

Ryby

1. Pečená treska s bílou omáčkou	3
2. Treska na cibuli s kapií	3
3. Nadívaná treska	4
4. Vařená ryba	4
5. Škrpin lešo (vařená ryba)	4
6. Psari plaki sto furno (rybí ragú v troubě)	5
7. Mandlové rybí steaky	5
8. Kčuč	5
9. Filé v majonéze	5
10. Filé s pórkem	6
11. Filé s hořčicí	6
12. Filé se sýrem	6
13. Filé na česneku	6
14. Filé na mandlích	6
15. Filé pro labužníky	7
16. Filé podle Norské hospodyně	7
17. Filé po Balkánsku	7
18. Filé po Aténsku	7
19. Filé po Arabsku	8
20. Filé Saratosa	8
21. File de pescado al ajillo	8
22. Filé ze pstruha po Mělnicku	8
23. Nezapomenutelné filé	8
24. Grilované rybí filé	9
25. Nákyp z filé	9
26. Zbojnická pochoutka	9
27. Plněné platýzové rolky s rýží	9
28. Makrela po polsku	10
29. Uzená makrela s rajčaty (Norsko)	10
30. Uzená makrela zapečená s rýží	10
31. Uzený losos s pórkem a smetanovou omáčkou	10
32. Opékaný uzenáč (Holandsko)	10
33. Rybí karbanátky	11
34. Rybí pepřenky	11
35. Rybí perkelt Regent	11
36. Rybí paprikáš č.1	11
37. Rybí paprikáš č.2	12
38. Rybí ražničí	12
39. Rybí filé Tihány	12
40. Rybí filé na zelenině	12
41. Rybí směs s omáčkou Romesco	12
42. Rybí knedlíčky ze štiky ve smetanové koprové omáčce	13
43. Rybí krokety	13
44. Ryba na víně se žampiony	14
45. Ryba po maďarsku	14
46. Candát gratinovaný s cibíli	14
47. Štika Veronika	15

48. Štika pečená se zeleninou	15
49. Štika (okoun) na paprice	15
50. Maréna s česnekem na roštu	15
51. Pstruh na víně	16
52. Pstruh na bílém víně	16
53. Pstruh na slanině	16
54. Pstruh z čertovského potoka	16
55. Pstruh pro labužníka	17
56. Pstruzi pečení na slanině	17
57. Pstruzi se žampióny	17
58. Pstruh na mandlích	17
59. Pstruh s mandlemi a whisky	18
60. Pstruh s cibulkovou směsí	18
61. Pstruh po španělsku	19
62. Osmažení pstruzi s česnekem	19
63. Grilovaný pstruh	19
64. Smažený lín se sýrem	19
65. Hejk na česneku	19
66. Kapr na paprice	20
67. Kapr na smetaně	20
68. Kapr na paprice a smetaně	20
69. Kapr na pivě	20
70. Kapr na pivě podle M. Roškové	21
71. Kapr po mlynářsku	21
72. Kapr na budínský způsob	21
73. Kapr s křenem	21
74. Kapr s knedlíkem	21
75. Kapr s parmazánem po Maďarsku	22
76. Kapr pečený se sýrem	22
77. Kapr zapečený s rajčaty	22
78. Kapr pečený na mandlích	22
79. Kapr pečený po cikánsku	23
80. Kapr nagrilu s křenem	23
81. Kapr pod paprikovým kloboukem	23
82. Kapr pečený na česneku	23
83. Kapr v marinádě	23
84. Kapr na česneku	24
85. Kapr pečený se smetanou	24
86. Kapr na smetaně a houbách	24
87. Kapr se žampióny v alobalu	24
88. Kapr po nonohradsku	25
89. Kapr smažený po čínsku	25
90. Kapr po záblačsku	25
91. Kapr pečený se sýrem	25
92. Kapr pečený s křenovou šlehačkou	25
93. Kapr na modro	26
94. Kapr starého rybáře	26
95. Kapří minutky s houbami	26
96. Kapr na sardeli	26

97. Kapr na rylský způsob	27
98. Kari kapr	27
99. Nadívaný kapr	27
100. Zelenkův kapr	27
101. Zamagurský kapr	28
102. Královský kapr	28
103. Labský kapr	28
104. Liptovský kapr na kari	28
105. Pečený kapr na sardeli	28
106. Plněný pikantní kapr	29
107. Plátky kapra liu	29
108. Pikantní pečený kapr	29
109. Pečená ryba	29
110. Pečený rejnok	29
111. Salamis	30
112. Rybí soljanka	30
113. Mořský jazyk Brillat-Savarin	30
114. Tuňák v jablečné estragonové omáče	31
115. Losos v candátové fáši	31
116. Rajčata se sýrem a lososem	31
117. Pomazánka ze sardinek	31
118. Salát ze slanečků	32
119. Krabí tyčinky	32
120. Omeleta s náplní z krabiho masa	32
121. Enchilados de mariscos	32
122. Škampi na buzaru	32

1. Pečená treska s bílou omáčkou

300-400g tresky (filé), olej na pečení, 1/4 l mléka, 1 lžíce krájené míchané zeleniny (čerstvé kořeninové nebo mražené), 20g másla, 25g mouky, 100g čerstvých žampionů, 1 lžíce kyselé smetany, mletý bílý pepř, muškátový oříšek, případně strouhaný sýr, žloutek.

Tresku (slabé plátky) osolíme a na tuku pečeme po obou stranách do zlatova. Zároveň si připravíme světlou máslovou jíšku. V mléce povaříme 1 lžící zeleniny, scezený vývar přiléváme opatrně do jíšky a mícháme do hladké omáčky, kterou necháme povařit. Ochutíme muškátovým květem, mletým bílým pepřem, případně dušenými žampiony a 1 lžící kyselé smetany. Místo nich můžeme do omáčky přidat strouhaný sýr a zjemnit žloutkem. Jako přílohu podáváme vařené brambory. Jako nápoj lze doporučit minerální vodu, mléko i bílé víno.

2. Treska na cibuli s kapií

1 kg filet z tresek, 150g cibule, 75g sterilovaných kapií, 75g slaniny, 75g oleje, 1 dl vody, mletá paprika, pepř, sůl.

Tresky zbavíme ploutví, nakrájíme na porce a opláchneme vodou. Potom je osolíme, opepříme a po všech stranách krátce opečeme na horkém oleji. Na jiné pánvičce roztavíme slaninu nakrájenou na kostičky, přidáme na kolečka nakrájenou cibuli, mírně osmahneme, zaprášíme trochou mleté papriky, zastříkneme vodou, přidáme nakrájené proužky kapií a vše krátce podusíme. Takto připravenou zeleninovou směs potom navršíme na opečené porce tresky a společně ještě chvíli dusíme. Jako přílohu podáváme různě upravené brambory.

3. Nadívaná treska

Pro 1 osobu - 1 treska, citrónová šťáva, sůl, pepř.

Nádivka: 250 g jarní cibulky nebo 1 pórek, máslo, 6 lžic nasekané petrželové natě, worchestrová omáčka, sůl, pepř.

Tresku v kuchyňské úpravě (asi 1 kg) pokapeme citrónovou šťávou a necháme asi 30 minut uležet, potom tresku lehce osušíme a solí a pepřem posypeme uvnitř i venku.

Příprava nádivky: jarní cibulku nebo pórek očistíme a zbavíme tmavě zelené natě, ostatní části omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka, rozpustíme máslo a podusíme na něm cibulku nebo pór do měkka, potom přidáme petrželovou natě a směs potom společně podusíme a ochutíme solí a worchestrovou omáčkou, do pekáče vložíme kus alobalu a na něj položíme tresku hřbetem dolů, břicho tresky naplníme petrželovou nádivkou a trochou směsi potřeme i povrch tresky, potom ještě tresku trochu posolíme a opepříme, alobal přehneme a tresku do něj dobře uzavřeme, nakonec pekáč vložíme do přehřáté trouby. Vhodná příloha: brambory s máslem nebo zelený listový salát.

4. Vařená ryba

1 ryba, 1 cibule, celý pepř, bobkový list, sůl, 2 vejce natvrdo, petrželka, máslo, tatarská omáčka.

Očištěnou, naporcovanou rybu uvaříme ve slané vodě s cibulí, pepřem a bobkovým listem. Vyndáme na talíře, posypeme posekanými vejci a petrželkou, zalijeme máslem a omáčkou. Podáváme s opečenými brambory.

5. Škrpin lešo (vařená ryba)

Potřebujeme 1 kg čerstvě vykuchaných mořských ryb.

Z dalmatské kuchyně - Dva až tři brambory nakrájíme na plátky, stejně tak 2-3 stroužky česneku. Ryby nasekáme na kousky. Do kastrolu nasypeme rozkrájené brambory, česnek, nasekanou petrželku, bobkový list a několik lžic olivového oleje. Zalijeme vodou a uvedeme do varu. Vaříme 10-12 minut, poté přidáme ryby a dalších 10-12 minut povaříme. Osolíme, opepříme, vložíme plátek citrónu a dolijeme 2-3 lžíce olivového oleje.

6. Psari plaki sto furno (rybí ragú v troubě)

1 větší naporcovaná očištěná ryba, 600g cibule, 1 palička česneku, 1/3 šálku oleje, 600g zralých rajčat nebo 2 lžíce rajského protlaku, 2 lžíce rozsekané zelené petrželky, 1 citrón, 1/2 šálku bílého vína, sůl, pepř.

Z řecké kuchyně - Rybí porce omyjeme, osolíme, opepříme a necháme marinovat v misce s citrónovou šťávou. Mezitím očistíme cibuli a česnek. Cibuli pokrájíme na kolečka a česnek nadrobno. Rajčata krátce spaříme, sloupneme a prolisujeme (použijeme-li protlak, zředíme ho 2 šálky vody). Na pekáč vylijeme polovinu dávky oleje, dno poklademe kolečky cibule, kterou ještě posypeme česnekem a petrželkou. Na to urovnáme porce ryby a znovu posypeme česnekem s petrželkou. Přelijeme zbylým olejem, vínem a protlakem. Pečeme ve středně vytopené troubě, dokud ryba nezměkne (asi půl hodiny).

7. Mandlové rybí steaky

Pro 4 osoby - 750g makrely nebo tresky, 75g mandlí, ocet, sůl, pepř, hladká mouka na obalení, 2 vejce, citrón.

Celková doba přípravy 40 minut. Doba fritování 8-10 minut. Teplota 180° C.

Rybu omyjeme pod tekoucí studenou vodou a dobře osušíme. Mandle spaříme, oloupeme, ostrým nožem je nakrájíme na tenké lupínky. Maso nakrájíme na plátky, které potřeme z obou stran octem, osolíme je a opepříme. Jednotlivé plátky obalíme nejdříve jen v mouce, potom v rozšlehaných vejcích a nakonec v mandlových lupíncích. Mandle k rybě přitiskneme. Tuk ve fritovacím hrnci zahřejeme na potřebnou teplotu a připravenou rybu po částech fritujeme. Hotové rybí steaky pokapeme citrónem a podáváme se zeleninovými kroketami (viz jinde).

8. Kčuč

400g mraženého rybiho filé, 100g cibule, 100g rajčat, 50g zelené papriky, 2 feferonky, 200g vařených těstovin (nejlépe kolínek), lžička pálivé papriky, půl lžičky pepře, 0,5 dl bílého přírodního vína, 1 dl silného masového vývaru, 120g másla, sůl.

Mísu z ohnivzdorného skla vytřeme částí másla. Filé i zeleninu pokrájíme, osolíme, opepříme, smícháme dohromady s těstovinou, dáme do mísy, zalijeme vínem, vývarem i rozpuštěným zbytkem másla a 40 minut zapékáme.

