čerstvý koriandr
 2 lžíce olivového oleje



Postup krok za krokem

Tuňáka nakrájíme na drobné kousky, přidáme nejmenno nasekanou jarní cibulku, olivový olej, dochutíme šťávou z limetky, zakápneme sójovou omáčkou, dochutíme solí a pepřem.

Toastový chléb opečeme na sucho. V misce promícháme rukolu, pár kapek olivového oleje a sezamové semínko.

Na opečené toasty poklademe ochucený tatarák a servírujeme s rukolou.





Salát Niçoise



Suroviny (1–2 porce)

120 g čerstvého tuňáka
1 vejce
120 g malých olejnatých brambor
60 g zelených fazolek
150 g cherry rajčat
1 zelená paprika
110 g salátové okurky
Stroužek česneku
1 a půl lžice cukru krupice
Lžice olivového oleje
500 ml vody

Suroviny na dresink:

1 lžice červeného vinného octa
3 lžice panenského olivového oleje
2 lžice citronové šťávy, sůl a pepř

Suroviny na dokončení:

10 černých oliv s pečkou
Hrst lístků bazalky
4 filátka nakládaných ančoviček



Postup krok za krokem

Tradiční francouzský salát pocházející z pobřežního Nice je vhodný jako lehký výživný oběd či večeře.

Vejce uvaříme natvrdo, vychladíme, oloupeme a podélně je rozkrojíme na 4 části. Očištěné brambory uvaříme ve slupce do měkka. Fazolky uvaříme ve vroucí osolené vodě, cca 3 minuty a zchladíme ve vodě s ledem. Cherry rajčátka oloupeme a rozkrojíme na poloviny, jemně osolíme. Papriky a okurku omyjeme, papriku očištíme od jádřince a nakrájíme na střední kousky.

Filet z tuňáka rozkrojíme na dva kousky, osolíme, opepříme a zprudka opečeme na rozehřáté pánvi, cca 10 vteřin z každé strany. Tuňák musí zůstat uvnitř syrový. Česnek oloupeme, rozmáčkneme ho nožem a vytřeme jím misku na salát.

Vezmeme česnekovou misku na salát, přidáme suroviny na dressing a vyšleháme je metličkou, dochutíme solí a pepřem.

Do misky s dressingem přidáme nakrájenou zeleninu, brambory, olivy a promícháme. Na vrch poklademe vejce, bazalku, ančovičky a tuňáka nakrájeného na malé plátky.



Grilovaný chimichurri tuňák s bramborem



Suroviny (4 porce)

4 steaky tuňáka á 150–180 g,
cca 2 cm vysoké
600 g brambor
2 stroužky česneku
Červená paprika (kapie)
Jarní cibulka
Chilli paprička

Lžička sladké papriky
Velká hrst hladkolisté petržele
Půl hrsti čerstvého oregana
150 + 30 ml panenského olivového oleje
75 ml červeného vinného octa
Pepř a sůl



Postup krok za krokem

Chimichurri (čte se čimičuri) je salsa a marináda pocházející z Argentiny, kde se nejčastěji jí s hovězím masem, s tuňákem je to lahoda.

Připravme si omáčku, do které budeme marinovat rybu a podávat ji i jako salsu. Do misky dáme velmi jemně nasekanou petržel a 2/3 oregana, prolisujeme česnek, cibuli nasekáme velmi jemno, přidáme lžičku papriky, špetku soli a pepře. Podle chuti přidáme nejemno nakrájenou chilli papričku. Vše promícháme. Přilijeme 150 ml oleje a ocet a ještě jednou promícháme.

Do 2/3 omáčky dáme marinovat steaky na hodinu při pokojové teplotě.

Brambory očistíme a důkladně omyjeme, dáme vařit se slupkou do osolené vody. Uvařené slijeme a dáme chladit na plech nebo tác. Když jsou chladné nakrájíme je na větší měsíčky, jemně potřeme olivovým olejem a osolíme.

Kapii omyjeme, zbavíme jádřince a nakrájíme na malé kousky. Dáme do misky, přidáme zbytek nasekaného oregana a dvě lžíce olivového oleje.

Brambory dáme cca na 10 minut na rozpálený gril, aby se jim vytvořila zlatavá kůrka.

Steak děláme z každé strany 30–40 vteřin, aby zůstal střed nepropečený. Jakmile je hotový, sundáme z grilu a na prkénku nakrájíme na podélné plátky cca 0,5 cm široké.

Podáváme plátky tuňáka s bramborem, paprikovým salátkem a trochou salsy.



Opečený tuňák se zázvorem, pažitkou a sójovou omáčkou



Suroviny (4 porce)

4 steaky tuňáka á 150–180 g, cca 2 cm vysoké
2–4 ciabatty
Čerstvý zázvor
Citron
Mix listových salátů
Sójová omáčka
Sezamový olej
Čerstvá pažitka



Postup krok za krokem

Tuňáka marinujeme přes noc v lednici do sójové omáčky. Ideální je uzavíratelný plastový pytlík, ve kterém rybu snadno jednou za čas otočíme.

Hodinu před tepelnou úpravou vyndáme rybu z lednice a necháme ji temperovat na pokojovou teplotu.

Připravíme si salátek, omyjeme a natrháme do misky. Zakapeme citronovou šťávou.

Zázvor oloupeme a najemno nasekáme, pažitku nasekáme nadrobno. Ciabatty nakrájíme na 2 cm široké proužky.

Tuňáka vyjmeme, přebytečnou omáčku vylijeme a rybu dokonale usušíme. Potřeme sezamovým olejem a opékáme na rozpálené pánvi. Steak smažíme cca 30–40 vteřin z každé strany. Tuňáka necháme asi minutu odpočinout. Steak porcujeme na půlcentimetrové plátky a pokládáme na talíř se zázvorem a trochou sójové omáčky. Navrch posypeme čerstvou pažitkou. Přidáme kousky ciabatty nasucho osmažené na pánvi a salátek.



Ahi poke bowl



Suroviny (2 porce)

250 g tuňáka

Rýže/rýžové nudle

Mořská řasa wakame

Sezam

Mix čerstvé zeleniny a ovoce

Výberte si mix ovoce a zeleniny tak, aby k sobě chutě pasovaly.



Postup krok za krokem

Poke bowl je tradiční havajský pokrm, servírovaný ve velké misce. Skládá se z rýže či rýžových nudlí, čerstvé zeleniny, čerstvé syrové ryby či osmažených/grilovaných krevet, řasy wakame a volitelně fava fazolí (sójové boby).

Dospod velké misky dáme uvařenou rýži nebo rýžové nudle a poklademe mixem ovoce a zeleniny nakrájenými na různé tvary a rybou na kostky či osmaženými/grilovanými krevetami. Do malé mističky nalijeme sójovou omáčku, do které namáčíme rybu.

Zde je několik námi chuťově volených kombinací:

Rýže, tuňák, wakame, sezam, červené zeli, okurka, ředkvičky, mrkev a mango.

Rýže, krevety, ananas, wakame, sezam, okurka, blanšovaná brokolice, mrkev.

Rýže, tuňák, uvařené Edamam fazole, řasa wakame, sezam, vařená brokolice, jarní cibulka, ředkev, granátové jablko, mrkev.

Tip: řasa wakame se dá koupit sušená, namočit se do vody a krátce povařit.



Marinovaná chobotnice



Suroviny (4 porce)

700 g chobotnice (předvařené)
2 citrony
6 stroužků česneku
1–2 chilli papričky
Sůl, pepř
Olivový olej



Postup krok za krokem

Předvařenou chobotnici omyjeme. Odkrojíme chapadla, hlavu vyčistíme a rozkrojíme na 4 díly. Vložíme do mísy, jemně nasolíme, dáme špetku pepře. Přidáme česnek nakrájený na plátky a chilli nasekané najemno. Zalijeme olivovým olejem a šťávou z citronů. Promícháme. Přikryjeme potravinářskou fólií a necháme alespoň hodinu marinovat.

Promícháme a dáme péct na pečicí papír při 180° C na 15–20 minut, na poslední 3–5 minut pustíme horký vzduch, aby se vytvořila křusta.

Jako přílohu připravíme pečenou zeleninu, salát s pečivem či brambory.

Tip: posypejte nasekanou petrželkou či jinou čerstvou bylinkou





Nakládaná chobotnice



Suroviny

700 g chobotnice (předvařené)
2 střední cibule
Palička česneku
Snítka rozmarýnu
Snítka tymiánu
1–2 chilli papričky
Pár kuliček barevného pepře
Špetka soli
Olivový olej dle potřeby



Postup krok za krokem

Cibuli a česnek oloupeme, cibuli překrojíme napůl a nakrájíme na jemná půlkolečka, česnek na jemné plátky. Chobotnici nakrájíme na kousky o velikosti 1×1 cm. Rozehřejeme pánev s trochou olivového oleje, chobotnici zprudka opečeme a dle potřeby osolíme. Necháme vychladnout. Připravíme si vhodnou sklenici nebo nádobu na marinování. Po vychladnutí smícháme chobotnici s cibulí, česnekem, odrhnutými bylinkami a pepřem. Směs vložíme do sklenice a zalijeme olivovým olejem tak, aby byla směs celá ponořená. Uzavřené necháme marinovat alespoň tři dny v chladu.

Podáváme jako chuťovku na stůl nebo s míchaným salátem a pečivem.

Tip: Do sklenice nebo nádoby nesaháme rukou, vždy jen čistou naběračkou nebo kleštěmi, zabrání tak zkažení. Takto vám vydrží chobotnice i několik týdnů. Zbylý olej se dá dobře použít pro přípravu ryb nebo mořských plodů.



