

# Rybí recepty



Evropská unie  
Evropský fond  
pro regionální rozvoj



Cíl EÚS  
Česká republika -  
Svobodný stát Bavorsko  
2014 - 2020



Projekt "Udržitelný venkov v česko-bavorském příhraničí". Tento projekt je spolufinancována z prostředků Evropského fondu pro regionální rozvoj a státního rozpočtu ČR.

# Rybí karbanátky

4 porce, snadné, 40 minut

200 g filetu z ryby s pevným tučnějším masem  
(např. duhový pstruh)

200 g vařených brambor (ideálně varný typ C)

½ lžičky dijonské hořčice

2 vrchovaté lžíce čerstvě smaženého pórku nebo  
cibulky (tip níže)

1 lžíce řepkového oleje, sůl a pepř dle chuti  
(ev. lžíce oblíbených bylinek)

Maso nakrájejte na co nejmenší kousky, brambory rozmačkejte štouchadlem. V míse smíchejte rybí maso, brambory, hořčici, pórek, olej a dle chuti osolte a opeřete. Směs důkladně promíchejte a tvořte cca 8 placiček. Ty je lépe péci v troubě, aby dobře držely tvar (nemusíte pokapávat olejem, tučnost ryby zajistí dokonalou šťavnatost). Pečte na 180°C zhruba 20 minut. Poté nechte v troubě chvíli vychladnout, karbanátky se tak ještě trochu zpevní. Podávejte s bramborovou kaší, šťouchanými brambory nebo jen lehkým zeleninovým salátem a dipem.

*Tip: Na másle osmažte pórek (při smažení můžete podlít malým množstvím vody). Ochutťe jej bylinkami, solí a pepřem. Smažte, dokud není pórek měkký a mírně opečený. Použít jej můžete i u jiných receptů.*



# Pomazánka z uzeného pstruha

4 porce, velmi snadné,  
10 minut

100 g Lučiny,  
100 g filetů z uzeného pstruha  
vrchovatá lžíce najemno  
nakrájeného fenyklu  
(zeleniny, nikoliv koření)  
½ menší cibule nakrájené  
najemno  
2 lžičky citronové šťávy  
sůl a pepř dle chuti

V misce utřete Lučinu  
s citronovou šťávou, cibulí a  
fenyklem. Poté přidejte na  
kousky rozebraný filet ze  
pstruha a ještě chvíli opatrně  
promíchejte. Poté dochuťte  
solí a pepřem a podávejte např.  
s kváskovým pečivem.



# Silvestrovské chlebičky s uzenou rybou a máslovým pórkem

4 porce, velmi snadné, 30 minut

100 g filetů uzené ryby dle chuti

100 g žervé

½ menší okurky

1 pórek zbavený tuhých částí a nakrájený na malé kostičky

20 g másla

2 snítky čerstvé saturejky nebo tymiánu

sůl a pepř dle chuti

žitný chléb

Nejdříve si na másle osmažte pórek (při smažení můžete podlít malým množstvím vody). Ochuťte jej bylinkami, solí a pepřem. Smažte, dokud není pórek měkký a mírně opečený. Poté odložte stranou. Žervé smíchejte s nastrouhanou okurkou a namažte na plátky žitného chleba. Chléb obložte máslovým pórkem, uzenou rybou a dozdobte např. salátem či bylinkami.



# Sváteční rybí polévka

4 porce, velmi snadné, 40 minut

2 lžíce másla

2 řapíky celeru

1 pórek

3 menší mrkve

3 střední brambory

¼ bulvy fenyklu

1 lžíce hladké mouky

1 litr rybího či zeleninového vývaru

kelímek (200 ml) 30% smetany

400 g pevného rybího masa bez kůže dle chuti (pstruh, candát)

malý svazek petrželky

jablečný ocet, sůl a pepř na dochucení

Připravte si zeleninu – nejdříve vše omyjte a očistěte – celer nakrájejte nadrobno, stejně tak pórek a fenykl, brambory nakrájejte na kostičky a mrkev na půlkolečka. V hrnci na másle opečte nejprve celer a pórek dosklovita. Poté přidejte mrkev, fenykl a brambory a ještě pár minut průběžně míchejte, osolte. Zasypte lžící mouky, minutku opražte a zalijte vývarem. Vařte zhruba 20 minut na mírném ohni, dokud není zelenina měkká. Poté zalijte smetanou, dochuťte octem (zhruba 1 lžička) solí a pepřem (použitá zelenina je sama o sobě dost sladká, pokud však chcete, lze polévku dochutit i špetkou cukru). Jako poslední vložte rybu nakrájenou na větší kousky (cca 4x4 cm) a nechte pod pokličkou ještě cca 6 minut vařit. Úplně nakonec posypte hotovou polévku nasekanou petrželkou a podávejte.



# Hranolky z candáta

2 porce, snadné, 30 minut + marinování

200 g filetů z candáta (mohou být i s kůží)

¼ hrnku suchého bílého vína

1 vrchovatá lžička koření na ryby bez soli

1 větší stroužek českého česneku

poctivá špetka strouhané citronové kůry

1 lžíce oleje

pepř, sůl (pokud neseženete koření na ryby bez soli, dále již nesolte)

mouka na obalení (do mouky můžete pro ozvláštnění přidat špetku kari koření)  
olej na smažení

V misce si promíchejte suroviny na marinádu – bílé víno, koření na ryby, propasírovaný česnek, citronovou kůru, lžici oleje, pepř a sůl. Do této směsi naložte na zhruba jeden a půl až dvoucentimetrové proužky nakrájeného candáta a nechte v chladu alespoň hodinu nebo i do druhého dne marinovat. Marinovanou rybu obalte v mouce a smažte po částech v rozpáleném oleji zhruba 3 minuty, dozlatova. Smažené hranolky dejte okapat na papírovou utěrku a podávejte s bylinkovou či česnekovou majonézou jako předkrm, případně s bramborami/bramborovým salátem jako hlavní chod. Pokud možno, jezte hned čerstvé, jedině tak si zachovají svou křupavost.