9. Filé v majonéze

60 - 800g filé, 50g másla, cibule, 2 lžíce petrželky, sůl, pepř, 200g majonézy, 3 lžíce strouhanky.

Plátky filé osolíme, opepříme a vložíme na máslo do pekáče. Posypeme cibulí, petrželkou, polijeme majonézou, a pečeme 15 min. Posypeme strouhankou a prudce zapečeme. Podáváme s bramborovou kaší.

10. Filé s pórkem

4 plátky mraženého rybího filé (600g), lžíce citrónové šťávy, sůl, lžička papriky, 4 stroužky česneku, 150g pórků, 1 dl oleje.

Plátky mraženého rybího filé zakápneme citrónovou šťávou, osolíme, zaprášíme moukou. Pórek nakrájíme na kolečka, promícháme s utřeným česnekem, osmahneme na oleji, přidáme filé, podlijeme malým množstvím horké vody a 10-15 minut zvolna dusíme.

11. Filé s hořčicí

4 porce mraženého rybího filé (600g), 0,5 dl oleje, 30g másla, 50g mrkve, 50g celeru, 50g cibule, 50g hořčice, 30g hladké mouky, 2 dl jogurtu, sůl, pepř, citrónová šťáva, čerstvá petrželová nat'.

Na oleji s máslem usmažíme ustrouhanou mrkev, celer i petržel. Přidáme plátky filé - zakápneme citrónovou šťávou, osolené a opepřené - nepatrně podlijeme horkou vodou a zvolna 10-15 minut dusíme. Jogurt rozmixujeme s hořčicí, nadrobno pokrájenou petrželovou natí, případně ještě špetkou pepře, a omáčku na rybu se zeleninou nalijeme. Už nevaříme, ihned podáváme.

12. Filé se sýrem

4 plátky mraženého rybího filé (600g), 2 dl mléka, 2 vejce, 50g hladké mouky, 100g strouhaného ementálu, sůl, olej na smažení.

Z mléka, vajec a strouhaného sýra připravíme těstíčko. Každý plátek filé osolíme, obalíme v hladké mouce a potom v sýrovém těstíčku, kterým rybu na pánvi ještě zakápneme. Smažíme na oleji.

13. Filé na česneku

800g rybího filé, 6 stroužků česneku, 2 lžíce oleje, 2 lžíce másla, 2 lžíce hladké mouky, mletý kmín, sůl.

Filé nakrájíme na plátky, osolíme, okmínujeme, potřeme utřeným česnekem a poprášíme moukou. Prudce osmahneme po obou stranách v rozpáleném oleji, podlijeme trochou vody a pod pokličkou dusíme doměkka. Nakonec zjemníme máslem. Podáváme s vařenými brambory a salátem.

14. Filé na mandlích

500g filé, 100g mandlí, 3 lžíce másla nebo oleje, šťávu z poloviny citrónu, celý citrón na zdobení, kari, sůl, pepř, 2 umleté hřebíčky, hladkou mouku na obalování.

Připravíme si směs z hladké mouky, soli, kari, pepře, hřebíčků. V této směsi obalíme jednotlivé porce filé a na 2 lžících másla je opečeme. Mandle spaříme v horké vodě, oloupeme, nakrájíme na nudličky a opražíme na zbylé lžíci

másla. Nakonec zakapeme citronem. Na talíři ozdobíme mandlemi, plátky citronu a přelijeme vypečenou šťávou.

15. Filé pro labužníky

4 porce mraženého rybího filé (600g), 30g cibule, půl lžičky cukru, 20g hladké mouky, lžice sójové omáčky, lžice sherry, 1 vejce, 100g lískových oříšků, 150g vařené šunky, sůl, 1,5 dl oleje.

Cibuli ustrouháme, smícháme se sójovou omáčkou, příp. malým množstvím soli, cukrem, moukou, sherry a vejcem. Porce filé obalíme v této směsi a pak ve strouhaných oříškách. Na každou položíme plátek šunky, přeložíme, jehlou sepne a na oleji upečeme.

16. Filé podle Norské hospodyně

4 porce filé, (asi 600g), sůl, 1 cibule, malý bobkový list, malý hřebíček, 120g másla, 2 lžice jemné hořčice, sůl, cukr, citrónová šťáva.

Do mírně osolené vody dáme oloupanou rozpůlenou cibuli se zapíchnutým hřebíčkem, bobkový list a povaříme asi 10 minut. Do této várky vložíme částečně rozmražené filé rozdělené na porce a na mírném ohni zvolna vaříme. Uvařené filé vyjmeme dřevou lopatkou na horké talíře a přelijeme horkou omáčkou. Omáčku připravíme takto: máslo rozpustíme, nejlépe ve vodní lázni, přidáme hořčici a zvolna za stálého míchání přivedeme téměř do varu. Během zahřívání máslo podle chuti přisolíme a přisladíme. Do hotové omáčky přidáme po kapkách citrónovou šťávu v množství podle chuti. Omáčka má mít pikantní chuť. Jako přílohu podáváme opékané brambory, salát a osminku citrónu na dochucení.

17. Filé po Balkánsku

600g rybího filé, 4 syrové kapie, 4 rajčata, 2 cibule, 6 stroužků česneku, mletá červená paprika, sůl, olej.

Filé nakrájíme na 4 plátky, papriky zbavíme jádřinců a stopek a spolu s rajčaty omyjeme. Cibuli a česnek oloupeme a nakrájíme nadrobno. Pekačec vymažeme olejem a vyložíme částí cibule, na kterou klademe osolené a opaprikované porce filé. Obložíme proužky ze dvou paprikových lusků a čtvrtkami rajčat, zasypeme zbylou cibulí, česnekem a mírně podlijeme vodou. Pokapeme ještě olejem a dáme upéci dozlatova v rozehráté troubě. Na talíři obložíme proužky zbylé papriky. Podáváme s brambory nebo čerstvým chlebem.

18. Filé po Aténsku

200g mraženého filé, citrónová šťáva, worcestrová omáčka, sůl, pepř, hladká mouka, 2 vejce, kečup, paprika mletá, strouhanka, tvrdý sýr, tuk na smažení.

Filé nakrájíme na silnější nudličky, vložíme do porcelánové misky, zakápneme citrónovou šťávou a lžičkou

worcestrové omáčky. Necháme asi půl hodiny odležet, pak osolíme, opepříme a obalíme v hladké mouce. Připravíme si těstíčko ze 2 vajec, 2 lžiček kečupu a špetku papriky, Nudličky namočíme do tohoto těstíčka a ještě je obalíme ve strouhance smíchané se strouhaným tvrdým sýrem. Prudce smažíme na rozpáleném tuku. Podáváme s hranolky a hlávkovým salátem.

19. Filé po Arabsku

600g filé, sůl, 3 stroužky česneku, mletá sladká i pálivá paprika, 40g oleje, citrónová šťáva.

Částečně rozmražené filé rozdělíme na plátky, osolíme a potřeme česnekem utřeným s oběma paprikami (pálivé jen maličko) a dáme na pekáček s olejem. Pečeme pozvolna asi 20 minut. Podle potřeby podlijeme a přeléváme vypečenou šťávou. Krátce před dopečením zakapeme filé citrónovou šťávou. Podáváme s vařenými brambory a salátem.

20. Filé Saratosa

Pro 4 osoby - 680g rybiho filé, 120 ml citrónové šťávy, 2 lžíce oleje, 1 nadrobno nasekaná cibule, 1/2 lžičky nasekaného kopru, sůl a pepř.

Smícháme citrónovou šťávu, 1 lžící oleje, cibuli, kopr, sůl a pepř. Necháme 15 minut odležet. Na pánvi rozpálíme zbylý olej, přidáme rybí kousky, které dobře potřeme připravenou šťávou. Opékáme po obou stranách tak dlouho, až je ryba hotová, během pečení potíráme citrónovou šťávou. Rybí filé můžeme též grilovat. **Příloha:** vařené brambory.

21. File de pescado al ajillo

600g filé, 20g másla, utřený strouček česneku, pepř, sůl, olej, citrónové řezy, zelenina na zdobení.

Filé osolíme, potřeme česnekem po obou stranách a opečeme na oleji. Na talíři pokapeme máslem a podáváme se zeleninovou oblohou, citrónem a bramborovými hranolky.

22. Filé ze pstruha po Mělnicku

Pstruha vykostíme, stáhneme kůži tak, aby nám zůstala čistá filátka, která osolíme, která osolíme, pokapeme citrónovou šťávou, zalijeme bílým vínem, a necháme 6-8 minut odležet. Filátka vyjmeme, základ zahustíme moučným máslem a přidáme smetanu, dobře povaříme, dochutíme a jemně přecedíme na uvařená filátka. Podáváme s noky nebo s různě upravenou rýží (žampionová, šunková...).

23. Nezapomenutelné filé

500g rybiho filé, 100g Olomouckých tvarůžků, strouhanka, 1 vejce, hladká mouka, sůl, pepř, česnek.

Tvarůžky nastrouháme a promícháme se strouhankou (pokud se nám vytvoří chuchvalce, promneme je v dlaních - asi jako když se dělá drobenka na koláče). Filé nakrájíme na plátky, každý

zlehka pomázneme utřeným česnekem, osolíme a opepříme, obalíme v mouce, vejci a směsi strouhanky s tvarůžky. Smažíme v rozpáleném oleji.

24. Grilované rybí filé

porce rybiho filé, malá sklenka bílého přírodního vína, sojová omáčka, sůl, zelenina podle chutí a možností.

Filé rozkrájíme na menší kousky, dáme do misky, zakapeme vínem a osolíme. Necháme 30 minut rozležet. Než se filé rozleží, připravíme obvyklým způsobem rýži, a připravíme na talíře bohatou zeleninovou oblohu. Odleželé kousky filé potřeme sojovou omáčkou a po obou stranách 3 minuty grilujeme a podáváme na připravené talíře s rýží.

25. Nákyp z filé

600g mraženého rybiho filé, 50g másla, 50g hladké mouky, 5 dl smetany, půl lžičky pepře, sůl, 2 vejce, 5 žloutků, 30g krupice, 2 lžice kečupu, lžice citrónové šťávy, olej na smažení.

Z másla a mouky připravíme světlou jíšku. Rozmícháme ji ve studené smetaně, přivedeme do varu, opepříme, osolíme, odstavíme z ohně a zjemníme dvěma žloutky. Filé umeleme, promícháme s polovinou omáčky, přidáme celá vejce i zbývající žloutky, krupici, osolíme, masu přendáme do olejem vymaštěné chlebičkové formy, zabalíme do alobalu a zvolna asi 60 minut zapékáme. Hotový nákyp vyklopíme, polijeme zbylou omáčkou a zakapeme kečupem i citrónovou šťávou.

26. Zbojnická pochoutka

600g rybiho filé, 200g slaniny, 2 cibule, sůl, pepř, alobal.

Slaninu nakrájíme na proužky a mírně rozškvaříme, cibuli najemno rozsekáme a filé rozkrájíme na plátky asi 1,5 cm silné. Každý plátek z obou stran osolíme, opepříme a položíme na přiměřeně velký čtverec alobalu (aby jej bylo možno zabalit jako obálku) potřený špekovou kůží. Na každou porci filé navršíme rozškvařenou slaninu a syrovou cibuli, ještě případně opepříme a zabalíme pevně do alobalu. Dáme na 15 minut zapéci do rozpálené trouby a podáváme s chlebem.

27. Plněné platýzové rolky s rýží

125g platýzových filetů, šťáva z půlky citrónu, bílý pepř, sůl, petrželková nat', 50g čerstvých žampionů, 3 lžice bílého vína, 1 lžička bílé instantní omáčky, 30g rýže natural.