Salát z vodního melounu se sýrem feta a chobotnicí



Suroviny (4 porce)

Jedna pražma nebo jeden mořský vlk o váze 450–500 g většinou stačí k obědu pro 2 osoby, chobotnice o váze přibližně 700 g stačí na 4 porce
 200 g sýru feta
 3 citrony
 800 g čerstvého vodního melounu (červený)
 Červená cibule
 Snítka máty nebo bazalky
 Sůl a pepř



Postup krok za krokem

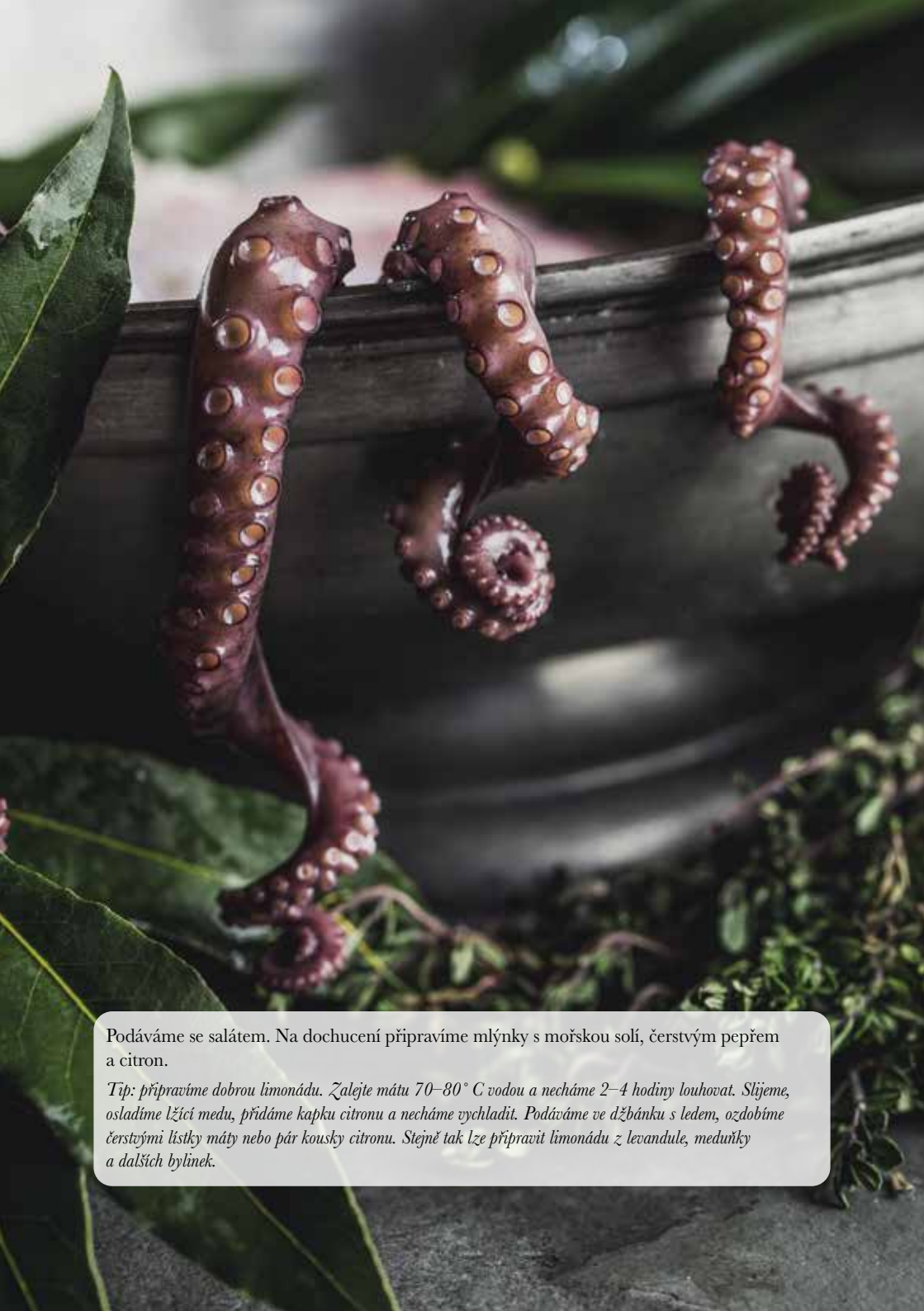
Salát spojuje sladké chutě se slanými, hodí se do horkého letního dne jako předkrm nebo hlavní jídlo. Podáváme s grilovanou rybou. Dle chuti můžeme grilovat pražmu, mořského vlka i chobotnici.

Pražma nebo mořský vlk: Dvě hodiny před grilováním ryby řádně omyjeme a osušíme. Na boku uděláme 4–5 hlubších řezů, které vytřeme mořskou solí a trochou pepře. Vysolíme i zevnitř. Plátky citronu rozpůlíme na měsíčky a vmáčkneme do řezů na bocích. Rybu nakonec pomážeme olivovým olejem, zakryjeme fólií a necháme odpočinout v pokojové teplotě.

Chobotnici rozkrájíme rovnou na porce. Většinou jedno chapadlo stačí na jednu porci. Chapadla dáme do misky, jen lehce osolíme (je slaná), opepříme, přidáme šťávu z citronu a olivový olej. Důkladně promícháme, misku zakryjeme fólií a necháme marinovat.

Červený meloun zbavíme slupky, vyndáme velká zrníčka, nakrájíme na větší kusy a servírujeme na talíře. Cibuli oloupeme a podélně nakrájíme na tenká kolečka, která přidáme na meloun. Sýr feta rozdrobíme na salát a ozdobíme nahrubo nasekanou mátou nebo bazalkou. Můžeme na stranu ozdobit balzamikovou redukcí.

Rozpálíme gril a přendáme si ryby nebo chobotnici na jiný talíř, kde necháme okapat přebytečný olej. Podle žáru grilujeme chobotnici z obou stran maximálně 2 minuty, aby se udělala křusta. Pražmu a vlka grilujeme přibližně 3 minuty z každé strany.



Podáváme se salátem. Na dochucení připravíme mlýnky s mořskou solí, čerstvým pepřem a citronem.

Tip: připravíme dobrou limonádu. Zalejte mátu 70–80° C vodou a necháme 2–4 hodiny louhovat. Slijeme, osladíme lžící medu, přidáme kapku citronu a necháme vychladit. Podáváme ve džbánu s ledem, ozdobíme čerstvými lístky máty nebo pár kousky citronu. Stejně tak lze připravit limonádu z levandule, meduňky a dalších bylinek.

Slávky se smetanou



Suroviny (4 porce)

2 kg slávek
 Francouzská bageta
 60 g másla
 200 ml smetany 30%
 2 cibule
 200 g fenyklu
 60 ml suchého bílého vína
 200 ml vody
 Jedna hrst lístků najemno pokrájené plocholisté petržele
 Špetka soli



Postup krok za krokem

Slávky vložíme do misky se studenou vodou. Každou slávku očistíme. Otevřené slávky vyhodíme. Oloupanou cibuli najemno nakrájíme. Fenykl očistíme, rozkrojíme napůl a nakrájíme na jemné nudličky.

Ve vyšším kastrolu na větším ohni rozehtřejeme máslo a na něm zpěníme cibuli a fenykl. Osolíme a přidáme víno. Přidáme slávky a přikryjeme poklicí, vaříme minutu a půl. Přilijeme smetanu, vodu a necháme dusit další tři a půl minuty pod poklicí. Stáhneme z ohně a vmícháme petržel. Mušle, které se neotevřely, vyhodíme.

Slávky podáváme s čerstvou bagetou.



Slávky na víně



Suroviny (2 porce)

1 kg slávek
 Francouzská bageta
 Láhev bílého vína
 Šalotka
 4 stroužky česneku
 Hrst plocholisté petržele
 Sůl a pepř
 100 ml olivového oleje



Postup krok za krokem

Šalotku nakrájíme na větší kousky, česnek na plátky, petrželku nadrobno. V hrnci rozežřejeme olivový olej, vhodíme šalotku, česnek a lehce orestujeme. Zalijeme vínem. Vhodíme dobře omyté slávky, petrželku, opepříme a osolíme. Promícháme, lehce přiklopíme pokličkou a na mírném plameni vaříme 5–6 minut. Slávky, které se během vaření neotevřou, vyhodíme.

Servírujeme v hlubokém talíři s bagetou.



Noky s mušlemi



Suroviny (4–6 porcí)

1 kg mušlí
 800 g bramborových noků
 150 ml zeleninového vývaru
 1 dcl bílého vína
 300 g čerstvých hub
 6 stroužků česnekového konfitu (viz tip)
 Červená chilli paprička
 Citron
 Ančovička
 3 stonky hladkolisté petržele
 Sůl a pepř
 60 g olivového oleje



Postup krok za krokem

Houby nakrájíme na větší kousky. Chilli papričku zbavíme semínek a pokrájíme najemno. Ančovičku pokrájíme najemno. Na pánvi rozehtřejeme olivový olej, přidáme česnekový konfit, chilli papričku a ančovičku. Necháme zpěnit a přidáme houby. Osolíme, opepríme a orestujeme do hněda. Přilijeme bílé víno a přidáme očištěné, omyté mušle. Zalijeme vývarem a vaříme, dokud se mušle neotevřou. Můžeme na chvilku přiklopit pokličkou, přibližně na minutu. Neotevřené mušle vyhodíme.

Ve vroucí osolené vodě uvaříme krátce noky. Vhodíme je k mušlím, promícháme, zasypeme nakrájenou petrželkou, prohřejeme a podáváme.



Mořský vlk s fenyklovým salátem



Suroviny (4 porce)

2 mořští vlci cca 800 g
Čtyři lžíce másla a půlka lžíce olivového oleje (na smažení)
Lžíce medu
Fenykl
Větší mrkev
Půl lžíce citronové šťávy
Lžíce hladkolisté petržele najemno nasekané
Sůl a pepř
150 ml panenského olivového oleje (na zálivku)
Na dokončení plátky mandlí a citron na měsíčky



Postup krok za krokem

Mořského vlka opatrně vykostíme filetovacím nožem. Omyjeme, osušíme, osolíme a opepříme.

Fenykl s mrkví očistíme, fenykl zbavíme košťálu a obojí pokrájíme na tenké plátky. Mrkev a fenykl smícháme v misce s petrželkou.

Připravíme zálivku na salát. V misce promícháme med, olivový olej, citronovou šťávu a ochutíme solí a pepřem. Salát přelijeme zálivkou a promícháme.

Rozpálíme pánve, přidáme máslo s olejem. Do pánve vložíme filety vlka a pečeme pouze kůži dolů. Plamen mírně stáhneme. Rybu z vrchu můžeme lžící polévat rozpáleným máslem. Rybu propečeme, ale nepřesmažíme do vysušení.

Servírujeme salát společně s filety mořského vlka a mandlovými lupínky.



Dýňové noky s pečenou rybou



Suroviny (2 porce)

Mořský vlk nebo pražma (1 ryba pro dvě osoby)
Balení noků (250 g)
Zakysaná smetana
Půl malé dýně hokaido
Citron
Dýňová semínka, 2 větší hrsti (sušená tykvová)
Čtvrt lžičky kuminu (římský kmín)
Sůl a pepř



Postup krok za krokem

Rybu omyjeme, osušíme, potřeme olivovým olejem. Nasolíme z obou stran i zevnitř, vyložíme plátky citronu a v hmoždíři najemno nadrtíme kumin (římský kmín). Dáme ho na rybu i dovnitř. Zakryjeme fólií a hodinu necháme odpočinout při pokojové teplotě.

Dýni rozpůlíme, lžící vydlabeme semínka, zvenku omyjeme, odstraníme nečistoty a oloupeme. Nakrájíme na centimetrové plátky. Dáme na pečicí papír, potřeme olivovým olejem, lehce osolíme a opepříme. Dáme péct do trouby pod gril na 200° C na 10–15 minut, aby nám dýně změkla, ale byla lehce křupavá.

Vytáhneme dýni a dáme péct rybu na pečicí papír při 160° C na 20–30 minut.

Na troše olivového oleje opražíme dýňová semínka, lehce je osolíme. Pražíme do zezlátnutí nebo lehkého nafouknutí, aby se nespálily. Dáme je do misky.

Do vroucí osolené vody dáme vařit noky. Slijeme. Noky hodíme na pánev, kam přidáme i grilovanou dýni, kterou pokrájíme na větší kusy. Smícháme a rychle ohřejeme na pánvi. Můžeme přidat pár lžic zakysané smetany. Okořeníme nadrceným semínkem kuminu, trochou pepře, pokud máme rádi zázvor přidáme i půl čajové lžičky najemno nastrouhaného zázvoru. Na konec přimícháme opražená semínka.

