

# Houbové a rybí předkrmy

---



## 1. Houbové předkrmy

**K přípravě předkrmů se hodí většina jedlých hub, u nichž lze vhodně využít výraznou chuť, zajímavý tvar nebo barvu.** Pro přípravu předkrmů se snažíme zachovat původní podobu plodnic, např. poloviny hub nebo hlavičky malých hříbků, menší lišky apod. Daří se to s houbami naloženými v octě, ale i s houbami čerstvými pro ten účel předvařenými. Hotový předkrm podáváme na menších talířcích nebo na mističkách či na lasturách.

**Vhodné druhy použitých hub: žampion, hříby skupiny pravých, hřib hnědý** i další druhy **hřibovitých hub, smrže, májovky, některé druhy ryzců, lišky, lošáky**, některé druhy **čirůvek** a další druhy hub – raději vždy mladé, čerstvé a menší plodnice.

### Houby na česneku

*300 g hub, 50 g másla nebo oleje 5 stroužků česneku, sůl*

Houby nakrájíme na větší plátky, potřeme česnekem utřeným se solí a osmažíme na másle nebo na oleji tak, aby chřupaly. Podáváme se zeleninovým salátem.

### Pepřené houby

*500 g hub, citrónová šťáva, sůl, pepř černý mletý, cayenský pepř, hořčičný prášek, 3 lžice oleje*

Omáčku připravíme z citrónové šťavy, mletého hořčičného semínka, soli, mletého černého pepře a

cayennského pepře s olejem. Středně velké plátky podušených nebo předvařených hub, namáčíme do horké omáčky a dáme uležet do chladničky. Podáváme jako předkrm.

## **Vejsce s houbami**

*200 g čerstvých hub (hřibovitě, májovky, žampiony [c, dle sezóny), 4 vejce, 20 g másla, hořčice, menší cibule, sůl, zelená petrželka*

Vejce uvaříme natvrdo, rozpůlíme, vyjmeme žloutky a smísíme je s nadrobno rozsekanými dušenými houbami a s nastrouhanou cibulí. Do směsi přidáme máslo a trochu hořčice, osolíme a takto připravenou hmotou naplníme bílky vařených vajec. Půlky vajec vložíme na bramborový salát a zalijeme tatarskou omáčkou. Do tatarské omáčky lze také přidat podušené, jemně rozsekané čerstvé houby. Vejce ozdobíme petrželkou nebo několika plodnicemi podušených hub. Podáváme s pečivem.

## **Obložené houbové chlebíčky**

*150 g čerstvých hub (směs různých druhů hub, dle sezóny), 50 g hub v octě, 30 g bramborové moučky, 2 lžice mléka, 100 g másla, zelená petrželka, 50 g ementálu, 100 g šunkového salámu, 1 veka, sůl*

Nakrájené houby osolíme a dobře podusíme. Do mléka zamícháme bramborovou moučku, přidáme k houbám a necháme ztuhnout. Krajíčky chlebíčkové veka namažeme máslem, pokryjeme vychladlou houbovou kaší a ozdobíme houbami z octa, sýrem, salámem, zelenou petrželkou. Podáváme jako předkrm nebo přesnídávku.

## **Chlebíčky s houbovou pomazánkou**

*250 g čerstvých hub (směs), 100 g plísňového sýra, 1 - 2 cibule, sladkokyselá okurka, 50 g másla, chléb nebo veka*

Houby nakrájíme na větší kousky a vydusíme ve vlastní šťávě. Po vychladnutí je jemně rozsekáme nebo umeleme na masovém strojku, přidáme nastrouhaný sýr, cibuli nakrájenou nadrobno, rozkrájenou okurku a vše utřeme s máslem a hořčicí. Pomazánku namažeme na chléb nebo na krajíčky veka.

## **Bedlová pomazánka s olomouckými tvarůžky**

*100 g bedel (případně žampionů), 50 g slaniny, 5 olomouckých syrečků, 50 g másla, olej na smažení, 1 chlebíčková veka, 1 malá cibule, zelená petrželová nať, mletý černý pepř, sůl, kmín*

Očistěné houby pokrájíme a dusíme na slanině, až do odpaření šťávy. Po vychladnutí je rozemeleme v masovém strojku spolu s olomouckými tvarůžky, opepříme, následně je s máslem a nadrobno pokrájenou cibulkou vymícháme na jemnou pomazánku. Na pánvi opečeme plátky sendviče, potřeme je připravenou pomazánkou a ozdobíme je zelenou petrželkou. Hotové teplé topinky podáváme jako předkrm nebo výborně chutnají k čaji, pivu [c