Filety opláchneme, rozřízneme po délce a pokapeme citrónovou šťávou. Nakrájenou petrželku a houby nasypeme na rybu, osolíme a opepříme. Filety srolujeme a propíchneme párátkem, uložíme je do ohnivzdorné mísy, zalijeme bílým vínem a zbylou citrónovou šťávou a dáme zapéci. Zároveň uvaříme rýži. Prášek na omáčku okořeníme kari a omáčku zavaříme.

Uvařenou rýži smícháme s nakrájenou petrželkou a solí a podáváme ji jako přílohu k rybě s omáčkou.

28. Makrela po polsku

4 makrely, 2 vejce, 1 cibule, sůl, mletý pepř, máslo, zelená petrželka.

Vejce uvaříme natvrdo a společně s cibulí nahrubo nasekáme. Ryby vykostíme, omyjeme, vysušíme, osolíme, opepříme a upečeme v troubě. Na másle osmahneme vejce se solí a dáme na ryby. Sypeme zelenou petrželkou.

29. Uzená makrela s rajčaty (Norsko)

2 uzené makrely, olej, 1 cibule, 8 menších rajčat, sůl, mletý pepř, moučkový cukr, petrželka.

Uzenou makrelu sloupneme z kůže, odstraníme hlavu a vykostíme. Nakrájíme na kousky a vložíme do ohnivzdorné misky. V pánvi na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme oloupaná a překrájená rajčata, podle chuti osolíme, opepříme a zjemníme cukrem. Rozdusíme a nalijeme na rybu. V troubě nebo pod grilem už jen prohřejeme. Nebo jednoduše dáme rybu do pánve do rajčatové směsi prohřát.

30. Uzená makrela zapečená s rýží

Uzená makrela, rýže, sádlo, rajčata, muškátový oříšek, pepř, sůl, rajčata, vejíčko, strouhaný sýr, mléko.

Rýži uvaříme ne úplně do měkka. Zapékací mísu nebo pekáček vymažeme sádlem. Na dno dáme vrstvu napůl uvařené rýže, na ni vrstvu masa z vykostěné uzené makrely, malinko opepříme, malinko ochutíme muškátovým oříškem. Vrstvení opakujeme: rýže, makrela, rýže, makrela, končíme rýží. Na ni pak nakrájíme na kolečka rajčata, zasypeme nastrouhaným sýrem. Vše zalijeme vejíčkem rozkvedlaným v mléce. Zapečeme.

31. Uzený losos s pórkem a smetanovou omáčkou

200g uzeného lososa nakrájeného na 1 cm kousky, 3 lžíce másla, 4 střední pórký bílé části, 8 lžic smetany ke šlehání, 3 lžíce čerstvě nasekané pažitky.

Pórek rozkrojíme podélně na polovinu a nakrájíme na slabá kolečka. Na pánvi rozehřejeme máslo, přidáme pórek a za občasného míchání vaříme asi 10 minut. Přidáme 6 lžic smetany ke šlehání a na mírném plameni za občasného míchání vaříme dalších 10 minut. Omáčku sundáme z ohně. Předehřejeme troubu na maximum. V míse smícháme smetanovou omáčku s kousky lososa a dobře promícháme. Směs přendáme do zapékací misky vymazané máslem a zapečeme v troubě asi 2 - 5 minut. Lososa přendáme na talíře, posypeme pažitkou a podáváme.

32. Opékaný uzenáč (Holandsko)

2 větší uzenáče, sůl, mletý pepř, hladká mouka, olej.

Hlavy uzenáčů odřízneme, stáhneme kůži a maso vykostíme. Získaná filátka mírně osolíme, opepříme, obalíme v hladké mouce a v dobře rozehřátém oleji po obou stranách opečeme. Podáme s dušeným červeným zelím a s vařenými brambory.

33. Rybí karbanátky

Zbytky vařených nebo pečených ryb bez kostí (asi 500g), 2 rohlíky, 2 vejce, 30g slaniny, lžička hladké mouky, sůl, pepř, ml. sladkou papriku, muškátový oříšek, strouhanku, olej.

Zbytky ryby nasekáme, okořeníme, posolíme, přidáme rozškvařenou na kostičky nakrájenou slaninu, nadrobno nakrájené rohlíky, vejce, 2 lžičky vody a mouky. Dobře prohněteme a necháme nejméně 30 minut odležet v chladnu. Pak ze směsi formujeme karbanátky, které obalujeme ve strouhance a smažíme po obou stranách na oleji. Podáváme s brambory.

34. Rybí pepřenky

Drobné ryby očistíme, zbavíme hlav, vnitřností a kůže. Řádně prosolíme a naskládáme do kameninového hrnce, na vrch musíme dát vrstvičku soli. Ryby uložíme do chladna na tři dny. Po třech dnech ryby vyndáme řádně propereme ve vodě a osušíme. Naskládáme zpět do hrnce a zalijeme čtyřprocentním vinným octem (lze použít i normální) a opět tři dny necháme v chladu uležet. Po třech dnech vymacerované ryby vyndáme, odstraníme poslední zbytky kůže, nakrájíme na proužky, dáme do mísy, přidáme trochu hrášku, kolečka vařené mrkve, sterilovanou kapii nakrájenou na nudličky, nešetříme cibulí nakrájenou na kolečka. Zakápneme kvalitním olejem, přidáme mletý pepř, pár kuliček celého pepře, nového koření a bobkový list. Naskládáme do sklenice a necháme ještě dva dny uležet. Pracné, ale moc dobré, v chladu dlouho vydrží.

35. Rybí perkelt Regent

750g očištěného kapra, 80g tuku, 1 cibule, mletá paprika, sůl.

Očištěného kapra naporcujeme, osolíme a necháme půl hodiny na míse odležet. Na tuku osmažíme cibuli, přidáme papriku a podlijeme trochou vodou a necháme povařit. Vložíme porce kapra i se šťávou, kterou na míse pustil. Podusíme a podáváme polité šťávou. Vhodnou přílohou jsou brambory.

36. Rybí paprikáš č.1

800g rybiho filé, 0,2 l smetany, lžička hladké mouky, cibuli, lžička mleté sladké papriky, 2 lžičky másla, pepř, sůl, citrónovou šťávu.

Filé pokapeme citrónovou šťávou, osolíme a dáme asi na hodinu odležet do chladna. Jemně nakrájenou cibuli zpěníme na másle, přimícháme papriku a krátce zamícháme. Mírně podléváme a dusíme. Na tento základ vložíme rybu a po 10 minutách ji zalijeme smetanou, ve které jsme rozmíchali mouku. Rybu

dodusíme na mírném ohni doměkka, omáčku dochutíme citrónovou šťávou a solí. Podáváme s rýží.

37. Rybí paprikáš č.2

Pro 4 osoby - 800g rybího filé, 2 dl sladké smetany, lžíce hladké mouky, 1 cibule, mletá paprika, pepř, sůl, citrónovou šťávu, tuk na opečení.

Z maďarské kuchyně - Porce filé zakapeme citrónem, lehce osolíme a necháme hodinu v chladu odležet. Na tuku osmahneme nakrájenou cibuli, zaprášíme ji paprikou a osmahneme. Pak vložíme porce filé a opečeme, malinko podlijeme a dusíme (je udušeno velice rychle). Když je filé měkké ještě zalijeme smetanou ve které jsme rozmíchali lžičku hladké mouky a krátce povaříme. V Maďarsku podávají s těstovinami.

38. Rybí ražničí

Rybí filé, žampiony, tvrdý sýr, sůl, pepř, vejce, mouka, strouhanka, cibule, olej.

Ryby a sýr nakrájíme na větší kostky, cibuli na plátky. Větší žampiony rozpůlíme. Maso posolíme a okořeníme. Jednotlivé suroviny napichujeme na špejle. Obalíme v trojobalu a smažíme na oleji.

39. Rybí filé Tihány

600g filé z tresky, 60g kečupu, 0,2 l smetany, 0,1 l bílého vína, lžička hladké mouky, citrónovou šťávu, sůl.

Rybí filé pokapeme citrónovou šťávou, aby maso zpevnilo a odstranil se rybí pach. Necháme asi hodinu v chladu odležet. Pak filé naporcujeme, osušíme, obalíme v mouce a osmažíme na oleji z obou stran. Porce ryby vyjmeme a přeložíme na talíře. Do tuku na pánvi přidáme kečup, víno a smetanu rozmíchanou s moukou, omáčku krátce povaříme, dochutíme a přelijeme přes porce ryb. Podáváme s opečenými brambory.

40. Rybí filé na zelenině

1 kg filé, sáček zmrazené zeleninové směsi (petržel, mrkev, celer, hrášek, kukuřice), 1 bílý jogurt, kečup, citrónová šťáva, olej.

Na pekáček dáme olej, filé nakrájené na plátky, pokapeme citrónovou šťávou a dusíme v troubě. Vyrobit dressing z jogurtu, lžíce oleje a kečupu. Po 10 minutách maso posypeme zeleninou a dále dusíme. Těsně před dokončením polijeme dressingem a dopečeme. Podáváme s bramborem.

41. Rybí směs s omáčkou Romesco

400g mořských ryb, 50g krevet, dle možnosti 150g slávek jedlých.

Omáčka Romesco: 5 červených paprik, 100g lískových oříšků, 50g mandlí, 1 hlavička česneku, 3 plátky bílého chleba, 5 rajčat.

Rybí vývar: 1 rybí hlava, 500g rybích vnitřností, 1 syrový celer, 2 mrkve, půl cibule, 1 petržel, 1 rajče.

Ze španělské kuchyně - Ryby poprášíme moukou a zlehka opečeme na olivovém oleji. Stáhneme z plamene a osmahneme "dary moře". Přidáme k rybám, olej slijeme a pustíme se do přípravy omáčky. Všechny ingredience nejprve pokrájíme nebo nahrubo nastrouháme (rajčata navíc předem oloupeme a chleba osmažíme). Zředíme vývarem a rozmixujeme. Mezitím přendáme ryby do pekáče, zalijeme rozmixovanou směsí a pečeme v troubě přibližně 15 minut při teplotě 150 stupňů.

42. Rybí knedlíčky ze štiky ve smetanové koprové omáčce

Pro 4 osoby - 600g štika, 4 ks vejce (bílky), 4 dl smetana, 20g sůl, 3g bílý pepř, 100g mrkev, 100g petržel (kořen), 50g cibule, 2 dl bílé víno, 50g citron, 10g šalvěj, 60g máslo, 50g mouka, 50g kopr.

Z maďarské kuchyně - Štiku očistit, stáhnout kůži, vykostit, rybí maso rozsekat nadrobno. Přimíchat bílky a 3 dl smetany. Ochutit solí, mletým bílým pepřem, dobře promíchat a zakryté nechat odpočinout v chladničce. Mrkev, petržel a cibuli nakrájet na kolečka a vložit do dostatečně velkého hrnce. Zalít 1 l vody a 2 dl suchého bílého vína. Ochutit plátky citronu, šalvěji, solí a vařit při střední teplotě cca 20-25 minut. Z rybího masa zformovat knedlíčky stejné velikosti, vložit je do zeleninové marinády a vařit dalších 15-20 minut. Uvařené knedlíčky vyjmout a odložit na misku. Z másla a mouky připravit světlou jíšku, přidat polovinu jemně pokrájeného kopru a omáčku tím zahustit. Přilít 1 dl smetany, přidat zbylou polovinu kopru a nechat přejít varem. Opatrně vložit rybí knedlíčky a společně povařit 1-2 minuty. Rybí knedlíčky servírovat zalité omáčkou s vařenými bramborami.