Grilovanou rybu rozpůlíme anebo podáváme rovnou bez kůže a kostí (vyjmeme horní fileť, poté jednoduše odendáme páteř i s ocasem a hlavou

A photograph showing three whole fish, likely sea bass, resting on a thick layer of crushed ice. The fish are positioned diagonally across the frame. The background is dark and textured with the ice. In the top right corner, a semi-transparent white box contains text in Czech. The fish are fresh, with silvery scales and dark fins.

a tak se dostaneme ke spodnímu filetu, který vyndáme). Podáváme půl nebo kousky ryby a k tomu noky, na kraj ozdobíme kapkou zakysané smetany.

Obměna: ochucení kuminem vyměňte za čerstvý rozmarýn smíchaný se šalvějí.

Tip: k pití si můžeme připravit prohřevací čaj ze zázvoru a šalvěje. Zázvor nastrouháme, lístky šalvěje dáme celé do hrnku a zalejeme 75° C horkou vodou (bez teploměru odhadneme, do hrnku nalejeme 1,5 cm studené vody a dolijeme vařící), osladíme trochou medu. Skvělá je i kombinace zázvoru a máty.

Citronové krevety



Suroviny (2 porce)

10–14 krevet
Balení čerstvých těstovin (250 g)
1 citron (nejlépe BIO)
50 g másla
Parmezán na posyp
Velká hrst čerstvé bazalky
50 ml olivového oleje
Sůl



Postup krok za krokem

Připravíme si krevety (vyloupeme, očistíme a omyjeme), nastrouháme parmezán a nakrájíme bazalku nahrubo. Do mističky nastrouháme kůru omytého citronu a vymačkáme šťávu, vyndáme pecky.

Do osolené vroucí vody dáme vařit těstoviny.

Krevety osmažíme krátce na olivovém oleji, můžeme přidat i trochu bílého vína. Krevety odstavíme do misky a přikryjeme, aby nechladly.

Uvařené těstoviny slijeme a odstavíme. 50 ml slané vody (od těstovin) přilejeme na pánev po krevetách, přidáme citronovou směs a necháme minutu probublat. Přidáme cca 50 g másla, na mírném plamenu za stálého míchání necháme zhoustnout. Přidáme těstoviny a promícháme. Servírujeme na talíři, přidáme bazalku, krevety a posypeme parmezánem.



Pasta aglio, olio, peperoncino e gamberi



Suroviny (2 porce)

10–14 krevet
 Balení čerstvých těstovin (250 g)
 Cherry nebo malá keříková rajčata
 4–6 stroužků česneku
 Chilli paprička (čerstvá či sušená)
 Parmezán na posyp
 Sůl a pepř
 70 ml olivového oleje



Postup krok za krokem

Typická italská pasta, která je obohacená o rajčata a krevety.

Připravíme si krevety (vyloupeme, očistíme a omyjeme). Oloupeme a nakrájíme česnek na kousky (ne úplně jemné), chilli a rajčata nakrájíme na větší kousky, nastrouháme parmezán. Suroviny si necháme odděleně na prkénku.

Do osolené vroucí vody dáme vařit těstoviny. Na pánvi rozpálíme větší množství oleje a zprudka osmažíme krevety, po chvíli stáhneme plamen a přidáme chilli a česnek. Těstoviny, když jsou al dente, scedíme a odstavíme. K hotovým krevetám přidáme rajčata, která jen zlehka orestujeme na mírném plamenu cca 30 vteřin, přidáme těstoviny a na pánvi vše jemně smícháme.

Nandáme na talíře a posypeme parmezánem.

TIP: zkuste nakrájet česnek na co nejjemnější (až průhledné) plátky, na pánvi se doslova rozpustí.



Čerstvé jarní závitky



Suroviny (4 porce)

500 g krevet	Limeta
Rýžové kulaté placky – papír na závitky	Ledový salát
Rýžové nudle	Mango
2 vejce	2 mrkve
Rybí omáčka	Salátová okurka
Vrchovatá polévková lžíce arašidového másla	Snítka čerstvého koriandru
2–4 polévkové lžíce kokosového mléka	Pepř a sůl
Sriracha hot chilli sauce (pálivá chilli omáčka)	Olivový olej



Postup krok za krokem

Velmi tradiční vietnamský pokrm. Říká se, že recept tam byl přinesen Číňany. Skládá se z rýžového papíru, do kterého zabalíme čerstvou zeleninu. Pokrm připravíme a rovnou konzumujeme, namáčíme do několika různých omáček.

Nejprve připravíme vaječnou omeletu. V misce rozšleháme vejce, přidáme špetku soli a pepře. Rozpálíme nepřilnavou pánev, necháme rozehtát olej a nalijeme směs. Smažíme z jedné strany a ve chvíli, kdy je omeleta téměř hotová, vypneme vařič a na 30 vteřin omeletu otočíme.

Krevety oloupeme a omyjeme. Krevety necháme vcelku anebo je nakrájíme na větší kousky – každou na 4 kousky. Na rozpáleném oleji je osmažíme, můžeme s trochou nakrájeného česneku a špetkou soli. Smažíme krátce, do zružovění. Poté odstavíme na talířek.

Uvaříme miskou klasických rýžových nudlí. Když jsou hotové, propláchneme studenou vodou a scedíme.

Připravíme si do misek dvě omáčky na namáčení. Do první nakrájíme polovinu koriandru i s natí, přidáme lžici rybí omáčky, 1 dcl vody, půl lžice omáčky Sriracha a zamícháme. Do druhé misky dáme vrchovatou lžici arašidového másla a postupně přimícháváme kokosové mléko a šťávu z limety. Omáčka je hotová, když je chuťově dobrá, jemná a vláčná.

Ledový salát otrháme na listy a propláchneme, necháme odkapat a natrháme na kusy cca 10x8 cm. Mrkev omyjeme a očistíme, nakrájíme na tenké

nudličky dlouhé cca 3 cm. Mango oloupeme a nakrájíme stejně jako mrkev. Okurku oloupeme a nakrájíme stejným způsobem, odstraníme vnitřní část s jadérky. Vychladlou omeletu nakrájíme na tenké nudličky cca 4 cm dlouhé. Všechny tyto suroviny si připravíme na velký talíř, aby byly připravené na balení rolek.

Do velké mísy nebo plechu nalijeme vlažnou vodu, budeme v ní namáčet rýžový papír, volíme dostatečně velkou. Než ponoříme papír do vody, prohlédneme si ho a zjistíme, že jedna strana je hrubší než druhá. Tu dáváme dospod. Papír po jednom bereme a cca na 15–20 vteřin celý ponoříme do vody, lehce okapeme a položíme hrubou stranou na čistou linku nebo velké plastové prkénko. Doprostřed ke kraji, který leží u nás, položíme ledový salát. Rolka balíme směrem od nás. Na vzdálenější stranu listu poklademe zbylé ingredience: trochu nudlí, omelety, zeleninu a krevetky. Rolka po vyndání začne vysychat a tak se zdobením neotálíme. Začneme balit, na pevně, ale opatrně, abychom rýžový papír neprotrhli. Když máme hotovou jednu otočku, zabalíme kraje směrem dovnitř a dobalíme.

Hotové rolky jíme rukou a namáčíme v omáčce.

Obměna: místo krevet můžete použít tenké plátky lososa (cca 2 mm silné), které na rozpáleném oleji osmahneme z obou stran cca 15 vteřin a necháme vychladnout.



Špízy s krevetami, paprikou a citrusy



Suroviny (4 porce)

500 g krevet
2 papriky různé barvy
2 citrony
2 limety
Mořská sůl a pepř
Panenský olivový olej



Postup krok za krokem

Krevety vyloupeme, očistíme a omyjeme. Citrusy nakrájíme na měsíčky. Papriky očistíme a nakrájíme na střední kousky.

Použijeme-li dřevěné špízy, namočíme je na 30 min do studené vody, aby při grilování neshořely.

Na špízy postupně napichujeme suroviny v pořadí: citron, paprika, kreveta, limeta, do zaplnění špízů. Poté špízy pokapeme olejem, osolíme, opepříme. Opékáme na grilu po obou stranách maximálně 10 minut.

Servírujeme s bagetou a salátkem.



Polévka Tom Yum Goong



Suroviny (4 porce)

500 g krevet	2 limetky
200 g žampionů Portobello	3 stroužky česneku
1 litr kuřecího vývaru	2–3 lžičky chilli pasty
400 ml kokosového mléka	3 lžíce rybí omáčky
2–3 ostré chilli papričky	Snítka koriandru
5 cm zázvoru a kousek kořene Galangal (není nutné)	Olivový olej
3 stonky citrónové trávy (cca 10 cm dlouhé)	



Postup krok za krokem

Thajský národní poklad. Jednoduchá a skvělá polévka, jejíž základ lze použít i na rychlou večeři v kombinaci s rýží nebo skleněnými nudlemi.

Zázvor oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Česnek oloupeme a nožem lehce rozmáčkne. Podobně jako zázvor nakrájíme malý kousek kořene Galangal. Stonky citrónové trávy stranou nože přimáčkne k prkénku, aby mohly projevit své aroma. Chilli papričky podélně rozřízneme. Krevety vyloupeme a oddělíme hlavy. Hlavy krevet se zázvorem, česnekem, citrónovou kůrou a chilli papričkami (případně i kořenem Galangal) minutu restujeme v hrnci na předem rozpáleném oleji. Přilijeme kuřecí vývar a přidáme chilli pastu. Směs přivedeme k varu.

Mezitím si rozkrájíme omyté žampiony a limety na čtvrtky, krevety zbavíme střívků a podélně rozřízneme na dvě půlky. Jakmile se polévka začne vařit, stáhneme plamen na minimum a průběžně odstraňujeme vznikající pěnu. Po 10–15 minutách přidáme kokosové mléko, polévka začne mít krémovou konzistenci. Přidáme 3 lžíce rybí omáčky. Po 20 minutách odstraníme cedníkem veškeré vstupní ingredience. (V tuto chvíli máme základ i pro hlavní chod, stačilo by přidat hotové skleněné nudle a nechat je minutu nasáknout).

Vložíme žampiony a povaříme je 2–3 minuty. Přidáme krevety. Za minutu vypneme plamen a necháme chvilku odpočinout.

Do hotové polévky doporučujeme vymačkat šťávu nejdříve jen z jedné půlky limetky, zamíchat a ochutnat. Výrazně změní chuť polévky. Zbylé kousky limety servírujeme na stůl pro případné dochucení při konzumaci.

Servírujeme do misek, ozdobíme koriandrem a nasekaným chilli.

Tip: rajský nádech polévka získá, když společně s žampiony přidáme i rozkrájená rajčata.



