

Hrátky s rybami

Vloženo: 20.02.2016 Autor: Katka



Odjakživa nám odborníci stále připomínají, že ryby by na našem jídelníčku rozhodně neměly chybět, a to bez ohledu na to, jestli je to jídelníček běžný či dietní. Ryby jsou zdravé, chutné a bohaté na spoustu zdravých prospěšných látek. Někdo je má rád na grilu, někdo si je upeče v alobalu, jiný je smaží na oleji nebo obaluje v trojobalu. My jsme pro Vás našli několik dalších způsobů, jaké lze při přípravě ryb použít.

Pivní těstíčko

Klasický trojobal můžete vyměnit za luxusní těstíčko lahodné chuti. Do mísy dejte 1 sklenici mouky, 1 sklenici piva a 1 žloutek, vidličkou vyšlehejte dohladka, přidejte sůl a pepř dle chuti. Bílek vyšlehejte s trochou soli a vmíchejte do směsi. Podle potřeby můžete přidat mouku na zahuštění nebo naopak pivo, bude-li těsto příliš husté. Mělo by mít konzistenci asi jako na lívance. Do připraveného těstíčka pak vhazujte porce ryb, obalte a smažte na rozpáleném oleji dozlatova z obou stran. Ryby nechte okapat a případný tuk z nich osušte ubrouskem.

Nadívané

Kupte si rybu buď vykuchanou, nebo si jí můžete vykuchat sami doma, vhodný je třeba pstruh. Rybu osolte zvenku i uvnitř, naplňte jí nasekanou petrželkou, přidejte 3 plátky citronu (kdo chce, může místo toho použít limetku), zabalte do alobalu a dejte péct do vyhřáté trouby na 180°C po dobu zhruba 20 minut.

Další zajímavou nádivkou je trochu strouhanky, pepř, bylinky, slanina na kostičky, k tomu rozšlehané vejce a trochu mléka. Smícháte, naplníte tím osolenou rybu a dáte péct úplně stejně jako předtím.

Kdo by měl chuť, může zkusit také vařenou nádivku. Tu připravíte tak, že rozpustíte máslo, přidáte nakrájenou cibulku a celer na kostičky, nechte osmahnout, přidejte nasekané bylinky dle chuti, špetku soli a pepř. Promíchejte a zase naplňte rybu, kterou jste si předtím osolili. Doba pečení se v postatě neliší.

Rybí rolády

Nejdříve si z ryby připravte filety (buď doma, nebo si je kupte už hotové). Okořeňte je tak, jak jste zvyklí. Na pánev

kápněte trochu oleje, přidejte nasekaný listový špenát a nechte krátce podusit s prolisovaným česnekem (2 stroužky budou stačit), podle chuti osolte a opepřete. Filety položte na pánev kůží dospod, potřete vrstvou špenátu a opatrně srolujte. Stáhněte každou roládu nití, a dejte i s pánví zapéct do vyhřáté trouby na 160°C po dobu 20 minut. Pokud nemáte vhodnou pánev, která se může použít i do trouby, přendejte raději ryby na malý pekáček, který potřete trochou oleje.



Omáčka

K pečené rybě můžete připravit jako přílohu vařené brambory a zeleninu, a to vše doplnit vynikající bylinkovou omáčkou. Stačí, když nasekáte směs Vašich oblíbených bylinek (bazalka, libeček, majoránka, petrželka, estragon a další, prostě co máte rádi), přidáte k tomu malý kelímek zakysané smetany a 2 lžíce olivového oleje, trochu osolte, opepřete a dobře promíchejte. Pak už jen stačí zakápnout přímo rybu nebo brambory.