43. Rybí krokety

Pro 4 osoby - 400g mraženého lososa, 1 cibule, 2 velká rajčata, 2-3 stroužky česneku, 1 svazeček petrželky, 2 tvrdé rohlíky, 400g brambor, 2 vejce, sůl, pepř, drcená celerová nat', cayennský pepř, 2 lžice mouky, 1 osolené vejce, 2 lžice strouhanky, 30g rozehřátého másla, 1 citron. Na omáčku: 1 nadrobno nasekaná cibule, 2 lžice másla, 3 lžice rajského protlaku, 2 šálky vývaru z brambor, 2 lžice octa.

Očištěného lososa pokapeme citrónovou šťávou, osolíme a spolu s cibulí, rajčaty, česnekem, petrželkou a rohlíky rozmělníme v mixéru. Brambory uvaříme doměkka a rozmělníme na kaši (vodu slijeme a uschováme). Přidáme vejce a rybí hmotu, dobře propracujeme, ochutíme solí, pepřem, celerovou natí a cayennským pepřem a vypracujeme malé kuličky. Obalíme je postupně v mouce, ve vajíčku rozšlehaném se solí a ve strouhance a osmažíme na másle dozlatova. Proložíme je plátky citrónu a necháme na teplém místě. Rajský protlak, vývar z

brambor, sůl a cayennský pepř přidáme k tuku po smažení, na kterém jsme předtím nechali ze sklovatět cibulku, důkladně rozmícháme a vaříme do zahouštění. Nakonec ochutíme octem. Rybí krokety vložíme do omáčky a necháme 15-20 minut proležet. Podáváme s bílým pečivem.

44. Ryba na víně se žampiony

4 porce ryby, 150g žampionů (nebo jiných hub), 1 dl bílého vína, 1 lžíce hladké mouky, 40g másla, sůl, mletý pepř, vývar.

Z ruské kuchyně - Porce ryby vložíme do kastrolu, proložíme je žampiony (houbami) pokrájenými na plátky, osolíme, opepříme, zalijeme vínem a trochou vývaru tak, aby byly potopeny do dvou třetin, a dusíme pod pokličkou, až změknou (15-20 minut). Měkké ryby a žampiony (houby) z kastrolu opatrně vyjmeme, do šťávy přidáme mouku rozetřenou s polovinou dávky změklého másla a za stálé ho míchání vaříme, až omáčka zhoustne. Do omáčky vmícháme sůl, a zbylé máslo, porce ryby na talířích pokryjeme žampiony (houbami) a vše přelijeme omáčkou. Podáváme s vařenými brambory a se zeleninovým salátem.

45. Ryba po maďarsku

4 porce kapra, mareny nebo jesetera, 0,2 l kysané krémovité smetany, lžička mleté sladké papriky, vývar z rybího odpadu, 150g kořenové zeleniny, žloutek, petrželku, sůl, ocet.

Z rybího vývaru a kořenové zeleniny připravíme menší množství osoleného vývaru, který procedíme. Rybu posolíme, potřeme octem a na 1/2 h. dáme do chladu. Pak dáme porce ryby do vařícího vývaru a zvolna provařujeme asi 15 minut. Pak porce ryby přeložíme na nahřáté talíře. Do vývaru nalijeme smetanu rozmíchanou se žloutkem, sekanou petrželkou a dochutíme solí. Za stálého míchání přivedeme téměř k varu a potom jí přeléváme ryby. Podáváme s rýží.

46. Candát gratinovaný s cibulí

1 candáta (může být maréna, kapr, filé z tresky), 4 menší cibule, 0,2 l smetany, 100g strouhaného ementálu, 2 lžíce másla, citrónovou šťávu, sůl.

Rybu pokapeme citrónovou šťávou, posolíme a dáme asi na 1 hodinu odležet. Poté ji zvolna asi 10 min. vaříme v osolené vodě v pekáči. Rybu vyjmeme, stáhneme z ní kůži, rozdělíme v půli a vyjmeme páteř s kostmi. Půlky složíme do máslem vymaštěného pekáče, hustě posypeme na kolečka nakrájenou cibulí, pokapeme zbytkem másla a pečeme v troubě. Když je cibule měkká a začíná růžovět, vše zalijeme smetanou a zasypeme sýrem. Pečeme dál, dokud sýr nezrůžoví a smetana se z poloviny neodpaří.

47. Štika Veronika

Pro 4 osoby - 1/2 kg štiky (možno použít i jinou rybu), 100 ml suchého bílého vína, 100 ml kuřecího vývaru, 1 lžice citrónové šťávy, 1 lžice másla, 1 lžice hladké mouky, 200 ml polotučného mléka, 1 lžička oleje, sůl a pepř.

Rybu položíme do olejem vymazané zapékací misky z varného skla. Posypeme pepřem a posolíme. V misce smícháme víno, vývar a citrónovou šťávu a směs nalijeme na rybu. Misku přikryjeme a pečeme 15 minut v troubě vyhřáté na 180°C. Na menší pánvičce rozehtáme máslo, odstraníme z ohně a vmícháme mouku. Přidáme mléko a znova dáme na mírný plamen. Za stálého míchání vaříme, až směs zhoustne a zjemní. Směs nalijeme na rybu a pečeme v troubě ještě dalších 5 minut nebo až omáčka zhnědne. Příloha: vařené brambory.

48. Štika pečená se zeleninou

8 porcí štiky, sůl, 4 lžice oleje, 1 cibule, 1/2 červené a 1/2 zelené papriky, 100g hrášku, 150g fazolek, 150g květáku, 1 fenykl, 2 rajčata, 1 citrón, petrželka.

Rybu osolíme. Na oleji osmahneme cibulku, přidáme papriky, hrášek, osolíme, poklademe porcemi ryby a dusíme 20 min. Fazolky, květák a fenykl uvaříme v osolené vodě a vyjmeme. Rybu dáme na talíř, obložíme zeleninou, přelijeme šťávou, zdobíme osminkami rajčat, plátky citrónu a petrželkou.

49. Štika (okoun) na paprice

Pro 4 osoby - 700g štika, okoun, 20g sůl, 100g máslo, 120g cibule, 20g červená paprika sladká, 400g hlavy a kostry ryb, 100g paprikové lusky, 50g rajčata, 2 dl kyselá smetana, 30g mouka, 1 dl smetana.

Z maďarské kuchyně - Ryby pokrájet na stejně velké kousky, osolit a poklát vedle sebe do máslem vymazaného pekáčku. V kastrůlku rozpustit máslo a nechat drobně nakrájenou cibulku zesklivatět. Odebrat z plotny, posypat červenou paprikou, promíchat a ihned přelit 1 l vody. Vložit rybí hlavy a kosti, pokrájenou zelenou papriku, rajčata, osolit a nechat 20-30 minut povařit. Pak vyjmout rybí kosti, zavařit smetanu smíchanou s moukou, povařit a poté přilít smetanu. Po několika minutách varu odebrat kyselou z plotny a propasírovat na rybí filety. Pod pokličkou při mírné teplotě dusit, maso se nesmí rozvařit. Pomocí lžice vyjmout opatrně ryby z omáčky a položit je na talíř. Přelit omáčkou, podle chuti ozdobit zelenou paprikou a plátky rajčat a podávat s vařenými bramborami s máslem nebo noky upravenými ve zvláštní servírovací misce.

50. Maréna s česnekem na roštu

4 větší porce marény, 2 stroužky česneku, citrónová šťáva, pepř, sůl, 2 lžice oleje, zelená petrželka.

Česnek utřeme se solí a smícháme s olejem, pepřem a šťávou z citrónu. Pomocí peroutky potřeme porce česnekovou marinádou

a necháme hodinu v chladu uležet. Pak okapané porce dáme na rošt nebo pod gril opékat za stálého potírání marinádou. Křupavě zlatavé porce ozdobíme petrželkou a podáváme s hranolky a plátky citrónu.

51. Pstruh na víně

2 pstruzi, mrkev, celer, petržel, houby, cibule, bílý pepř, šalvěj, solamyl, šlehačka, bílé víno, máslo, citrón, sůl.

Nastrouháme mrkev, celer, petržel, cibuli a houby nakrájíme. Na máslo dáme osmažit zeleninu a houby, přidáme osolené opepřené pstruhy, které opečeme z obou stran. Posypeme šalvějí, zalijeme vínem a krátce podusíme. Ryby vyjmeme, přidáme smetanu ve které jsme rozmíchali trochu solamylu, povaříme, ochutíme citrónem a omáčkou poléváme na talíři ryby.

52. Pstruh na bílém víně

Pro 4 osoby - 4 ks (200-250g) pstruh, 20g sůl, 120g mrkev, 120g petržel (kořen), 120g houby, 120g pórek, 2g pepř celý, 2 ks bobkový list, citron 50g, 1 svazek petrželka, 2 dl bílé víno, 80g máslo, 2 dl smetana.

Z maďarské kuchyně - Rozříznout po délce pstruha a odstranit vnitřnosti. Řádně rybu omýt a zvenku i zevnitř nasolit. Mrkev, petržel, houby a pórek nakrájet na tenká kolečka. Připravené ryby položit do přiměřeného pekáčku. Zасыpat nakrájenou zeleninou, ochutit pepřem, bobkovým listem, plátky citronu a petrželkou. Zalít suchým bílým vínem a takovým množstvím vody, aby byla ryba z poloviny zakrytá. Přidat máslo a dusit při mírné teplotě, ryby obracet. Asi po 10 minutách dušení přilít smetanu, přivést k varu a ihned servírovat.

53. Pstruh na slanině

4 pstruzi, 100g slaniny, 2 cibule, pepř, sůl, citron.

Pstruhy vykucháme, očistíme, omyjeme a osušíme. Břišní dutinu osolíme, opepříme a vyplníme nakrájenou cibulí s proužky poloviny předem trochu rozškvařené slaniny. Osolíme mírně i na povrchu a ryby břichem dolů naskládáme do pekáče vyloženého plátkou druhé části slaniny. Pečeme zvolna za mírného podlití vodou a podáváme s tmavým čerstvým chlebem a zeleninovým salátem.

54. Pstruh z čertovského potoka

Pro 4 osoby - 4 pstruhy, hladká mouka, 1 dl sladké smetany, hrst mandlí, olej, máslo, sůl, šťáva z pomeranče a citrónu, 1 dl bílého vína, zelená petržel.

Ze pstruhů uděláme filátka, která obalíme v hladké mouce, osolíme, vložíme na trochu rozpáleného oleje a zprudka z obou stran krátce osmahneme. Filátka hned vyjmeme a olej slijeme a filátka doděláme na másle. Na pánvi rozpustíme máslo a vložíme

do něj filátka. Mírně zakapeme vínem, citrónovou šťávou a pomerančovou šťávou a zalijeme 1 dl smetany, přidáme celé mandle, a trochu zelené petrželky. Chvilíčku podusíme, odstavíme a necháme dojít. Podáváme s bramborem.

55. Pstruh pro labužníka

2 pstruhy, 100g kapřího mličí, 100g žampionů, 2 lžíce másla, citron, petrželku.

Vykuchané pstruhy utěrkou nebo ubrouskem osušíme, osolíme a na lžici másla je zprudka opečeme a na mírném plameni dopečeme do měkka. Na druhé lžici másla podusíme nakrájené kapří mličí a plátky žampionů. Zakapeme citronem a lehce podlijeme vodou. Udusíme a podle chuti dosolíme. Pstruha na talíři přelijeme touto směsí a ozdobíme zelenou petrželkou. Podáváme s bramborem.

56. Pstruzi pečení na slanině

4 pstruzi, 40g másla, 40g slaniny, sůl, pepř, mletý kmín.

Pstruhy vykucháme, očistíme a omyjeme. Okapané je osolíme, okořeníme a břichem dolů vložíme do pekáčku na tenké plátky slaniny. Na hřbet ryb poklademe hoblíčky másla a dáme péci do vyhřáté trouby asi na půl hodiny. Podáváme s brambory a zeleninovou oblohou.