Red curry shrimps



Suroviny (4 porce)

500 g krevet (můžeme dle chuti nahradit kousky lososa)
 200 ml kuřecího vývaru
 400 ml kokosového mléka
 Půl brokolice
 Červená a žlutá paprika
 Střední cibule
 3 stroužky česneku
 Menší kousek zázvoru
 Dvě chilli papričky nebo čajová lžička nadrceného chilli prášku

50 g červené curry pasty
 3 lžíce rybí omáčky
 Pár listů thajské bazalky
 na ozdobení
 Olivový olej



Postup krok za krokem

Nejprve si připravíme všechny suroviny. Zázvor oloupeme a nastrouháme najemno. Česnek i cibuli oloupeme a nasekáme najemno. Brokolici nakrájíme na malé kousky. Papriky nakrájíme na tenké plátky. Krevety vyloupeme a omyjeme.

Na wok pánvi rozežřejeme olej a zesklivatíme cibuli, přidáme zázvor a česnek, restujeme ještě půl minuty. Přidáme brokolici a papriku, necháme lehce osmahnout. Přikryjeme pokličkou a pár minut na mírném ohni podusíme. Přilijeme kuřecí vývar, přivedeme k varu. Vlijeme kokosové mléko, ve kterém jsme si předem pořádně rozmíchali červenou curry pastu a rybí omáčku. Přidáme omyté krevety a nasekanou chilli papričku nebo chilli prášek (množství podle toho, jak chceme mít pálivý pokrm). Při občasném zamíchání necháme na mírném ohni vypařovat přebytečnou vodu, konzistence nám začne houstnout a krevety se uvaří (cca 4–5 minut). Doporučujeme podávat s rýží.

Pokud bychom místo krevet použili lososa, nakrájíme si ho předem na menší kousky, mírně osolíme a osmahneme ho předtím, než do směsi vlijeme kuřecí vývar.



Krevety se satay omáčkou



Suroviny (2 porce, jako hlavní jídlo)

12–16 krevet
200 g rýže
Sezamová semínka
Tapiok mouka
Mléko
Lžička zázvoru
Trochu vína
Snítka čerstvé máty a koriandru
(nebo perily)
Řepkový olej na smažení

Na omáčku:

Kokosové mléko
3 vrchováté lžíce arašidového másla
Limeta



Postup krok za krokem

Satay omáčka je oblíbená omáčka původem z jihovýchodní Asie. Lze udělat jako hlavní jídlo nebo jako chuťovku na společenskou událost, kdy si krevetky namáčíte v omáčce.

Uvaříme rýži, ideálně v rýžovaru. Krevety vyloupeme, očistíme a omyjeme. Lístky máty a koriandru nasekáme na hrubší kousky.

Smícháme těstíčko: mouka z manioku (tapiok), trochu mléka, trochu jemně nastrohaného zázvoru, trochu suššího vína nebo rýžového. Smícháme hustší těstíčko. Dáme 2–3 krevety na špíz a celé obalíme v těstíčku. Osmažíme v dostatečném množství oleje. Vyndáme a necháme lehce okapat na papírovou utěrku a hned dáváme na talíř, kde posypeme sezamovými semínky.

V rendlíčku dáme rozehrát na mírném plamenu kokosové mléko, postupně vmícháme arašidové máslo, tak aby nám vznikla jemně hustá omáčka, na závěr vymačkáme šťávu z limety.

Podáváme špízy s rýží, zasypeme čerstvými bylinkami a namáčíme do satay omáčky.

Obměna: Satay omáčku lze dělat i za studena, arašidové máslo vytřeme s kokosovým mlékem a šťávou z limety.



Polévka z červené papriky s krevetami



Suroviny (4–6 porcí)

500 g krevet	130 g cibule (2 střední cibule)
600 ml zeleninového vývaru	3 stroužky česneku
200 ml kokosového mléka	Svazek jarní cibulky
700 g červených paprik (kapie)	3 čajové lžičky mleté lahůdkové papriky
2 červené chilli papričky	Sůl a pepř
50 g čerstvého zázvoru	60 g olivového oleje



Postup krok za krokem

Krevety oloupeme a omyjeme. Marinujeme je v misce s nakrájenou chilli papričkou, na kousky nakrájeným stroužkem česneku a trochou olivového oleje. Necháme na hodinu uležet v lednici.

Papriky oloupeme škrabkou, rozčtvrtíme, odstraníme semínka a nakrájíme na cca 2 cm velké kousky. Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme na kostičky. Jarní cibulku očistíme a oddělíme bílou část od zelené. Bílou část nakrájíme na silnější kroužky, zelenou na tenčí. Chilli papričku podélně rozkrojíme, odstraníme semínka a nakrájíme najemno. Zázvor nakrájíme také najemno.

Bílou část jarní cibulky zpěníme na oleji, přidáme chilli, česnek a kousky papriky, restujeme přibližně tři minuty. Posypeme mletou paprikou a dobře promícháme. Přilijeme vývar a přidáme zázvor, vše pod pokličkou vaříme na středním plameni 15 minut, dokud paprika nezmečkně.

Polévku rozmixujeme tyčovým mixérem do hladka. Vmícháme kokosové mléko a prohřejeme. Polévku ochutíme solí a pepřem a necháme na teple lehce probublávat.

Marinované krevety zprudka orestujeme na rozpálené pánvi, přidáme do polévky a 1 minutu necháme provařit. Polévku servírujeme s nasekanou zelenou cibulovou natí.



Rychlá rýže na pánvi s krevetami



Suroviny (4 porce)

500 g krevet (lze obměnit za filet z tresky či sumečka)
 400 g rýže
 Červené zelí
 Mrkev
 Malá cuketa
 6 ředkviček
 Salátová okurka (menší nebo použijeme půlku)
 Jarní cibulka
 8 lžic jablečného octa
 50 ml olivového oleje



Postup krok za krokem

Uvaříme rýži nejlépe v rýžovaru. Nakrájíme omytou cuketu na kostičky (neloupeme), nahrubo nastrouháme mrkev a nakrouháme dvě větší hrsti zelí. Na vedlejší prkénko nakrájíme ředkvičky na kolečka, okurku na kostičky a jarní cibulku najemno.

Krevety oloupeme, očistíme a omyjeme. Česnek nakrájíme najemno. Krevety smažíme na olivovém oleji. Jakmile krevety zrudnou, otočíme je a přidáme česnek. Smažíme na mírném plamenu, aby česnek nezhořkl. Krevety odstavíme a odložíme na talíř.

Na větší pánvi dáme restovat první várku zeleniny (cuketa, mrkev, zelí). Restujeme zprudka a krátce, aby zelenina neztratila barvu. Připravíme sklenici vody s octem. Do zeleniny přidáme rýži, promícháme a zalijeme vodou s octem. Ohřejeme a přidáme i druhou várku zeleniny (ředkvičky, okurka, cibulka).

Servírujeme a na vrch dáme krevety.

Obměna: místo rýže můžeme použít hnědou rýži či pohanku.



Pražma pečená s purpurovou bazalkou v papilotě



Suroviny (4 porce)

2 pražmy cca 800 g
70 ml suchého bílého vína
2 bio citrony
4 stroužky česneku
Půl svazku purpurové bazalky
Mořská sůl, pepř
Dvě lžice olivového oleje
Na každou rybu pečící papír dva kusy, cca 40 cm



Postup krok za krokem

Troubu předehřejeme na 180° C. Citron omyjeme a nakrájíme na tenké plátky. Česnek oloupeme a stroužky překrájíme na půlky. Česnek a citron rozdělíme na poloviny, ke každé rybě jedna.

Jeden kus papíru dáme na plech. Na papír položíme polovinu citronu a česneku. Ryby omyjeme, osušíme, osolíme a opepříme. Zbylý česnek a citron vložíme do dutiny ryby. Bazalku položíme na vrch ryby, pokapeme olejem a vínem. Přiložíme druhý list pečícího papíru a okraje zakroutíme postupně tak, aby se balíček uzavřel.

Pečeme cca 30–35 minut. Rybu vyjmeme, přeložíme na servírovací talíř a papilotu otevřeme až u stolu.

Vhodnou přílohou je křupavý salát nebo bílá rozpečená bageta (bagetu jemně navlhčíme vodou ze všech stran a dáme na rošt do rozehřáté trouby na 200° C na cca 3 min, aby byla křupavá).



Pečená pražma na bílém víně s rajčaty



Suroviny (4 porce)

2 pražmy královské
500 g brambor
50 g másla
250 ml bílého suchého vína
250 ml vody
2 větší rajčata
Jeden řapík celeru
Půlka fenyklu

Bio citron
2 velké šalotky
6 stroužků česneku
10 ks kuliček černého pepře
Dva bobkové listy
Malou hrst plocholisté petržele
Sůl a pepř
4 lžíce olivového oleje



Postup krok za krokem

Nejprve si připravíme zeleninu. Brambory oškrábeme a nakrájíme na menší kousky. Šalotky oloupeme a nadrobno nakrájíme. Česnek, rajčata a citron nakrájíme na plátky. Řapík celeru omyjeme a nakrájíme na klínky. Fenykl omyjeme a nakrájíme na proužky.

Troubu předehřejeme na 200° C. Zapékací misku vytřeme olejem a vyložíme polovinou zeleniny, citronem a kuličkami pepře. Ryby omyjeme, položíme na zeleninu a do břicha jim dáme vždy dva plátky citronu. Osolíme a opepříme. Zasypeme druhou polovinou zeleniny a plátky másla. Podlijeme vínem a vodou a pečeme cca 40 min.

Mezitím připravíme brambory do druhé zapékací misky. Osolíme, opepříme a promícháme s trochou oleje. Přikryjeme alobalem. Pečeme cca 30 minut spolu s rybou v troubě. Rybu po 40 min zkontrolujeme, zda jde maso dobře od kosti.

Servírujeme rybu se zeleninou a bramborem.



Fish burger s limetovou majonézou a salátem



Suroviny (4 porce)

600 g filetu z mečouna, lososa, tresky, pražmy, mořského vlka
(použijeme libovolný mix)
4 bulky na burger
Vejce
200 g majonézy
Lžice solamylu
0,5 dcl bílého vína
Limeta
8 omytých salátových listů
Stonek jarní cibulky
Čerstvý koriandr
Sůl a pepř
Slunečnicový nebo řepkový olej



Postup krok za krokem

Ryby nakrájíme na velmi drobné kousky, ochutíme solí a pepřem. Přidáme vejce, víno, solamyl, malou hrst nasekaného koriandru a nejmenší nasekanou jarní cibulku. Vše promícháme a necháme alespoň hodinu marinovat. Směs by měla být hutná. Pokud není, přidáme trochu solamylu.

Majonézu smícháme s kůrou a šťávou z jedné omyté limetky, ochutíme pepřem, popřípadě i solí. Můžeme přidat trochu nasekaných listů koriandru. Z rybí směsi připravíme placky o velikosti burgeru. Na pánvi rozpálíme olej a rybí placky pečeme z obou stran. Na druhé pánvi si na suchu opečeme rozpůlené bulky na burger. Obě půlky potřeme limetovou majonézou. Na spodní bulku poklademe salát, burger a překlopíme vrchní částí bulky.