## **Šunkové kornoutky s houbami**

*300 g čerstvých hub (směs), 50 g slaniny, 200 g šunky nebo šunkového salámu, 2 cibule, pepř, sůl*

Očištěné houby jemně rozkrájíme a dusíme ve vlastní šťávě a potom na slanině s cibulkou. Opepříme a osolíme. Když jsou zcela měkké, necháme je trochu vychladnout a zabalujeme je do plátek šunky (šunkového salámu) jako do kornoutků. Ty klademe na omaštěný pekáček a dáme zapéci. Podáváme se slaným pečivem.

## 2. Rybí předkrmy

Výhodou rybích předkrmů je, že nezasytí a přitom fungují jako dobrý digestiv. Proteplí a připraví naše zažívací orgány, rozvinou naše chuťové vnímání. **Navíc i malým rybím předkrmem uděláme něco pro naše zdraví.**

### Kapří mlíčí smažené

*500 g mlíčí, vejce, hladká mouka, strouhanka, sádlo (tuk), sůl*

Mlíčí povaříme asi 10 minut ve slané vodě s trochou octa, necháme vychladnout. Následně obalujeme v hladké mouce, vejci a strouhance. Na rozpáleném tuku smažíme dorůžova. Podáváme s bramborovou kaší a salátem.

### Rybí selská omeleta

*250 g rybího masa, pepř, sůl, 1 cibule, 40 g sádla, 200 g vařených brambor, 3 vejce, zelená petrželka, rajče*

Rybí maso nakrájíme na kostky, osolíme, opepříme a dusíme na sádle s nadrobno pokrájenou cibulí. Přidáme nakrájené vařené brambory, prohřejeme, zalijeme rozšlehanými vejci, promícháme a zapečeme v troubě. Na talíři podáváme upravené, posypané nasekanou zelenou petrželkou a ozdobené dílky rajčete.

### Lín s křenem

*800 g lína, 1 cibule, bobkový list, 2 zrnka nového koření, 4 zrnka černého pepře 30 g strouhaného křenu, sůl, 2 vejce vařená natvrdo, 50 g másla, zelená petrželka*

Pokrájenou cibuli a koření zalijeme vodou, přivedeme k varu. Vložíme osolené porce lína a vaříme na mírném ohni cca. 12 minut. Měkkou rybu rozdělíme na talíře, posypeme strouhaným křenem. Obložíme plátky rozkrájených vajec uvařených natvrdo. Přelijeme horkým máslem. Porce ozdobíme zelenou petrželkou a podáváme.

### Kapří špíz

*500 g kapra bez kůže, 5 silnějších plátků slaniny, 4 rajčata, 10 středních kloboučků žampionů (nebo hřibovitých hub), citrónová šťáva, olej, mletý pepř, 20 g másla, sůl*

Kapří maso nakrájíme na větší kostky, osolíme, okořeníme černým pepřem, pokapeme citrónovou šťávou, potřeme olejem a necháme odležet. Slaninu nakrájíme na čtverečky, kloboučky čerstvých hub očistíme a ponecháme v celku. Napichujeme střídavě s kousky kapra na kovové jehly – špízy nebo špejle. Grilujeme nebo na pánvi opékáme na každé straně asi pět minut. Špíz přitom potíráme rozpuštěným máslem.

### Grundle (střevle, hrouzek, mřenka)

*700 g rybek, sůl, na obalení hladká mouka, vejce, strouhanka, olej na smažení, křen*

Vykuchané a omyté rybky osolíme a necháme hodinu odležet. Následně je osušíme a obalíme ve vejcích a strouhance. Smažíme je dozlatova a podáváme s křenem, tatarskou omáčkou nebo zeleninovým salátem. Konzumují se celé, protože kostičky jsou měkké.

## **Zapečené chlebíčky s rybou**

*1 vecka, 2 stroužky česneku, 500 g vařeného rybího masa, sterilovaný paprikový salát, bazalka, sůl, 200 g strouhaného sýra, olej nebo tuk na plech*

Veku nakrájíme na krajíčky a po vrchní straně potřeme stroužkem česneku. Vařenou rybu rozetřeme na krajíčky veku, poklademe okapanými proužky papriky, osolíme, posypeme bazalkou a strouhaným sýrem. Chlebíčky rozložíme na vymaštěný plech a v předehřáté troubě zapékáme asi 10 minut.

*Jiří Mika*