57. Pstruzi se žampiony

4 pstruzi, šťáva z 1 citrónu, 250g žampionů, 1 cibule, sůl, mletý pepř, 50g másla, 2,5 dl bílého vína, 1 šlehačka.

Pstruhy umyjeme a 15 minut marinujeme v citrónové šťávě. Potom je osolíme, opepříme, vložíme do pekáče s olejem, přidáme očištěné žampiony, nadrobno pokrájenou cibuli a víno. Přikryjeme pergamenovým papírem a při teplotě 180-200° C pečeme 25 minut. Pstruhy vyndáme, přidáme ušlehanou šlehačku, převažíme a šťávou přelijeme pstruhy. Podáváme s bramborem.

58. Pstruh na mandlích

4 pstruzi aspoň 20-25dkg, sůl, 120g nandlí, hladká mouka na obalení, máslo na smažení, sladká smetana, petrželka, hlávkový salát.

Pokrm zhotovíme následujícím způsobem, musíme mít na každého jednoho strávnicka pěkného pstruha aspoň 20-25dkg. Pstruhy vyčistíme a nožem pod tekoucí vodou oškrabáme šupiny, tak až budou rybičky pěkně takové tmavé a prsty ucítíme, že kůže ryb je čistá. Necháme hlavu i ocas, ne že by se to jedlo, ale pěkně to na talíři vypadá. Ryby musí být vykuchané a důkladně vypláchnuté, pěkně je osolíme tím způsobem, že sůl vetřeme do kůže z obou stran a i zevnitř rybu osolíme. Ryby necháme několik minut proležet a mezi tím si připravíme oloupané mandle, které nakrájíme na slabé plátky a ty v másle upražíme do zlatova. Musíme počítat s tím, že mandle ještě po odstavení ze sporáku dojdou. Tak jak se nám povedou mandle, takovou chuť bude mít celý pokrm, takže je nutné tomu věnovat

náležitou pozornost. Na jednoho pstruha asi tak 3 dkg mandlí, ale to nemá zásadní význam. Tak bychom mohli začít vařit, pstruhy tak jak jsou připraveni, vezmeme a slabě je obalíme v hladké mouce a položíme na pánev do rozpáleného másla, z každé strany je pečeme podle velikosti aspoň 3-5minut. Když si jsme jisti, že jsou ryby dobře propečené, dáme na ryby naše upražené mandle i s máslem a celý pokrm zalijeme sladkou smetanou. Na menším plamenu dusíme asi tak 4 minuty a ryby v této šťávě z obou stran podusíme, šťáva nesmí být řídká, pokud tak je, tak dobu dušení prodloužíme, až se šťáva zahustí. Dáme na větší talíř jednu rybu, kterou polijeme smetanovou šťávou, ozdobíme petrželkou a můžeme obložit několika lístky hlávkového salátu. Jako příloha se hodí nové brambory uvařené v celku. Pokud jste během vaření nevypili všechno bílé víno, které jste doma měli, tak je zajisté žádoucí sklenka bílého.

59. Pstruh s mandlemi a whisky

Pro 4 osoby - 4 středně velcí hnědí nebo duhový pstruzi, 500g loupaných pražených mandlí, 2 lžičky másla, lžíce oleje, 4 lžíce whisky Johnnie Walker, hladká mouka, citrónová šťáva, kolečka citrónu na oblohu, 4 banány.

Ze skotské kuchyně - Ryby očistíme, vykucháme a obalíme je v hladké mouce. Olej a máslo zahřejeme ve velké pánvi a v okamžiku, kdy tuk začne pění, aniž by zhnědl, vložíme ryby do pánve. Jemně opečeme 5 minut po každé straně. Ryby vyjmeme a uložíme na předeřátou misku, kterou udržujeme zahřátou. Posekané mandle přidáme do rozehřátého másla a za neustálého míchání je necháme ohřát a zhnědnout. Přidáme whisky, která vzplane, a pánví potřásáme tak dlouho, až plamen dohoří. Přidáme šťávu z citrónu a přelijeme přes ryby. Podáváme s podélně rozřezanými banány lehce opečenými na másle. Ozdobíme kolečky citrónu.

60. Pstruh s cibulkovou směsí

4 menší pstruhy, 60g uvařených mandlí, oloupaných a nakrájených na plátky 1 střední cibule nakrájen na kolečka, 120g hladké mouky, 2 lžíce pokrmového tuku, 2 střenky česneku, nakrájené na čtvrtky, pepř, sůl, mletá sladká paprika 2 pomeranče oloupané a rozdělené na dílky.

Na větší pánvi rozpálíme tuk, přidáme cibuli a mandle. Za občasného míchání opékáme tak dlouho, dokud cibule nezesklovatí. Opatrně přeložíme do malé misky a udržujeme při teplotě. Pstruhy obalíme ve směsi mouky a koření a opékáme na pánvi, v které jsme opékali cibuli. Opékáme, dokud nejsou hotové. Při pečení rybu jednou obrátíme. Hotové pstruhy polijeme cibulovou směsí, ozdobíme kousky pomeranče a podáváme. Mělo by to stačit na 4 porce.

61. Pstruh po španělsku

2 menší pstruzi, 1/2 citrónu, 2 lžice oleje, 100g strouhanky, 1 stroužek česneku, nasekaný nadrobno, 4 lžice sherry, čerstvě nasekaná petrželka, sůl, pepř.

Pstruhy potřeme citrónem, posolíme a popepříme. Na pánvi rozpálíme olej, pánev odstraníme z ohně a přidáme strouhanku, česnek a petrželku a dobře zamícháme. Polovinu vzniklé směsi dáme na dno pekáče, na ní položíme pstruhy a navrch posypeme zbytkem směsi. Pokapeme zbylou šťávou z citrónu a pečeme v rozpálené troubě. Po pěti minutách přilijeme sherry. Pečeme dalších 10 minut, občas podléváme šťávou.

62. Osmažení pstruzi s česnekem

4 vykuchaní pstruzi, šálek loupaných mandlí, 3 stroučky česneku třeného se solí, máslo, mouka, 4 svazečky petržele, citrón, víno, olej.

Pstruhy osolíme a obalíme v mouce. Smažíme ve větším množství tuku. V polovině smažení přidáme petrželku. Mandle roztlučeme na prášek, přidáme trochu vána, česnek, olej, citrónovou šťávu a chvíli povaříme. Ryby zalijeme omáčkou. Na talíři zdobíme citrónem.

63. Grilovaný pstruh

Pstruzi, Cibule, Sůl, Sladká paprika mletá.

Zde se nejedná o návod na to, jak grilovat pstruha. Jde spíše o jeho naložení, které výsledný pokrm značně skvalitní.

Vykuchané pstruhy omyjeme a osušíme. Potom bohatě posypeme (i zevnitř) směsí soli a sladké papriky (cca 1:1). Postupně ukládáme do nakládací misky (ne kovové) a prokládáme kolečky cibule. Nezaléváme žádnou tekutinou - ryba si pustí sama. Necháme odležet minimálně 8 hodin (raději do druhého dne) v chladu. Grilovat můžeme na libovolném grilu na roštu, nejlepšího efektu ale dosáhneme na dřevěném uhlí nebo otevřeném ohni, ale tam pozor na připálení.

Rada: aby se ryba nepřilepila k roštu, je vhodné před grilováním ryby potřít rošt trochou oleje nebo jiného tuku a nechat chvíli nahřát na grilu prázdný.

64. Smažený lín se sýrem

Pro 4 osoby - 800g línů - 2 bílky - 40g parmezánu - 160g oleje - hladká mouka - strouhanka - sůl.

Osolené porce ryby obalíme v mouce, smočíme v rozšlehaných bílcích se strouhaným sýrem a obalíme ve strouhance. Ihned je pomalu smažíme. Doba přípravy asi 15 minut, 1 porce přibližně 2160 kJ.

65. Hejk na česneku

1 kg hejků, 6 stroužků česneku, pepř, sůl, olej, 1 lžice zelených natí.

Ryby očistíme, opláchneme a po okapání potřeme směsí soli, pepře, utřeného česneku, nadrobno rozsekaných natí a oleje. Vložíme do olejem vytřeného kastrolu břichem dolů a pečeme za občasného potírání olejovou směsí asi 35 minut. Můžeme je podlít i vodou, pokud by se přichytávaly ke dnu. Podáváme s vařenými nebo štouchanými brambory.

66. Kapr na paprice

2 porce kapra, citrónová šťáva, sůl, 10g slaniny, 5g tuku, kousek cibule, mletá sladká paprika, hladká mouka.

Porce kapra pokapeme citrónovou šťávou a necháme čtvrt hodiny odležet. Poté je osušíme, osolíme, poprášíme paprikou a obalíme v mouce. Slaninu pokrájenou na kostičky rozškvaříme na tuku, přidáme cibuli, necháme zpěnit, podlijeme malým množstvím vody a přidáme porce kapra. Dusíme je na malém plaménku pod pokličkou, přitom je obracíme a podléváme malým množstvím vody. Podáváme s dílkou citrónu, s bramborovou kaší a se zeleninovým salátem.

67. Kapr na smetaně

1 střední kapr, 100g slaniny, 4 malé mrkvičky, kousek celeru, 1 pórek, 1 citrón, sůl, pepř, 2 lžíce másla, 2,5 dl kysané smetany, rybí vývar, petrželka.

Porce kapra zakapeme citrónem, osolíme a vložíme na rozpečenou nakrájenou slaninu na pekáčku. Přidáme nakrájenou zeleninu mrkev, celer, pórek, opepříme, přidáme kousek másla, zalijeme vývarem a upečeme. Těsně před koncem pečení přelijeme kapřička kysanou smetanou a přidáme petrželku. Podáváme s vařeným bramborem.

68. Kapr na paprice a smetaně

Troubu rozehrát na 200 stupňů. Středně velká cibule nakrájená, na pekáč s rozpuštěným máslem 5 minut v troubě. Porce kapra na stejný pekáč na cibuli (po těch pěti minutách). Kapra osolit, opaprikovat, posypat petrželkou. Péct 15 minut. Zalít 1/4 l smetany smíchané s lžící polohrubé mouky. Zapéct dalších asi 5-10 minut. K tomu vařené brambory.

P.S. Zkoušela jsem různé mořské ryby, není to tak dobré, jako z kapra.

69. Kapr na pivě

Pro 4 osoby - 1 kapra, 2,5 dl světlého piva, 1 cibule, 2 lžíce oleje nebo másla, sůl, pepř, papriku, kmín, citrónovou šťávu i kůru,

Kapra naporcujeme (klasicky nebo na podkovy), očistíme jednotlivé porce, osolíme, opepříme a lehce zakápneme pivem. Necháme v chladu asi 1 hodinu odležet. Pak na oleji osmahneme nakrájenou cibuli, vložíme porce kapra, zalijeme zbylým pivem, okořeníme trochou citrónové kůry, kmínem a mletou paprikou a

ještě dusíme doměkka. Podáváme s vařeným bramborem. Porci ještě na talíři zakapeme citrónovou šťávou.

70. Kapr na pivě podle M. Roškové

800g kapra, 150g másla, 0,5 l 12° piva, hladká mouka, mletá sladká a pálivá paprika, česnek, sůl.

Kapra nakrájíme na porce, potřeme česnekem utřeným se solí a obalíme v mouce, do které jsme přimíchali mletou papriku. Podle chuti můžeme přidat sladkou i pálivou papriku. Potom kapra klademe do máslem vymaštěného pekáče, zalijeme opatrně pivem, poklademe plátky másla a pečeme v troubě dočervena.