Mango-avokádový salát s grilovaným mečounem



Suroviny (4 porce)

600 g filetu mečouna
2 manga
2 avokáda
200 g rukoly
Limeta

Pomeranč
Med
4 větvičky rozmarýnu
Sůl a pepř
Panenský olivový olej



Postup krok za krokem

Odkrojíme kůži z filetu mečouna a rozkrojíme ho na 4 porce. Osolíme, opepříme a potřeme olivovým olejem. Přidáme rozmarýn, zakryjeme fólií a necháme marinovat hodinu v pokojové teplotě.

Mango oloupeme, odkrojíme od pecky a nakrájíme na drobné kostičky, dáme do misky. Stejným způsobem přidáme avokádo.

Do druhé misky připravíme dresink. Pomeranč a limetku vymačkáme, vyndáme pecky. Přidáme med a olivový olej, vyšleháme metličkou do zhoustnutí (pro zhoustnutí přidáváme olivový olej a šleháme). Ochutíme solí a pepřem. Dresink přilijeme na mango a avokádo. Malinko můžeme nechat stranou, na ozdobu talíře.

Rozpálíme pánev a filety z mečouna opečeme maximálně 2 minuty z obou stran.

Těsně před servírováním přidáme rukolu k mangovému salátu a promícháme.

Na talíř servírujeme salát a přiložíme opečeného mečouna. Salát můžeme esteticky přelít zbytkem dresinku.

Tip: zralé avokádo nejsnadněji připravíme tak, že ho rozkrojíme podélně vejpůl, vyndáme pecku. Tupějším nožem ho ve slupce nakrájíme na kostičky, abychom nešli skrz slupku a poté polévkovou lžící opatrně vydlabeme.

Obměna: pokud nemáte rádi rukolu, volíme jiný listový salát např. polníček. Do dresinku můžeme přidat lžici francouzské hořčice a hned získáme jinou chuť.

Salát je dobrý i s uzeným lososem.



Grilovaný steak z mečouna se zelenou zeleninovou salsou



Suroviny (4 porce)

4 steaky mečouna á 150–180 g, cca 2 cm vysoké
 300 g zeleného chřestu
 300 g zelených fazolových lusků
 300 g cukety
 125 g rukoly
 Citron
 5 stroužků česneku
 Snítka čerstvé máty a bazalky
 Extra panenský olivový olej
 Sůl a pepř



Postup krok za krokem

Zeleninu (fazolky, chřest a cuketu) nakrájíme na drobné kostičky. Připravíme v hrnci 2 litry vroucí vody, osolíme 2 lžícemi mořské soli a na dvě minuty vložíme zeleninu. Procedíme nebo vyndáme a ihned zchladíme ve studené vodě s ledem.

Do mixéru vložíme rukolu, mátu, bazalku, česnek a vše pečlivě rozmixujeme. Postupně přiléváme olivový olej, abychom docílili vláčné konzistence. Omáčku smícháme v míse se zeleninou a ochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou.

Filety mečouna osušíme, potřeme olivovým olejem, osolíme a opeříme. Rozpálíme grilovací pánev a filety zprudka opečeme z obou stran tak, aby nebyl celý propečený. Filety upravíme na talíř spolu se zeleninovou salsou.



Nakládaná makrela



Suroviny (4 porce)

4 menší makrelky	4 bobkové listy
70 ml suchého bílého vína	5 kuliček černého pepře
400 ml zeleninového (nebo rybího) vývaru	4 kuličky nového koření
200 g mrkve	30 g soli
200 g bílé cibule	8 lžic octa
2 stroužky česneku	100 g panenského olivového oleje
Vrchovatá lžička sladké papriky	



Postup krok za krokem

Oloupanou cibuli překrojíme napůl a nakrájíme na tenké plátky. Očištěný česnek podélně rozkrojíme, vyjmeme klíček a nakrájíme na plátky. Mrkev očistíme a nakrájíme na jemná kolečka. V hrnci rozehrějeme olej, přidáme mrkev a na střední teplotě cca 1 minutu restujeme. Přidáme divoké koření (pepř celý, bobkový list, nové koření) a chvilku restujeme. Přidáme cibuli a ještě minutu restujeme. Přidáme česnek, po chvilce papriku a 20 vteřin mícháme. Přidáme bílé víno a odvaříme ho na minimum, nakonec přilijeme vývar a ocet, promícháme a odstavíme z ohně.

Makrelky zbavíme hlav, očistíme a osušíme. Ryby nasolíme zevnitř i zvenčí. Do nižšího kastrolu slijeme část směsi, vložíme do něj makrelky, zalijeme zbytkem směsi a přivedeme k varu. Jakmile se marináda začne vařit, sundáme z ohně a necháme vychladnout. Přibližně po hodině ryby otočíme a necháme marinovat do úplného vychladnutí.

Vychladlé ryby zbavíme kostí a podáváme společně se zeleninou a trochou marinády.



Grilovaná makrela s fazolkovým curry a čočkou



Suroviny

4 menší makrelky (cca 300 g kus)

Rýže basmati

Marináda na rybu:

Citron

6 stroužků česneku

4 stonky rozmarýnu

8 stonků tymiánu

4 stonky petrželové natě

Sůl a pepř

100 g olivového oleje

Fazolkové curry (karí):

250 g čočky beluga nebo zelené čočky

250 ml zeleninového vývaru

200 ml kokosového mléka

500 g zelených fazolek

Šalotka

Svazek jarní cibulky

2 stroužky česneku

30 gramů zázvoru

2 červené chilli papričky

2–3 čajové lžice červené curry pasty

2 bobkové listy

2 hřebíčky

Svazek čerstvého koriandru

Sůl a pepř

40 g řepkového oleje



Postup krok za krokem

Ryby omyjeme a osušíme, naložíme do marinády. Potřeme česnekem rozetřeným se solí a opepríme. Do dutiny naskládáme všechny bylinky, čtvrtku citronu do každé a necháme marinovat.

Připravíme si fazolkové curry a čočku. Čočku propláchneme a necháme okapat. Šalotku oloupeme a prošíkujeme hřebíčkem a bobkovým listem. Čočku se šalotkou uvaříme ve vroucí vodě, přibližně 25 minut.

Fazolky očistíme, vaříme v páře přibližně 3 minuty a poté zprudka zchladíme ve studené vodě. Jarní cibulku očistíme a omyjeme, bílou část nasekáme najemno a zelenou nakrájíme na tenké proužky. Česnek a zázvor oloupeme a omyjeme. Chilli papričku podélně překrojíme, odstraníme semínka a nakrájíme nadrobno. Koriandr omyjeme, otrepeme do sucha a oddělíme lístky od stonků. Stonky nakrájíme nadrobno.

Ve vysoké pánvi, nejlépe ve woku, rozehřejeme olej. Za stálého míchání zpěníme bílou část jarní cibulky, chilli papričku a zázvor. Přisypeme česnek a stonky koriandru, krátce orestujeme. Poté přidáme curry pastu a za stálého míchání ji opražíme. Zalijeme vývarem, přidáme fazolky a necháme

3–5 minut probublávat. Poté vmícháme kokosové mléko a prohřejeme, dále už nevaříme.

Čočku slijeme, vyndáme hřebíček, šalotku a bobkový list. Čočku osolíme a se zelenou částí jarní cibulky prohřejeme v curry (karí). Popřípadě dochutíme solí, pepřem a posypeme lístky koriandru. Podáváme s vařenou rýží basmati a pečenou nebo grilovanou makrelou.

V troubě makrelu pečeme při 180° C přibližně 25 minut, na grilu z každé strany cca 3 minuty.



Ceviche



Suroviny (4–6 porcí)

500 g filetu z makrely nebo mořského vlka (či jejich kombinace)

Kukuřičné placky tacos nebo tortillové chipsy

5 limet

Malý ananas nebo zralé mango

3 čerstvá rajčata

1 salátová okurka

1 červená cibule

1 červená chilli paprička

Velká snítka čerstvého koriandru



Postup krok za krokem

Čte se „seviče“. Je to pokrm pocházející ze Střední a Jižní Ameriky, kde se i hojně konzumuje. Co lokalita, to trochu jiná receptura a chutě. Čerstvá ryba se naloží do limetové šťávy, ta svou kyselostí nabourá bílkoviny ryby stejně jako při vaření, ale ryba si zachová svou syrovou konzistenci. Pokrm může být podáván jako předkrm nebo také při společenské akci jako pokrm na stůl.

Rybu omyjeme a nakrájíme na drobné kousky o velikosti cca 0,5–1 cm, dáme do větší skleněné, keramické nebo plastové misky a zalijeme šťávou z limet. Jemně promícháme, překryjeme fólií a dáme do ledničky. Necháme marinovat cca 1 hodinu. Po půl hodině přidáme najemno nakrájenou papričku a promícháme.

Cibuli nakrájíme nadrobno, oloupanou okurku (pokud není domácí) a omytá rajčata na malé kousky. Koriandr nasekáme. Ananas oloupeme, vyřízneme střed a také nakrájíme. Pokud máme mango, oloupeme a nakrájíme. Můžeme použít mango i ananas, popřípadě se hodí i paprika a avokádo.

Když je ryba namarinovaná, vyndáme ji z lednice, přidáme zbylé suroviny a promícháme. Ochutnáme. Můžeme přidat pepř a sůl, podle chuti i chilli papričku.

Servírujeme na talíře nebo na kukuřičné placky tacos. Lze podávat v malých mističkách a nabírat si pochoutku tortillovými chipsy.



Pečená treska v papilotě s bramborem a tzatziky



Suroviny (4 porce)

Filet z tresky cca 600 g

800 g brambor

Zakysaná smetana nebo řecký jogurt

Citron

Salátová okurka

Palička česneku

Snítka čerstvého kopru

Hrubozrnná sůl, normální sůl

Olivový olej

Pečící papír



Postup krok za krokem

Tzatziky jsou velmi známým tradičním řeckým pokrmem, mají velmi svěží a křupavou chuť. Spolu s pečeným bramborem a rybou tvoří lahodný pokrm, lze servírovat se sklenkou lehkého bílého vína. Z Řecka vozíme pražmu a mořského vlka, které chutnají skvěle, když se upečou stejným způsobem.

Brambory omyjeme, očistíme a nakrájíme na stejně velké kousky (buď špalíčky nebo měsíčky). Na plechu smícháme s olivovým olejem a oblíbeným kořením (na pečené brambory či provensálské), osolíme a dáme péct do trouby na 45 minut na 185° C. Chceme, aby brambory byly do zlatova opečené.

Polovinu paličky česneku oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Tresku opláchneme, osušíme, poválíme v olivovém oleji, dáme do pečícího papíru a zabalíme jako dárek spolu s kousky česneku, hrubozrnnou solí, plátky citronu a ještě zakapeme citronem. Zabalíme tak, aby nám nevytékala šťáva, dáme péct do trouby na 20 minut při 170° C. Balíčky tresky můžeme přidat do trouby k právě pečícím se bramborám a stáhneme teplotu na 170° C. U tresky platí méně je více, raději šťavnatá, než vysušená (ale ne syrová, je potřeba ji pořádně propéct).