71. Kapr po mlynářsku

Kapr, hladká mouka, mletá sladká paprika, olej, sůl.

Kapra rozporcujeme na docela malé kousky. Na talíř nasypeme díl hladké mouky a díl sladké papriky, dobře promícháme. Osolené porcičky kapra v této směsi obalíme. Do pánve dáme dost oleje (nebo použijeme fritovací hrnek), a porce usmažíme.

72. Kapr na budínský způsob

4 větší porce kapra, cibuli, 200g kořenové zeleniny, 2 lžíce másla, 0,5 l bílého vína, sůl.

Cibuli jemně nakrájíme, zeleninu nakrájíme na stébla asi 5 cm dlouhá, oboje podusíme na másle do poloměkka. Potom na zeleninu rozložíme osolené porce kapra, podlijeme mírně vínem a dusíme na prudkém ohni až se šťáva vydusí. Podlijeme polovinou zbylého vína a opět prudce vydusíme. Poslední dušení má probíhat pomaleji a šťáva se při něm vydusí tak, až zhoustne. Rybu nemícháme, kastrolom pouze potřásáme. Podáváme s opečenými brambory.

73. Kapr s křenem

Kapr, citron, máslo nebo olej na pečení, sůl, pepř, petrželku, křen.

Porce ryby zakapeme citrónovou šťávou, necháme půl hodinky odležet v chladu, pak osolíme, opepříme a na másle (oleji) upečeme. Během pečení ještě přeléváme vypečenou šťávou. Na talíři porce posypeme strouhaným křenem a petrželkou.

74. Kapr s knedlíkem

Porce kapra, sůl, máslo, mrkev, celer, petržel kořen, cibuli, bobkový list, nové koření, celý pepř, bílé víno, vývar rybí, jíšku, nakládané kapary, houskový knedlík.

Porce kapra osolíme, a dáme odležet do lednice. Do kastrolu vymazaného máslem dáme na plátky nakrájenou mrkev, kořenovou petržel, celer, cibuli a přidáme bobkový list, nové koření, celý pepř, a vše osmažíme, až je zelenina skoro měkká. Vložíme porce kapra, lehce osmažíme, podlijeme bílým vínem, pod poklicí udusíme do měka. Porce kapra vyndáme, zeleninu

propasírujeme (scedíme), přidáme vývar nejlépe rybí, ještě trochu vína, světlou jíšku, a uvaříme omáčku. Na závěr přidáme nasekané nakládané kapary. Vložíme porce kapra a necháme je prohřát. Podáváme s knedlíkem nejlépe vídeňským.

75. Kapr s parmazánem po Maďarsku

1000 - 1500g kapra, 50-100g žampionů, strouhaný parmazán, máslo, kmín, sůl, petrželová nat'.

Vykuchaného a očištěného kapra rozpůlíme, každou půlku několikrát nakrojíme. Osolené porce dáme na máslem vymazanou pánev, přidáme na lístky nakrájené žampiony, posypeme kmínem a nastrouhaným parmazánem, poklademe kousky másla a upečeme. Posypeme petrželovou natí a podáváme s bramborem.

76. Kapr pečený se sýrem

600g kapra, 40g slaniny, 40g másla, 100g tvrdého sýra, paprika, zelená petrželka.

Na pánev poklademe postupně plátky slaniny, osolené porce kapra, plátky másla a pečeme v troubě asi 15 minut. Posypeme strouhaným sýrem, necháme zapéct. Posypeme paprikou a sekanou petrželkou.

77. Kapr zapečený s rajčaty

8 menších nebo 4 větší porce kapra, 300g rajčat, 2 lžíce oleje, 40-50g másla, hladká mouka, bobkový list, 2 stroužky česneku, 1 cibule, citrónová šťáva, pepř, špetka cukru, sůl, sekaná petrželka.

Očištěnou rybu zakapeme citrónovou šťávou, proložíme kořením, pokapeme olejem a necháme asi 2 hodiny v chladnu. Pak maso osušíme, opeříme, osolíme, obalíme v mouce a osmažíme z obou stran na oleji. Hotové porce dáme na nahřáté talíře, uložíme do teplé trouby a na másle v pánvičce rychle osmahneme kolečka cibule s plátečky česneku a plátky oloupaných rajčat, směs podlijeme trochou vody, přisladíme, podle chuti osolíme a opeříme. Mícháme, až se tekutina odpaří. Dušená rajčata okyselíme citrónovou šťávou a urovnáme na připravené porce kapra. Zdobíme sekanou petrželkou, plátky citrónu a podáváme s opečenými brambory.

78. Kapr pečený na mandlích

600g kapra, 80g oleje, 40g másla, 80g mandlí, 80g šlehačky, 60g cibule, 50g citrónu, sůl, mletý pepř, zelená petržel.

Porce kapra osolíme, opeříme a pokapeme citrónem. Necháme 2 hodiny odležet. Dáme na rozpálený tuk a osmažíme, přidáme máslo, nakrájené oloupané mandle a nadrobno pokrájenou cibuli. Podusíme, zalijeme smetanou a povaříme se zbytkem citrónové šťávy. Podáváme se smaženými brambory.

79. Kapr pečený po cikánsku

Pro 4 osoby - 6 porcí kapra po 150g - sůl - mletý pepř - hladká mouka - olej na pečení - 100g cibule - 3 zelené papriky - 120g žampionů nebo hříbků - 2 stroužky česneku - 3 lžíce rajčatového kečupu a asi 100 ml červeného vína.

Připravené porce kapra osolíme, opepříme, obalíme v mouce a v pekáčku na rozehřátém oleji upečeme v troubě dorůžova. Mezitím si v kastrolu na troše oleje zpěníme nakrájenou cibuli, k ní přidáme na nudličky nakrájené papriky, krátce podusíme, pak teprve přidáme očištěné a na plátky nakrájené houby, utřený česnek, přilijeme kečup a červené víno, je-li třeba, prisolíme a společně vše znovu podusíme. Upečeného kapra urovnáme na nahřátou mísu, přelijeme podušenou směsí a ozdobíme petrželkou a citrónem. Podáváme teplé jako samostatný pokrm nebo studené jako večeři, k teplému pokrmu podáváme vařené brambory ke studenému chléb nebo slané rohlíky. Doba přípravy asi 40 minut, 1 porce přibližně 2420 kJ.

80. Kapr na grilu s křenem

4 porce kapra, 30g oleje, 40g másla, křen, petrželka, sůl, 1 citrón.

Kapra osolíme, pokapeme citrónem a necháme odležet. Potřeme olejem a pečeme na roštu na každé straně asi 7 minut. Kapra na talíři posypeme strouhaným křenem, posekanou petrželkou a pokapeme máslem.

81. Kapr pod paprikovým kloboukem

1/2 kapra, máslo, strouhanka, pepř, sladká paprika, sůl, brambory.

Pekáč vymažeme máslem a vysypeme strouhankou. Oškrábané brambory rozložíme do pekáčku, posolíme, popepříme, nahoru položíme kapra kostmi dolů. Na kůži uděláme několik zářezů, osolíme, posypeme paprikou, poklademe plátky másla a pečeme.

82. Kapr pečený na česneku

4 porce kapra, hlavička česneku, šťáva z 1 citrónu, sůl, olej.

Ryby marinujeme v citrónové šťávě, oleji a česneku utřeném se solí asi hodinu. Vložíme do vymazaného pekáče, pečeme v silně vyhřáté troubě asi 10 min., otočíme maso a při polévání šťávou pečeme 15 min.

83. Kapr v marinádě

600g kapra, 150g kořenové zeleniny, 50g sterilovaného hrášku, 50g cibule, 200g majolky, 1 dl mléka, citrón, sůl, ocet.

Zeleninu nakrájíme na nudličky, cibuli na kolečka a vložíme do osolené vody s octem. Spolu se zeleninou vaříme porce ryby doměkka. Majolku zředíme mlékem, přidáme zeleninu,

hráček, ochutíme citrónem. Polijeme porce ryby a necháme v chladnu proležet.

84. Kapr na česneku

5 porcí kapra, 60g oleje, 40g másla, 20g česneku, sůl, feferonky, hladká mouka.

Kapra osolíme, pokapeme olejem a promícháme s posekanými feferonkami a česnekem. Necháme asi 3 hodiny odležet. Obalíme v mouce a pečeme na oleji. Pokapeme máslem, ochutíme citrónem.

85. Kapr pečený se smetanou

4 porce kapra, sůl, 50g másla, 1 cibule, 1 lžíce octa, 1/2 lžičky tymiánu, několik kuliček pepře, 1/4 l zakysané smetany.

Z kuchyně M.D.Rettigové - Protože se kapr při této úpravě snadno rozpadá, připravujeme tímto způsobem nejlépe již připravené porce kapra. Pekáč dobře vymažeme tukem, a aby porce kapra nepřilehaly ke dnu, můžeme je podložit i několika špejlemi. Do pekáče pak vložíme po všech stranách osolené porce kapra, pokapeme je octem, posypeme oloupanou, nakrájenou cibulí i kořením a pečeme. Během pečení porce podléváme zakysanou smetanou. Kapr je hotový, když je do červena upečený. Opatrně, nejlépe lopatičkou ho z pekáče vyjímáme.

86. Kapr na smetaně a houbách

Pro 4 osoby - 700g kapr, 20g sůl, 400g rybí hlava, páteř, 1 dl bílé víno, 60g máslo, 80g cibule, 300g houby, 2g mletý pepř, 20g petrželka, 30g mouka, 2 dl smetana.

Z maďarské kuchyně - Vykostěného kapra naporcovat na stejně velké filety, osolit a položit do ploché nádoby. Z rybích hlav a pátere uvařit vývar, tento pak přecedit na rybí filety. Přelít trochou bílého vína a pod pokličkou dusit. Mezitím rozpustit máslo a drobně nakrájenou cibuli nechat zesklivatět. Na cibuli vložit umyté, na tenké plátky pokrájené houby. Ochutit solí, mletým pepřem a petrželkou a při vyšší teplotě a za častého míchání orestovat. Zasypat trochou mouky, rychle promíchat a ještě další 1-2 minuty opékat, pak zředit vývarem z ryb. Když se šťáva začne vařit, přidat dohladka vymíchanou kyselou smetanu a nechat dál povařit. Rybí filety poté opatrně vyjmout a přelít na talíři houbovou omáčkou. Na jiném talíři servírovat k rybě vařené brambory ozdobené máslem a petrželkou.

87. Kapr se žampiony v alobalu

1 kg kapra, sůl, olej, mletý pepř, 100g cibule, 250g žampionů, citrón.

Kapra naporcujeme, osolíme, potřeme olejem, opeříme a necháme alespoň 20 minut odležet. Cibuli nakrájíme na kolečka a zpěníme na oleji. Přidáme plátky žampionu a osmažíme. Porce kapra položíme na omaštěný alobal, pokryjeme houbami, pokapeme citrónem, popř. olejem. Pečlivě zabalíme a pečeme 20 minut.

88. Kapr po novohradsku

500g kapra, 40g hrubé mouky, 20g česneku, paprika, sůl, 60g stolního oleje.

Porce kapra potřeme česnekem utřeným se solí. Obalíme moukou smíchanou s paprikou a pečeme na rozpáleném oleji.

89. Kapr smažený po čínsku

6 porcí kapra, 2 vejce, hladká mouka, škrob, sůl, 1 dl sójové omáčky, olej na smažení, 1 pórek, cukr, citrónová šťáva, 6 feferonek, šálek vývaru z masoxu, sklenka dezertního vína, vegeta.

Z poloviny sójové omáčky, vajec, studené vody, hladké mouky a škrobu si připravíme hustší těstíčko, ve kterém porce osoleného, staženého a vykostěného kapra máčíme a v horkém oleji usmažíme. Necháme okapat. Na malém množství oleje osmahneme pórek nakrájený na plátky, přidáme cukr, citrónovou šťávu, vegetu, víno, sekané feferonky a zbytek sójové omáčky. Prohřejeme a dochutíme. Připravenou směsí přeléváme usmažené porce kapra. Zdobíme petrželkou a plátkem citrónu.

90. Kapr po záblačsku

6 porcí kapra, olej, 5 lžic sójové omáčky, šálek vývaru z masoxu, sklenka dezertního vína, 100g šunky, 100g žampionů, 50g bambusových výhonků nebo 1 oloupaná kedlubna, sůl, cukr, citrón, petrželka.

Očištěné a oprané porce kapra s kůží nařízneme několika jemnými řezy. Obalíme ve škrobu a dáme na 30 minut marinovat do sójové omáčky. Okapané porce na oleji opečeme, olej zčásti slijeme, podlijeme vývarem, sójovou omáčkou a vínem, přidáme plátky česneku, nudličky šunky, plátky bambusu a žampionů. Přidáme špetku zázvoru, glutasolu a soli. Pod pokličkou dusíme doměkka. Podáváme přelité výpekem s žampiony a zeleninou, zdobené plátkem citrónu a petrželkou.

91. Kapr pečený se sýrem

600g kapra, 40g slaniny, 40g másla, 100g tvrdého sýra, paprika, zelená petrželka.

Na pánev poklademe postupně plátky slaniny, osolené porce kapra, plátky másla a pečeme v troubě asi 15 minut. Posypeme strouhaným sýrem, necháme zapéct. Posypeme paprikou a sekanou petrželkou.

92. Kapr pečený s křenovou šlehačkou

4 menší púlky kapra, citrónová šťáva, olej, 4 lžice šlehačky, sůl, cukr, 3 lžice strouhaného křenu.

Kapra osolíme, pokapeme citrónem a olejem a opečeme na roštu. Do ušlehané smetany zamícháme sůl, cukr a křen. Kapra podáváme s opečenými brambory a upravenou šlehačkou.

93. Kapr na modro

1,5 kg kapra, sůl, 1/8 l octa, 1/2 celeru, 1 menší petržel, 1 mrkev, 100g cibule, 10 zrněk pepře, 4 zrnka nového koření, 1/2 bobkového listu, 150g másla.

Do osolené vody dáme na kolečka pokrájenou zeleninu, celé koření a vaříme 20 minut. Ryby dáme na pekáček kůží nahoru a opatrně poléváme vařicím octem. Potom přidáme zeleninu. Vývar lijeme ze strany, abychom neporušili barvu kůže. Přikryjeme a vaříme asi 10 minut. Rybu vyndáme, ozdobíme zelenou petrželí a citrónem, pokapeme máslem.

94. Kapr starého rybáře

900g kapra, 50g slaniny, 2 cibule, 60g sušených švestek bez pecek, 60g vlašských ořechů, máslo, olej, 1,5 dl červeného vína, hrst sušených hub, 4 stroučky česneku, pepř, bobkový list, hřebíček, zázvor, hladká mouka, chlebová kůrka.

Kapra nakrájíme, osolíme, prošpikujeme slaninou, potřeme utřeným česnekem smíchaným se zázvorem. Pomoučíme a opečeme na oleji. Přidáme ořechy, čtvrtky švestek, uvařené houby, víno, pepř, bobkový list, hřebíčky a strouhanou kůrku. Podlijeme a přikryté dusíme do měkka.

95. Kapří minutky s houbami

4 porce kapra nakrájené do podkovy, 200g žampionů nebo jiných hub, 200g mrkve, 100g zeleného hrášku, 2 lžice másla, mletou sladkou papriku, pepř, sůl, petrželku, hladkou mouku na obalení, olej na smažení.

Na másle udusíme na větší kousky nakrájenou karotku, stejně nahrubo nakrájené houby a hrášek, opepříme a osolíme. Kapra nakrájíme přes celé tělo na podkovy asi 2 cm tlusté, potřeme je solí a mletou paprikou a obalíme v mouce. Porce kapra prudce opečeme z obou stran na rozpáleném oleji. Na talíři obložíme porce kapra zeleninou, podáváme s hranolky nebo opečenými brambory.

96. Kapr na sardeli

1 středně velký kapr, půl lžičky sardelové pasty, 100g másla, pepř, sůl, lžice nakrájené zelené petrželky.

Kapra očistíme, vykucháme, omyjeme a osolíme. Polovinu másla utřeme se sardelovou pastou a kapra jí uvnitř potřeme (část necháme na pozdější potřeni kapra i z vnějšku). Podle chuti můžeme ještě opepřit, ale ne příliš. Pekáček vytřeme zbytkem másla a dáme na něj kapra péci za občasného podlévání. Když už je ryba skoro měkká, potřeme ji ještě zbytkem sardelového másla a posypeme petrželkou. Dopečeme a podáváme s vařenými brambory a zeleninovou oblohou.

97. Kapr na rylský způsob

1000g kapra, 100g hladké mouky, 50g nakládaných žampionů, 100g sterilované kapie, 2, vejce, 100g ztuženého tuku, sůl.

Kapra naporcujeme na 50 až 70g porce, osolíme, pomoučíme a obalíme směsí připravenou ze žampionů, kapie, vajec, mouky a soli. Obalené porce osmažíme na tuku.

98. Kari kapr

1 kg vykostěného masa z kapra, 150g hrášku, 150g cibule, 1 kapie, olej, lžička kari koření, 2 lžíce škrobu, sůl, 2 vejce, 2 dl dezertního vína, glutasol, citrónová šťáva, šálek vývaru z masoxu.

Kapří maso nakrájíme na plátky a promícháme s vejci, škrobem a solí. Na mírném ohni osmahneme a necháme na síti okapat. Do rozehřátého oleje vložíme na kostičky nakrájenou cibuli, zelený hrášek a proužky kapie. Mírně podlijeme, podusíme, přidáme kari, dochutíme glutasolem, citrónovou šťávou, vínem a dosolíme. Mírně zahustíme máčeným škrobem, krátce podusíme a vmícháme plátky kapra. Podáváme ozdobené petrželkou a dílkem citrónu.

99. Nadívaný kapr

1,5 kg kapr, sůl, 100g másla, 1 citrón Nádívka: 3 vejce, 200g uzeného masa, 50g slaniny, 50g sýra, sůl, pepř.

Umeleme vejce uvařené natvrdo, vařené uzené, slaninu, sýr, osolíme a opeříme. Vykuchaného kapra naplníme, osolíme, položíme na pruh alobalu, polijeme máslem a pečeme. Kapra pokapeme citrónem a krájíme na porce.

100. Zelenkův kapr

8 větších nebo 12 menších porcí kapra, 3 zelené papriky, půl kila rajčat, 2 větší cibule, 1 citrón, 0,25kg hladké mouky, půl pytlíčku sladké papriky, 4 bobkové listy, 6 kuliček nového koření, špetka tymiánu, sůl, 8 stroužků česneku, olej.

Porce kapra osolíme, a obalíme v hladké mouce s paprikou. Na pánvi rozpálíme olej, naklademe obalené porce kapra a z obou stran zprudka krátce opečeme a přendáme do zapékací mísy. Na pánev do oleje vsypeme nakrájenou cibuli a necháme zesklivatět, přidáme nové koření, bobkový list a tymián, česnek, nakrájené papriky a necháme podusit. Až paprika změkne, přidáme na pánev na kolečka nakrájená rajčata a ještě chvíli podusíme. Podušenou zeleninovou směs nasypeme na porce kapra v zapékací míse a navrch poklademe plátky citrónu a vše dáme prohřát (zapéct) do trouby. Podáváme s vařenými brambory, popřípadě jen s chlebem. K pití je doporučeno bílé víno.

101. Zamagurský kapr

750g brambor, sůl, česnek, olej, 1 cibule, 3 papriky, 5 dl smetany, kapr.

Brambory uvaříme. Kapra rozdělíme na porce, osolíme, potřeme česnekem a osmahneme na obou stranách na oleji. Brambory nakrájíme na plátky a opečeme je společně s cibulí a paprikou na oleji. Do vymaštěné zapékací mísy naskládáme porce kapra, zakryjeme brambory, zalijeme smetanou a zapečeme.

102. Královský kapr

4 porce kapra, 80g tvrdého sýra, 4 větší plátky šunky, 1 kyselá okurka, 80g másla, sůl, máslo na potření.

Alobal potřeme máslem. Na plátky šunky položíme rybí řízky zbavené kůže a hřbetních kostí. Osolíme je, posypeme strouhaným sýrem, přiložíme čtvrtky podél rozkrojené kyselé okurky, každou porci dobře zabalíme a pečeme 30 minut při 180°C.

103. Labský kapr

1 kg kapřích očištěných porcí, 1 citrón, 1,5 dl červeného vína, 1 lžice rozsekaných jader vlašských ořechů, 1 větší mrkev, půl celeru, 1 menší petrželový kořen, 1 lžice rozsekané petrželové nati, sůl, pepř, 3 lžice oleje, 2 lžice másla, 4 lžice strouhaného obyčejného perníku.

Porce ryby zprudka opečeme na oleji a podlijeme vínem. Dusíme je za občasného podlévání rozpuštěným máslem. Osolíme, opepříme, posypeme perníkem, ořechy a smícháme s nakrájenou kořenovou zeleninou, předem podušenou na kousku másla a podlitou trochou vody. Když jsou porce měkké, pokapeme je ještě citrónovou šťávou a na talíři posypeme rozsekanou petrželkou. Podáváme s brambory.

104. Liptovský kapr na kari

8 menších plátků kapra, 1 bílek, 1 lžička soli, 1 a půl lžičky solamylu na obalení, 3 lžice tuku, půl šálku hovězího vývaru, 1 cibule, sůl, 1 lžička kari koření, 1 lžička solamylu, 1 lžička vody, 100g čerstvého nebo sterilovaného hrášku, 1 lžička oleje, 1 lžička bílého vína.

Plátky nakrájeného kapra zbavíme větších kostí, obalíme ve směsi bílku, soli a solamylu a opečeme v horkém tuku. Tuk slijeme, přidáme vývar, cibuli nakrájenou na drobno, sůl, kari a víno, zamícháme a krátce povaříme. Potom teplotu zmírníme, zahustíme solamylem rozmíchaným ve vodě, promísíme, přidáme okapaný hrášek a společně podusíme asi 1 minutu. Nakonec pokapeme olejem. Podáváme s rýží.

105. Pečený kapr na sardeli

4 porce kapra, 40g sardelové pasty, 20g másla, 1 lžička hladké mouky, olej, sůl, citrón.

Kapra osolíme, potřeme pastou a opečeme na oleji. Porce vyjmeme, přidáme máslo, mouku a osmažíme. Přidáme asi 6 lžic vody, povaříme a nalijeme na kapra. Pokapeme citrónem.

106. Plněný pikantní kapr

Kapr, cibule, anglická slanina, šunkový salám, hořčice, sůl, pepř, máslo.

Kapra vyvrhneme, očistíme. Zevnitř posolíme, popepříme a vymažeme hořčicí. Klademe vrstvy anglické slaniny, cibule, salámu a opět cibule. Nakonec dáme plátky másla. Zašijeme a pečeme na holém plechu asi hodinu. Mírně podléváme. Porcujeme příčnými řezy.

107. Plátky kapra liu

1 kg očištěného kapra (vykostěného, staženého), 2 stroužky česneku, 2 vejce, 2 lžice škrobu, olej, 2 větší pórký, 1 dl dezertního vína, citrónová šťáva, glutasol, kopr, sůl.