Oloupeme okurku a nastrouháme jí nahrubo do misky, přidáme najemno nakrájený čerstvý kopr, špetku soli, prolisovaný česnek, zakápneme olivovým olejem a citronem. Promícháme a přidáme zakysanou smetanu nebo řecký jogurt.

Brambory a rybu servírujeme na talíř, tzatziki můžeme dát na oddělené misce.



Zapečené rybí maso s kaší a bylinkami



Suroviny (4–6 porcí)

500 g filetu tresky
500 g filetu lososa bez kůže
250 ml smetany 30%
1 l zeleninového vývaru (případně rybího)
100 g hladké mouky
250 g žampionů
2 menší šalotky
4 lžičky najemno nasekané petržele
2 lžičky najemno nasekané pažitky
100 ml rostlinného oleje

Suroviny na kaši:

1 kg moučných brambor
7 žloutků
200 g másla
300 g najemno nastrouhaného čedaru
Sůl, mletý pepř



Postup krok za krokem

Brambory oloupeme, nakrájíme na kousky, propláchneme a dáme vařit do vroucí osolené vody. Vaříme do měkka, vodu slijeme a bez pokličky necháme z brambor odpařit zbylou vodu po 30 vteřin. Brambory rozštoučáme a postupně vmícháme polovinu másla. Jakmile je máslo vmíchané, přidáme 3 žloutky a 200 g strouhaného sýra. Důkladně promícháme.

Očištěné žampiony nakrájíme na čtvrtky, oloupeme šalotky a najemno nakrájíme. Filety ryb nakrájíme na střední kostičky.

Vývar přivedeme k varu. Ryby v něm krátce (cca 1 minutu) povaříme a poté je vyjmeme. Vývar svaříme na polovinu a necháme vychladnout. Poté přilijeme smetanu a promícháme.

Ze zbylého másla a hladké mouky připravíme světlou jíšku (návod na jíšku najdete na začátku kuchařky). Tu vmícháme do vývaru se smetanou. Vaříme cca 20 minut na mírném ohni, pravidelně mícháme, aby vznikla hustší omáčka, kterou necháme vychladnout.

Troubu předehřejeme na 180° C. Na pánvi rozpálíme olej a necháme na něm zesklzatět šalotku. Přidáme žampiony, orestujeme a necháme zchladnout.



Vychladlé ryby a žampiony smícháme v míse, přidáme nakrájené bylinky, smetanovou omáčku a vše jemně promícháme. Rybí směs vložíme do zapékačké misky a zcela zakryjeme bramborovou kaší. Zbylé žloutky rozšleháme a potřeme jimi povrch bramborové kaše. Na závěr posypeme zbylým sýrem. Pečeme 20 minut a servírujeme.

Treska pečená s rajčaty a olivami



Suroviny (4 porce)

4 filety z tresky po 150 g
400 g cherry nebo malých keříkových rajčat
2 jarní cibulky
20 ks kvalitních černých oliv
8 snítek tymiánu
4 lžíce nahrubo nasekané bazalky
2 lžíce cukru
Sůl a čerstvě mletý pepř
8 lžic olivového oleje



Postup krok za krokem

Troubu předehřejeme na 180° C, rybu osolíme a opepříme z obou stran. Pánev vhodnou do trouby vytřeme olejem, položíme na ni čtverec pečícího papíru a na středním ohni ji rozežřejeme. Na papír dáme jednu lžici oleje, položíme tymián a tresku. Opékáme cca 3 minuty. Poté ji dáme dopéct na 3–4 minuty do rozežřáté trouby.

Jarní cibulku očistíme a našikmo nakrájíme. Rajčata rozkrojíme vejpůl. Rozpálíme nepřilnavou pánev, přilijeme zbylý olej, vsepeme jarní cibulku a promícháme. Přidáme nakrájená rajčata, olivy, cukr a necháme vše prohřát. Sundáme z ohně, dle chuti dosolíme, opepříme a vmícháme bazalku.

Na talíř servírujeme část rajčatové směsi a kus ryby.



Treska pečená s avokádem, krevetami, smetanou a sýrem



Suroviny (4 porce)

Filet tresky cca 400 g
 150 g krevet
 140 ml smetany 30%
 120 g sýru cheddar nebo gouda
 Libovolný listový salát jako příloha (ledový, polníček, listový, římský)
 Avokádo
 Menší hrst čerstvé bazalky
 Sůl a pepř
 Extra panenský olivový olej



Postup krok za krokem

Avokádo rozpůlíme, zbavíme pecky a nakrájíme na plátky. Sýr nastrouháme nahrubo.

Troubu předehřejeme na 200° C. Pekáč potřeme olivovým olejem. Tresku osolíme, opepříme a vložíme na pekáč. Filet posypeme bazalkou, poklademe avokádem a krevetami. Zakapeme smetanou a nvrch posypeme strouhaným sýrem. Pečeme po dobu 15–20 minut.

Dochutíme mořskou solí, pepřem a servírujeme s listovým salátem, který zakápneme olivovým olejem.

Obměna: kromě salátu jako přílohu můžeme připravit quinou, kuskus či brambory.



Pečená treska s cherry rajčaty, bazalkou a mozzarellou



Suroviny (2 porce)

Filet z tresky cca 400 g

Buvolí mozzarella

Dvě hrsti čerstvých červených a žlutých cherry nebo keříkových rajčat

Hrst čerstvé bazalky

Mořská sůl a pepř

Olivový olej



Postup krok za krokem

Troubu předehřejeme na 220° C. Filety tresky osolíme, opepříme a vložíme do olejem vymaštěného pekáče. Rajčata omyjeme a rozpůlíme. Mozzarellu natrháme na jemné kousky. Na filety rozložíme rajčata, bazalku a mozzarellu. Znovu zakapeme olivovým olejem. Pečeme na horním roštu 15–20 minut.

Můžeme podávat s čerstvou bagetkou.





Treska pečená na pánvi s hráškovými tagliatellemi



Suroviny (4 porce)

600 g filetu tresky
 Čerstvé tagliatelle 500 g
 50 g másla
 Zeleninový vývar 3 dcl
 Hrášek zelený čerstvý nebo mražený
 Česnek
 Šalotka
 Dvě hrsti čerstvých lístků bazalky
 Sůl a pepř
 Olivový olej



Postup krok za krokem

Oloupeme a najemno nakrájíme šalotku a česnek. V hluboké pánvi orestujeme šalotku na olivovém oleji do sklovata, přidáme česnek a krátce zarestujeme se šalotkou. Přidáme hrášek, podlijeme zeleninovým vývarem a jen krátce povaříme. Sundáme z ohně, přidáme máslo a necháme ho rozpustit. Necháme trochu zchladnout. Hrášek vymixujeme tyčovým mixérem spolu s bazalkou do jemného pyré.

V vroucí osolené vodě uvaříme těstoviny. Před slutím odlijeme 100 ml vody z těstovin do hrnku, zbytek slijeme.

Rybu osušíme a překrojíme, aby jedna porce měla 2 kousky. Ochutíme solí a pepřem a potřeme olivovým olejem. Rozehřejeme pánev a rybu z obou stran opečeme, ale nepřepečeme, aby nebyla vysušená.

Těstoviny vložíme do pánve a smícháme s hráškovou směsí. Můžeme lehce povolit vývarem z těstovin, aby těstovina byla krémová a vše se hezky promíchalo.

Těstoviny pomocí vidličky a naběračky stočíme a vložíme do talíře, přidáme opečenou rybu, pokapeme olivovým olejem a citronovou šťávou. Jako dekoraci můžeme použít listy bazalky.



Hummus pomazánka s uzenáčem



Suroviny (4–6 porcií)

200 g uzeného lososa
 Kvalitní chléb
 Plechovka cizrny vařené na páře
 3 polévkové lžíce sezamové pasty tahini
 Citron
 Stroužek česneku
 Čtvrť čajové lžičky/špetka kuminu (římský kmín)
 Snítka čerstvého koriandru nebo petržel
 Špetka mořské soli a čerstvého pepře
 6 polévkových lžic panenského olivového oleje



Postup krok za krokem

Hummus je tradiční pomazánka původem z okolí Rudého moře. Žalíbení v ní našla velká část světa, jelikož je výživná a hutná, ideální jako hlavní jídlo nebo na přípravu finger food (jednoduchy) pro návštěvu. Skvělá je v kombinaci s uzeným lososem, čerstvou bylinkou a zeleninou.

Cizrnu propláchneme a osušíme. Dáme ji s olivovým olejem do mixéru nebo do vysoké misky, ve které ji umixujeme tyčovým mixérem. Přidáme tahini, špetku soli a pepře, šťávu z citronu bez pecek, 2–4 polévkové lžíce vody a nadrcený kumin. Umixujeme do hladka.

Toto je základní varianta pomazánky hummus. Podle libosti ji lze dochutit před posledním mixováním přidáním stroužku nakrájeného česneku nebo chilli. Pokud chceme úplně změnit chuť, můžeme přidat hrst oliv, sušených nakládaných rajčat s čerstvou bazalkou či piniových oříšků a namixovat buď nahrubo nebo úplně najemno.

Hummus mažeme na chleba, posypeme nasekanými čerstvými bylinkami (koriandr nebo petržel) a poklademe uzeného lososa. Na talíř přidáme oblíbenou zeleninu.

V lednici můžeme uchovat cca dva až čtyři dny.



Palačinky s uzeným lososem



Suroviny (4 porce)

200 g uzeného lososa
 Baby špenát
 2 vejce
 250 ml mléka
 150 g hladké mouky
 4 vrchovaté čajové lžičky majonézy
 Čajová lžička sušené petržele
 Čajová lžička sušené bazalky
 Špetka soli
 Řepkový olej na smažení



Postup krok za krokem

Je to velmi rychlé a jednoduché jídlo, ale výsledek je famózní. Můžeme připravit také jako jednohubky pro společnost. Zarolované palačinky nakrájíme na 2–3 cm široké kousky a vyskládáme na talíř.

Z mléka, vajec, soli a koření umícháme těsto na palačinky a necháme 10 minut odpočinout. Těsto by mělo být řídké konzistence. Před každou palačinkou vlijeme na pánev čajovou lžici oleje a z obou stran usmažíme tenké palačinky. Necháme vychladnout.

Palačinku potřeme majonézou, poklademe lososem a baby špenátem. Stočíme do ruličky.

Podáváme, můžeme ještě dozdobit rajčátkem.

Obměna: špenát můžete nahradit jiným listovým salátem a přidat další čerstvou zeleninu.

**PŘÁTEL
LOSOS**



Hráškový krém s uzeným lososem a ledovým salátem



Suroviny (4–6 porcí)

200 g uzeného lososa
 500 ml zeleninového vývaru
 2 středně velké cibule
 80–100 g ledového salátu
 600 g mraženého nebo čerstvého zeleného hrášku
 200 ml smetany 30%
 Stonek máty
 Stonek bazalky
 Stonek plocholisté petržele
 Polévková lžíce cukru krupice
 Sůl a pepř
 80 g olivového oleje



Postup krok za krokem

Stonky bylinek svážeme kuchyňským provázkem. Cibuli oloupeme a nakrájíme najemno. V hrnci rozehejeme olej a na mírném ohni orestujeme cibuli do sklovata. Přidáme hrášek a svazek bylinek. Osolíme a opepříme, přidáme cukr a vývar. Vaříme 5–10 minut na středním ohni.

Bylinky vyndáme, přilijeme smetanu, zamícháme a necháme projít varem přibližně 30 vteřin. Rozmixujeme tyčovým mixérem s trochou olivového oleje, ochutnáme a ještě případně dosolíme a dopepříme. Ledový salát nakrájíme na silnější nudličky. Lososa natrháme na kousky.

Polévku nalijeme do misek, přidáme ledový salát a uzeného lososa.



Sumeček na kmíně



Suroviny (2 porce)

300 g filetu sumečka afrického
 Čerstvý chléb nebo brambory
 Drcený kmín
 Směs oříšků (slunečnicové, dýňové, piniové)
 Kokosový olej
 Červené nebo bílé hlávkové zelí



Postup krok za krokem

Sumečka opláchneme, osušíme, nakrájíme na větší kousky, nasolíme a necháme chvíli odpočinout.

Nakrouháme zelí, zakapeme olivovým olejem, lehce osolíme a podle chuti přidáme trochu jablečného nebo normálního octa.

Připravíme přílohu – čerstvý chléb nebo brambory. Brambory můžeme vařit kromě soli se špetkou kmínu.

Na pánvi dáme polévkovou lžici kokosového oleje, opražíme na něm oříšky, lehce osolíme. Když jsou opražené, odstavíme do misky a pokud nám zbyl olej, necháme ho na pánvi.

Přidáme další lžici kokosového oleje, sumečka osmažíme zprudka, aby byl pořádně propečený, přidáme trochu soli a o něco více drceného kmínu. Na závěr přidáme semínka a promícháme.

Podáváme společně se zelím a chlebem či bramborami na másle.

Obměna: kokosový olej můžeme vyměnit za máslo, pozor na přepálení při smažení.



PŘÁTEL
LOSOS

WWW.PRATEL-LOSOS

Sumeček se štouchaným bramborem a kapustou



Suroviny (4 porce)

600 g filetu sumečka afrického
800 g brambor
0,5 l vody nebo vývaru
100 g slaniny
2–3 dcl mléka nebo smetany na vaření
Kapusta
2 jarní cibulky (nebo jedna normální)
Malá cibule
Drcený kmín
Sůl a pepř



Postup krok za krokem

Sumečka omyjeme, osušíme, nasolíme, lehce opepříme, přikryjeme fólií a necháme v misce odpočinout při pokojové teplotě.

Kapustu omyjeme, nakrájíme na nudličky. Cibuli nadrobno nakrájíme, v hrnci ji necháme na oleji zesklivatět. Přidáme kapustu a rychle orestujeme, přilijeme vývar nebo horkou vodu, osolíme, přidáme kmín, trochu pepře, stáhneme plamen a dusíme cca 15–25 min.

Brambory oloupeme, omyjeme, nakrájíme na malé kousky a dáme vařit do osolené vroucí vody. Vaříme do změknutí. Slaninu nakrájíme na malé kousky a osmažíme na pánvi. Slaninu poté sundáme na talířek. Jarní cibulku nakrájíme. Z uvařených brambor slijeme vodu, ihned přidáme 2 polévkové lžíce másla a přikryjeme pokličkou. Štouchačkou brambory štoucháme a přilijeme zahřáté mléko nebo smetanu. Přimícháme slaninu a jarní cibulku. Pokud hned neservírujeme, přikryjeme pokličkou.

Rybu z obou stran potřeme olejem a smažíme na rozpálené pánvi z každé strany cca 2,5 min. Po otočení rybu vařečkou natrháme na větší kusy.

Servírujeme štouchané brambory, kapustu a sumečka, dozdobíme jarní cibulkou.



Sumeček se zeleným curry a fazolkami



Suroviny (4 porce)

600 g filetu sumečka
400 ml plechovka kokosového mléka
150 g žampionů
150 g fazolových lusků
3 stroužky česneku
3 cm zázvoru
1–2 lžice green curry pasty
1 chilli paprička



Postup krok za krokem

Ideální přílohou je rýže, můžeme také kombinovat s rýžovými nudlemi nebo pastou (vřetena, farfalle). Rybu nakrájíme na větší kostky a nasolíme. Zázvor nakrájíme na malé hranolky, žampiony s česnekem na plátky a chilli papričku nasekáme nadrobno. Ve větší pánvi rozežřejeme olivový olej na středním plameni a důkladně osmahneme kostky ryby (přibližně dvě minuty).

Přidáme plátky žampionů s česnekem, zázvorem a smažíme. Za dvě minuty přilijeme kokosové mléko. Z plechovky kokosového mléka použijeme pouze tužší část obsahu (kokosový krém). Chceme, aby měla omáčka hustší konzistenci. Odlijeme cca 50 ml teplé omáčky do misky a rozmícháme v ní pastu ze zeleného curry a chilli papričku. Vlijeme zpět do pánve a promícháme. Přivedeme k varu, přidáme fazolové lusky a stáhneme plamen na minimum. Můžeme zahustit trochou smetany na vaření.

TIP: místo sumečka použijeme lososa nebo krevet. Pro 4 osoby počítáme 4–6 krevet na jednu porci. Zbavíme je hlav, oloupeme, zbavíme střívka a buď rozřízneme podélně napůl nebo je necháme celé. Přidáme je až těsně před koncem a necháme v omáčce uvařit přibližně 2–3 minuty. Další možností je přidání kousků rajčat a plátků mrkve zároveň s fazolkami.



Rybí prsty



Suroviny (4 porce)

Filet z lososa 0,6 kg nebo filet z tresky či sumečka afrického (váže uzpůsobte ostatní ingredience)
2 velká vejce
30–40 g sýru parmezán nebo čedar (s bílou rybou spíše čedar)

100 g hladké mouky
200 g celozrnného chleba
2 čajové lžičky sladké papriky
Pepeř a mořská sůl
Olivový olej



Postup krok za krokem

Kdo by je neznal...ale jen málokdo je ochutnal z čerstvé ryby.

Rybu zbavíme kůže, opláchneme a osušíme. Zkontrolujeme, že nezbyly žádné kůstky, případně je vytáhneme. Filet nakrájíme na plátky, které mají cca 7×3 cm.

Do hlubokého talíře rozklepneme vejce, přidáme papriku, špetku soli a pepře. Vše vidličkou spojíme a lehce našleháme. Do druhého talíře vysypeme mouku a rozprostřeme ji.

Chleba dáme do mixéru a rozmixujeme. Přidáme nastrouhaný sýr, dvě lžíce olivového oleje, pepř a sůl a ještě jednou krátce rozmixujeme. Směs připravíme také do hlubokého talíře.

Kousky ryb dostatečně obalujeme nejprve v mouce, poté ve vajíčce a nakonec v chlebové strouhance.

Dáme péct na pečicí papír do předehřáté trouby na 200° C na cca 15–20 minut, do zezlátnutí. Pokud jsme si dali prsty zamrazit a dáváme do trouby zmrazené, pečeme 20–25 minut.

Jako přílohu připravíme brambory nebo bramborovou kaši. Servírujeme s čerstvým salátkem dle chuti, brambory s máslem a rybí prsty.

Obměny: do strouhanky můžeme přidat ingredience dle chuti, malou hrst oříšků/mandlí/sezamu, čerstvé bylinky. Nebo pár kapek citronu, česnek či sušené chilli.

Lze i malou hrst vloček nebo cornflakes. Ingredience přidáme do mixéru. Strouhanku lze udělat i ze sušeného chleba.



Sardinky v mátě



Suroviny (3–5 porcí)

500 g sardinek – 15 ks (podle počtu osob 3–5 rybiček na osobu)
 Zakysaná smetana
 75 g hladké mouky
 Snítka máty
 Dva stroužky česneku
 Citron
 2 polévkové lžíce olivového oleje
 Snítka čerstvého koriandru (nebo jiné bylinky)
 Sůl a pepř
 Řepkový olej na smažení cca 300 ml
 2–3 polévkové lžíce majonézy



Postup krok za krokem

Sardinky mohou posloužit jako předkrm nebo jako zobání při posezení s přáteli. Pokud je chcete jako hlavní chod, udělejte jich o pár více a doplňte přílohou.

Do misky vymačkáme citron, vyndáme pecky, přilijeme olej, špetku soli a pepře. Prolisujeme česnek a přidáme jemně nasekanou mátu. Směs promícháme vidličkou a marinujeme v ní rybičky. Přikryjeme potravinářskou fólií a půl hodiny necháme odpočinout.

Do misky smícháme dip. Zakysanou smetanu s majonézou, pár kapek citronu, špetku soli a pepře a nasekaný koriandr.

Připravíme si mouku do hlubokého talíře, rybičky promícháme s marinádou a po jedné je obalujeme v mouce.

Do hluboké pánve nalijeme cca 1,5 cm oleje a rozpálíme ho. Rybičky smažíme dozlatova, přibližně

1–2 minuty, vyndáváme vidličkou a necháme okapat na kuchyňské papírové utěrce.

Servírujeme společně s dipem, do kterého si rybičky namáčíme.



Marinované sardinky



Suroviny (5 porcí)

500 g sardinek – 15 ks (cca 3 rybičky na osobu)

2 citrony

Snítka plocholisté petržele

Sůl

Olivový olej



Postup krok za krokem

Marinované sardinky jsou lahodným předkrmem nebo jako chuťovka při posezení.

Připravíme si filety z rybiček: rybičky vykucháme, uřízneme hlavu a ocas, vyjmeme páteř a důkladně omyjeme. Rybičky rozevřeme a kůži dolu je poklademe do hlubokého talíře nebo větší misky. Jemně osolíme. Vymačkáme šťávu z citronů, vyndáme pecky. Rybičky zalijeme šťávou z citronů, aby byly celé ponořené. Zakryjeme potravinářskou fólií a necháme hodinu marinovat při pokojové teplotě.

Šťávu slijeme, filety pokapeme olivovým olejem a posypeme najemno nasekanou petrželí.



Japonský okurkový salát se zázvorem a bylinkami



Suroviny

3 menší salátové okurky

Zázvor

Snítka čerstvé máty

Snítka čerstvého koriandru

Rýžový ocet



Postup krok za krokem

Zázvor oloupeme, nakrájíme na jemné plátky a minimálně 24 hodin marinujeme v rýžovém octu.

Omyjeme tři menší okurky a po délce je nakrájíme na tenké plátky, ideální je plátkovací struhadlo nebo škrabka na brambory. Důležité je, aby byla okurka na velmi tenké plátky. Rozložíme je na talíř a posypeme trochou čerstvé máty, koriandrové natě a dostatečně zalijeme dresinkem z rýžového octa se zázvorem.



Švédský bramborový salát



Suroviny (6 porcí)

500 g nových brambor
250 g zakysané smetany
4 polévkové lžíce majonézy
Snítka čerstvého kopru
Sůl, pepř



Postup krok za krokem

Tradiční severský salát je vhodný jako příloha, na piknik či oslavu. Hodí se jako příloha k pečené rybě v troubě, na grilu anebo smažené na kousky, podáváme s citronem.