Kapří maso nakrájíme na jemné plátky, promícháme s vejci, solí a polovinou škrobu. Pórek nakrájíme na kolečka. Z vína, cukru, glutasolu a citrónové šťávy si připravíme zálivku. Plátky kapra obaleného v těstíčku v oleji prudce opečeme a necháme na sítu okapat. Na oleji osmahneme plátky česneku, přidáme pórek, trochu kopru a směs krátce podusíme. Zahustíme připravenou zálivkou, vmícháme opečené plátky kapra, dosolíme a dochutíme citrónovou šťávou. Podobným způsobem můžeme upravit amura, sumce, tolstobika, candáta nebo jinou sladkovodní rybu.

108. Pikantní pečený kapr

4 porce kapra, 500g rajčat, 2 cibule, nové koření, bobkový list, olej, citrónová šťáva.

Ryby marinujeme v citrónové šťávě a soli. Cibuli a rajčata nakrájíme nadrobno, osolíme, smícháme s kořením a dáme do olejem vymazaného pekáče. Vložíme kapra, zalijeme olejem, a pečeme 25 min. Poléváme vypečenou šťávou.

109. Pečená ryba

2 porce ryby, 2 lžice rozpuštěného másla, 1/4 lžičky tabasca, sůl, mletý pepř, 1 lžička citrónové šťávy.

Rozehřejeme troubu. V misce promícháme všechny přísady a potíráme osušené plátky ryby. V troubě pečeme asi 4 minuty za občasného potírání šťávou.

110. Pečený rejnok

Maso z rejnoka, olej, hladká mouka, pepř, sůl, česnek (nemusí být).

Maso z rejnoků se často prodává ve větších kusech (od 0,5 -1 kg). Proto rybu po rozmrazení a důkladném omytí rozřežeme na menší, pokud možno stejné díly, o váze asi 200g. Takto připravené porce rejnoka osolíme, opepříme a ještě potřeme

utřeným česnekem. Zakapeme citrónem, potřeme olejem a necháme v chladnu několik hodin (nejlépe přes noc) odležet. Odleželé maso z rejnoka obalíme v hladké mouce, do které můžeme přidat i trochu papriky či oblíbeného koření na ryby. Po tom vše do zlatova upečeme v horkém oleji. Podáváme s různě upravenými brambory, s bohatou zeleninovou oblohou a s různými studenými majonézovými omáčkami.

111. Salmis

500g ryby nebo rybího filé, 2 lžice citrónové šťávy, sůl, 3-4 lžice oleje, 1 posekaná cibule, 2 utřené stroužky česneku, 1 dl bílého vína, 2 lžice bylinek (petržel, pažitka, šalvěj), 250g oloupaných, vydlabaných, rozkrájených rajčat, 2-3 rozkrájené paprikové lusky, pepř.

V nádobě zesklivatíme cibuli a česnek a na nich opečeme rybu pokapanou citrónem. Osolíme, přidáme bylinky, zalijeme vínem a dusíme. Zvláště na oleji opečeme rajčata a papriky, osolíme, opepříme a podusíme. Změklé přidáme k rybě a chvíli dusíme.

112. Rybí polévka Soljanka

600g očištěné ryby, 40g másla, 2 lžice rajčatového protlaku, 2 lžice strouhanky, 2 kvašené okurky, 2 lžice kaparů, několik zelených oliv, 2 cibule, 1 lžička hladké mouky, mletý pepř, sůl, 2 bobkové listy, citrón, nakládané višně nebo brusinky, petrželka.

Zelí: 600g bílého hlávkového zelí, 40g másla či sádla, 1 cibule, 2 lžice rajčatového protlaku, 1 lžice cukru, sůl.

Z ruské kuchyně - Nejprve připravíme zelí: Jemně nastrouhanou cibuli zpěníme na másle (sádle), přidám e pokrájené hlávkové nebo kysané zelí, protlak a několik lžic vody a na mírném plameni dusíme téměř doměkka. Pak zelí osolíme a osladíme. Rybu pokrájíme na kousky o hmotnosti 40-50g, vložíme do kastrolu, osolíme, opepříme, přidáme kapary, jemně nakrájeno u a na části másla zpěněnou cibuli, rajčatový protlak, oloupané, semene zbavené a pokrájené okurky, bobkový list a několik lžic vody a dusíme na malém plaménku, až ryba téměř změkne (15-20 minut). Pak opatrně vmícháme mouku rozetřenou s máslem a krátce podusíme. Na pekáček rozložíme třetinu dušeného zelí, na ně rybu s přísadami, pokryjeme zbylým zelím, vše zalijeme šťávou z dušené ryby, posypeme strouhankou, poklademe vločkami másla a zapečeme 10 minut. Podáváme s olivami, nakládanými višněmi nebo brusinkami a zdobíme petrželkou.

113. Mořský jazyk Brillat-Savarin

1 mořský jazyk, 200g krájené kořenové zeleniny, 1 dl bílého vína, 200g žampionů, 1/2 šálku šalotek, 1 cibule, 2 stroučky česneku, tymián, pepř, bobkový list, petrželka, 100g másla, hladká mouka, sůl.

Mořské jazyky vložíme do vývaru ze zeleniny, vína, cibule, česneku, bobkového listu, tymiánu, petrželky a soli. Mírně povaříme, jazyk vyjmeme a dáme do tepla. Připravíme jíšku, přidáme vývar a povaříme na hladkou omáčku. Má zbytku másla podusíme žampiony se šalotkou. Vložíme do omáčky a přelijeme jazyky.

114. Tuňák v jablečné estragonové omáčce

Tuňák, jablka, sladší bílé víno, estragon, sůl, směs koření na ryby, citrón, olej, máslo, solamyl, jablečný mošt, cibule, vegeta.

Cibuli pokrájíme, zesklivatíme na oleji, zasypeme estragonem, zalijeme bílým vínem, doplníme trochu vody a necháme rozvařit pokrájená jablka. Solamyl rozmícháme ve lžici vody, zahustíme omáčku a odstavíme. Na pánvi opečeme okořeněnou rybu pokapanou citrónem a zalijeme omáčkou.

115. Losos v candátové fáši

Filet z lososa, červená a žlutá paprika, cibule, jogurt, kečup, bílé víno, ořechový olej, sůl, pažitka, citrónová šťáva, rybí vývar

Faš: candát, veka, cibule, bílek, smetana, sůl.

Z mletého candátího masa, veka, bílku, smetany a soli vyrobíme fáš. Vykostíme lososa a stáhneme z kůže. Posolíme, pokapeme citrónem, nakrájíme na plátky a obalíme do fáše. Posypeme pažitkou a zabalíme do alobalu. Vaříme ve vodě na mírném ohni asi 25 minut. Připravíme omáčky. Červenou omáčku připravíme tak, že na oleji osmahneme cibuli, přidáme kečup a pokrájenou červenou papriku, rozvaříme, rozmixujeme a zahustíme jogurtem. Žlutou omáčku vyrobíme obdobně ze žluté papriky, kečup nahradíme vínem. Rybu podáváme s opečenými brambory, teplou zeleninou a přelijeme omáčkami.

116. Rajčata se sýrem a lososem

Luxusní předkrm. 8 větších zralých rajčat, 8 menších plátků lososa, 1 balíček žervé, 2 lžice omyté a rozsekané pažitky, sůl, kytička zelené petrželky na ozdobení.

Z omytých rajčat skrojíme vršky a dužninu vydlabeme. Vršky i dužninu rozsekáme, smícháme s pažitkou a vmícháme do žervé, které mírně osolíme. Touto směsí plníme rajčata a do ní vsuneme plátky lososa stočené do kornoutku. Ozdobíme malou snítkou oprané petrželky vpíchnutou do lososa. Podáváme s bílým pečivem nebo krekry.

117. Pomazánka ze sardinek

1 sardinky v oleji, 100g másla nebo rostlinného tuku, kousek cibule, 2 natvrdo vařená vejce, lžička kaparů, hořčice, sůl.

Změklé máslo utřeme se žloutky, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, hořčici a usekané kapary. Nakonec přidáme

vidličkou rozmačkané sardinky i s trochou oleje a umícháme hladkou pomazánku. Mažeme na tmavý chléb a sypeme rozsekanými bílky.

118. Salát ze slanečků

400g slanečků, 1 cibule, 200g sterilované zeleniny, 1 malý kelímeček majolky, troška octa a mletého pepře na dochucení.

Slanečky očistíme a vymáčíme několik hodin ve vodě. Po okapání je pokrájíme na menší dílky, smícháme se zeleninou včetně nadrobno nakrájené cibule, dochutíme octem, pepřem a dobře promícháme. Nakonec opatrně vmícháme majolku a necháme asi hodinu v chladu uležet. Podáváme s tmavým chlebem.

119. Krabí tyčinky

Mražené krabí tyčinky, pórek, rajčata, čínské zeli, syrové žampiony, sýr Mozarelu, bazalka, vařené těstoviny (kolínka), citrónová šťáva, majolka,

Krabí tyčinky necháme rozmrazit, pokrájíme na menší kousky, smícháme se zeleninou (nakrájenou), pokrájenými žampiony, přidáme sýr Mozarelu, okořeníme bazalkou, pokapeme citrónovou šťávou, přidáme lehce majolku. Promícháme s vařenými těstovinami, navršíme do pekáčku a zapečeme.

120. Omeleta s náplní z krabího masa

1 vejce, 2 lžíce smetany, 2 lžičky másla, 30g čerstvých žampionů, 75g krabího masa (konzervovaného), 50g hlávkového salátu, 200g rajčat, 3 lžíce podmáslí, 1 lžíce citrónové šťávy, 1 lžíce křenu, sůl, pepř, sladidlo, petrželová nat'.

Vejce se smetanou a solí vymícháme do pěny. Krabí maso a nahrubo nakrájené houby osmahneme na másle, odstavíme a udržujeme v teple. Zbytek másla rozežřejeme, přidáme vaječnou hmotu a osmažíme ji, posléze vmícháme krabí maso s houbami a nakrájenou petrželkou. Salát nakrájíme na nudličky, smícháme s nakrájenými rajčaty a zalijeme zálivkou z podmáslí, citrónové šťávy a ostatních přísad. Omeletu přeložíme, ozdobíme petrželovou natí a podáváme se salátem.

121. Enchilados de mariscos

400g filé, 200g krevet, 230g cibule, 100g rajského protlaku, 270g paprikových lusků, 320g rajčat, pepř, sůl, 1 dl rajské šťávy, 20g česneku, mletá ostrá paprika, tuk.

Rajčata spaříme, oloupeme a spolu s paprikou nakrájíme na proužky. Filé nakrájíme na kostky a s očištěnými krevetami dusíme na zelenině. Zalijeme protlakem a šťávou, osolíme, ochutíme třeným česnekem, kořením a dusíme doměkka. Podáváme s rýží a zeleninovou oblohou.

122. Škampi na buzaru

Obří krevety v omáče buzara.

Z dalmatské kuchyně - Nadrobno nakrájíme 150-200g cibule, 2 stroužky česneku a několik oloupaných (předem spařených) rajčat. Rozpálíme 1 dl olivového oleje, vložíme do něj cibulí a necháme zesklivatět. Přidáme česnek, promícháme a vysypeme rajčata. Dusíme 3-4 minuty. Poté vložíme asi 1 kg krevet, jednu lžici kečupu a po promíchání vlijeme 1 dl bílého vína. Osolíme, opepříme a přidáme podle chuti bobkový list. Necháme stejnoměrně dusit 12-15 minut. Před dohotovením zasypeme strouhankou (na zahuštění). Pokud vynecháme kečup a rajčata, jde o způsob přípravy zvaný "bianko". Jako příloha se hodí obyčejný bílý chléb a bílé víno.