V osolené vodě uvaříme brambory ve slupce. Slijeme a necháme vychladnout. Vykrojíme nečistoty a nakrájíme na podobně velké kostičky nebo 0,5 cm tlusté plátky.

Smícháme zakysanou smetanu s majonézou, nakrájeným koprem, špetkou soli a pepře.

V míse smícháme brambory s dresinkem. Ochutnáme a pokud už není potřeba dochucovat, dáme zakrytou mísu uležet na 1–2 hodiny do lednice.

Obměna: V zimním období můžeme salát vařit z oloupaných salátových brambor. Můžeme obměnit i přidáním najemno nakrájené cibule šalotky.



Salát z čočky beluga



Suroviny (4 porce)

300 g čočky Beluga (nebo zelené čočky)
 50 g másla
 1 l zeleninového vývaru (lze nahradit vodou)
 Větší mrkev
 Malá cuketa
 Červená paprika
 8 cherry rajčat
 2 šalotky
 3 stroužky česneku
 Sůl a pepř
 50 ml olivového oleje



Postup krok za krokem

Salát je vhodný jako příloha k jakékoli rybě, obzvlášť dobrý je se steakiem z tuňáka.

Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme najemno. Zbylou zeleninu omyjeme a pokrájíme na drobné kostičky. Cherry rajčátka přepůlíme.

Ve středním hrnci rozehtřejeme olej a zpěníme cibuli s česnekem. Přisypeme čočku, krátce orestujeme a podlijeme vývarem nebo horkou vodou (vody na začátku méně a kdyžtak přilijeme; vývaru 1 litr). Čočku vaříme na skus a aby v hrnci zbylo vody jen na dno, přebytečnou vodu scedíme.

Rozehtřejeme pánev. Na olivovém oleji orestujeme zeleninu, kterou spolu s cherry rajčaty přidáme k čočce. Vmícháme máslo a poté dochutíme solí a pepřem.

Tip: čočku vaříme neosolenou, aby dříve změkla a solíme až uvařenou. Tento salát je vhodné vařit den dopředu a nechat propojit chutě.



Luštěninová směs



Suroviny (4 porce)

Plechovka cizrny vařené na páře
 Plechovka tmavých fazolí
 Plechovka velkých bílých fazolí
 Plechovka kukuřice nebo 250 g fava fazolí (sójové boby, edamame fazole)
 Plechovka krájených rajčat
 2 střední cibule
 4 stroužky česneku
 Malá chilli paprička
 Snítka koriandru
 50 ml slunečnicového oleje



Postup krok za krokem

Je skvělou výživnou přílohou ke každé rybě.

Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme najemno. Vložíme do hrnce s rozehrátým olejem a restujeme dozlatova. Přidáme krájená rajčata, chilli papričku a propláchnutou luštěninu.

Redukujeme cca 15 min na středním plameni, abychom dosáhli hutnější konzistence. Na závěr dochutíme solí a pepřem. Na vrch posypeme nasekaným koriandrem.



Salát z blanšírované brokolice



Suroviny (6 porcí)

Brokolice
Granátové jablko
Dvě zelená jablka
Zakysaná smetana
200 g sýru ementál
4 polévkové lžíce majonézy
3 polévkové lžíce bílého jogurtu
Pepř a sůl



Postup krok za krokem

Tento salát lehce nasládlé chuti je skvělý s rybou dělanou na kousky na páře, v troubě či na grilu.

Brokolici nakrájíme na větší kusy a omyjeme. Uvaříme hrnec vroucí vody, kam dáme dvě polévkové lžíce mořské soli. Vložíme do něj brokolici na 2–3 minuty, aby byla lehce vařená, ale křupavá a poté vyndáváme do misky studené vody s ledem, aby se rychle zchladila. Po chvíli vyndáme na talíř a necháme okapat.

Jablko omyjeme, vykrojíme jadřinec a nakrájíme na střední kousky. Dáme do velké mísy, do které budeme dávat celý salát. Sýr nakrájíme na kousky a přidáme. Brokolici ještě trochu pokrájíme, na větší kousky a také přidáme.

V menší misce smícháme dresink. Zakysanou smetanu promícháme s majonézou, jogurtem, špetkou soli a pepře. Dresink nalijeme do mísy a promícháme se salátem.

Na závěr posypeme vyloupaným granátovým jablkem.

Obměna: pokud není sezóna granátového jablka, lze nahradit omytými rozinkami.



Krémové parmazánové rizoto



Suroviny (4 porce)

320 g rýže vhodné pro rizoto (Arborio nebo Carnaroli)
 2 střední šalotky
 3 stroužky česneku
 100 g parmazánu
 4 dcl bílého suchého vína
 120 g másla
 1,5–2 l zeleninového vývaru
 Olivový olej



Postup krok za krokem

Základní varianta italského rizota, kterou dochutíte dle vaší fantazie a chuti. Trvá cca 20 minut a je důležité vařit za stálého míchání.

Najemno nakrájíme šalotku a česnek. V širším hlubokém hrnci rozežehřejeme olivový olej, vložíme šalotku a necháme zesklovatět. Šalotka nesmí chytit barvu. Přidáme česnek a ještě minutu restujeme. Přidáme rýži a restujeme tak dlouho, dokud rýže nemá sklovitou barvu a uprostřed je pouze bílá tečka. Rýži osolíme, opepříme a podlijeme vínem, které svaříme a varem za stálého míchání na mírném plamenu zredukujeme.

Přilijeme teplý zeleninový vývar tak, aby byl cca 1,5 cm nad rýží. Za neustálého míchání redukuje. Poté znovu přilijeme vývar do výšky rýže a redukuje. Tento proces opakujeme, dokud rýže není al dente. Neustálým mícháním se nám vytváří krémové rizoto, které nesmí mít ke konci varu příliš tekutiny. Když je rizoto al dente, vypneme plamen. Vmícháme máslo na kostičky a najemno nastrouhaný parmazán. Rizoto už dále nevaříme.

Tip: takto připravené základní parmazánové rizoto můžeme uchovávat několik dní v lednici. Pro další konzumaci můžeme při ohřívání jen přidat trochu vývaru a po vypnutí trochu másla a parmazánu.

Toto rizoto můžeme kombinovat s libovolnou zeleninou a rybou.



Tvarohové knedlíčky s čerstvými jahodami



Suroviny (4 porce)

4 housky bez posypu
2 vejce
250 g tučného tvarohu
250 g Crème fraîche (nebo tučná zakysaná smetana)
100 g dětské krupičky
250 g čerstvých jahod
100 g cukru krupice
Snítka máty



Postup krok za krokem

Housky nakrájíme na malé kostičky a necháme přes noc proschnout na plechu. Proschlé housky vložíme do mísy, přidáme tvaroh, vejce, špetku soli a cukru. Suroviny promícháme a tvarujeme malé kuličky, které vyválíme v dětské krupičce.

Jahody očistíme a překrájíme na malé kousky. Přidáme nejmenno pokrájenou mátu, 20 gramů cukru a vše promícháme. Crème fraîche smícháme s cukrem (můžeme nahradit i za vanilkový cukr).

Knedlíčky vložíme a vaříme maximálně dvě minuty ve vroucí lehce osolené vodě a poté hned vyndáváme.

Na servírování je vhodná vyšší sklenice, alespoň na tři vrstvy knedlíčků. Na dno sklenice dáme krém, poté 2–3 knedlíčky a jahody. Takto vrstvíme až po okraj sklenice. Na vrch dáme lísteček máty.



PŘÁTELE

Grilované meruňky se sladkou ricottou a medem



Suroviny (4 porce)

16 ks pevnějších meruněk
250 g ricotty
1 vanilkový cukr
Med
Piniové oříšky na ozdobu
Snítka meduňky nebo máty
Slunečnicový olej na potření meruněk



Postup krok za krokem

Meruňky napůlíme, vypeckujeme a potřeme olejem. Rozpálíme gril a půlky meruněk grilujeme přibližně dvě minuty po obou stranách. Ricottu smícháme s vanilkovým cukrem a pár kousky trhané meduňky (nebo máty). Grilované meruňky rozdělíme na talíře. Půlky meruněk plníme ricottou, pokapeme teplým medem a zdobíme piniovými oříšky.





Dýňovo-jablečný cake



Suroviny (8–12 porcí)

Chlazené listové těsto
500 g dýně Hokaido
250 g očištěných kyselějších jablek
3 cm zázvoru
Kůra z jednoho pomeranče
Šťáva z půl pomeranče
4 vejce
100 g cukru krystal
200 ml smetany na šlehání
Máslu na vymazání formy
Mletá skořice
Forma na dort (26 cm)



Postup krok za krokem

Dýni oloupeme, očistíme od semínek a pokrájíme na menší kousky. Jablka oloupeme, zbavíme jadřinců a nakrájíme na stejné kousky jako dýni. Pekáček vymažeme máslem a vyložíme dýni s jablky. Pečeme na 190° C asi 30 minut.

Mezitím si oddělíme žloutky od bílků. Žloutky vyšleháme s cukrem do pěny a přidáme kůru a šťávu z omytého pomeranče. Oloupaný zázvor nastrouháme najemno a přidáme ke žloutkům.

Důkladně si omyjeme metly a vyšleháme bílky na sníh.

Dýni po upečení necháme vychladnout a rozmixujeme do hladka. Vmícháme žloutkovou pěnu a nakonec sníh z bílků. Připravíme si dortovou formu, kterou vymažeme máslem a vyložíme listovým těstem včetně boku. Směs vlijeme do formy a pečeme přibližně 40 minut na 190° C. Když by ke konci pečení povrch příliš tmavěl, přikryjeme cake alobalem a dopečeme. Mezitím vyšleháme skořicovou šlehačku.

Cake po upečení necháme pořádně vychladnout, při servírování zdobíme kousek dortu skořicovou šlehačkou.



Horké švestky s ořechovou zmrzlinou



Suroviny (4 porce)

12 kusů čerstvých švestek (nebo mražených)

100 g másla

60 g třtinového cukru

50 g směsi oříšků (nadrobno nasekané)

Mletá skořice

0,5 dcl ovocné pálenky (slivovice)

Oříšková zmrzlina (doporučujeme z vlašských ořechů)



Postup krok za krokem

Čerstvé švestky nakrájíme na čtvrtiny a vypeckujeme. Rozehřejeme máslo na pánvi. Do pánve vložíme švestky, cukr a skořici. Za občasného míchání švestky podusíme na mírném ohni, ale nerozvaříme je. Chceme, aby zůstaly v pevnější konzistenci a v pánvi vzniklo dostatečné množství hustší ovocné šťávy, až krémové. V tuto chvíli přilijeme slivovici, nemícháme a zapálíme, flambováním zvedneme chuť. Po vyhoření alkoholu pánev přiklopíme a necháme 2 minuty odležet.

Na talíře nebo do misek rozdělíme horké švestky. Přidáme porci zmrzliny a posypeme směsí sekaných oříšků.







