

Kapr na tisíc způsobů



Proč jsou ryby zdravé?

O tom, že ryby jsou zdravé, asi nemusíme nikterak pochybovat. V každém zdravém jídelníčku by proto měly nepochybně najít své místo. **Ryby ve své svalovině obsahují velmi malé množství tuku** a jsou proto vhodné i pro ty, co si hlídají svoji linii. **Na druhou stranu je tento tuk velmi kvalitní - nenasycené mastné kyseliny řady omega-3 totiž rozpouštějí cholesterol usazený v našich cévách a vedou tak ke snížení rizika srdečního infarktu.**

Ryby rovněž obsahují plnohodnotné bílkoviny, dále vitamíny A a vitamíny skupiny B, tučnější ryby ještě dostatek důležitého vitamínu D. Rybí maso je bohaté na nerostné látky, především maso mořských ryb na **vzácný jód**. Nevýhodou rybího masa je poměrně vysoký obsah vody. Rychle se kazí, zvláště při špatném ošetření.

Rybí maso je **pro svou lehkou stravitelnost (s výjimkou tučných druhů) a vysokou biologickou hodnotou velmi cennou surovinou k přípravě znamenitých teplých pokrmů**, jakož i vítaným doplňkem jídelního lístku nemocných se zažívacími poruchami.

Aby chutnaly co nejlépe

Ryby můžeme upravit nejrozmanitějšími způsoby. Můžeme je vařit, smažit, péci, udit, grilovat...

Chuťového zlepšení některých druhů ryb dosáhneme tím, že je **hodinu před úpravou marinujeme v rozředěné citrónové šťávě nebo octu s jemně sekanými bylinkami**

. **Marinované ryby nesmíme solit, sůl by z nich vyloužila šťávu!** Osolíme je teprve před další tepelnou úpravou.

Vyzkoušejte naše recepty:

Kapří polévka

1 rybí hlava, 1 l vody, 200 g polévkové zeleniny (mrkev, celer, petržel), máslo na osmažení zeleniny, sůl, máslo na jíšku, hladká mouka, kapří játra, jikry nebo mlíčí, muškátový oříšek, pažitka, 250 g květáku

Hlavu kapra dáme asi na 10 minut vařit do vody. Slijeme, rybí maso obereme a dáme stranou. Očištěnou a na jemné nudličky nakrájenou zeleninu usmažíme na másle. Tu poté přidáme do vývaru z hlavy společně s obraným masem a vnitřnostmi nakrájenými na kousky. Mezitím si připravíme jíšku, kterou v polévce dobře povaříme. Přidáme květák rozebraný na růžičky a vše vaříme asi 20 minut. Na závěr osolíme, dochutíme nastrohaným muškátovým oříškem a zelenou pažitkou. Horkou polévku podáváme s osmaženými kostičkami chleba.

Dietní salát z kapra

500 g vařeného kapra, 2 citróny, sůl, 4 lžíce zakysané smetany, 2 lžíce bílého jogurtu, 2 lžíce strouhané mrkve nebo křenu, nadrobno nasekaná petrželová nať

Dvě větší porce očištěného kapra uvaříme ve slaném odvaru s kořenovou zeleninou. Necháme vychladnout, maso oddělíme od kostí, zbavíme kůže a krájíme na větší kostky. Ihned pokapeme citrónovou šťávou. Maso necháme odležet a poté promícháme se smetanou a jogurtem. Přimícháme syrovou mrkev nebo křen a nasekanou petrželovou nať. Jako přílohu podáváme černý chléb nebo tmavou bagetu.

Kapr na houbách

1 kg porcovaného kapra, 500 g žampionů, olej, 100 g polohrubé mouky, mletá paprika, sůl, pepř

Houby nakrájíme na větší kousky, podusíme na oleji, přidáme pepř a dusíme pod pokličkou asi 1/2 hodiny. Osušené porce kapra osolíme a obalíme ve směsi mouky a papriky. Na pekáč rozložíme podušené houby a na ně položíme obalené porce ryby kůží navrch. Pečeme tak dlouho, dokud se na povrchu ryby neudělá kůrka. Podáváme s bramborovou kaší.

Kapr na slanině a česneku

4 porce kapra, 4 stroužky česneku, sůl, 4 lžíce citrónové šťávy, máslo, 60 g anglické slaniny, sekaná petrželová nať a pažitka, 4 plátky tvrdého sýra, kečup

Opláchnuté osušené porce kapra osolíme, potřeme česnekem utřeným se solí, rozložíme do porcelánové nebo skleněné misky, pokapeme citrónovou šťávou a necháme v chladu asi 20 minut odležet. Dno pekáčku vyložíme tenkými plátky slaniny, na ně urovnáme porce kapra, na které poklademe kousky másla, posypeme sekanými zelenými natěmi a pečeme v troubě asi 25 minut. Podle potřeby podlijeme vodou. Pak pokryjeme porce kapra plátky sýra a krátce zapečeme, až se sýr trochu roztaví a zrůžoví a ozdobíme kečupem.

Kapr s jablky a paprikou

4 porce kapra, sůl, citrón, 60 g slaniny, 4 menší jablka, celý pepř, bobkový list, nové koření, 4 nepálivé papriky, 80 g másla

Porce kapra osolíme, pokapeme citrónovou šťávou, položíme do pekáčku na plátky slaniny a pokryjeme oloupanými na plátky nakrájenými jablky a na nudličky nakrájenými paprikami. Přidáme celé koření a poklademe plátky másla. Pečeme v přikrytém pekáči asi 1/2 hodiny a podle potřeby podléváme vodou.

Kapr narůžovo

600 g kapra, 2 malé cibule, 2 lžíce oleje, 3 a půl lžíce kečupu, kari, sůl

Očištěného kapra naporcujeme, obalíme v kari a na olejem vymazané teflonové pánvi upečeme dorůžova. Než se kapr upeče, nakrájíme cibuli. Upečené porce upravíme na horké talíře. Do zbylé šťávy dáme zesklivatět nakrájenou cibuli, přidáme kečup a dobře prohřejeme. Získanou omáčkou přelijeme porce kapra. Podáváme s pečivem a zeleninovým salátem.

Kapr na mandlích

600 g kapra, 80 g oleje, 40 g másla, 80 g mandlí, 80 g šlehačky, 60 g cibule, citrón, pepř, sůl, petrželka

Očištěné, omyté porce kapra osušíme, osolíme, opepříme a pokapeme citrónovou šťávou. Necháme asi dvě hodiny uležet. Pak vložíme na rozpálený olej a po obou stranách opečeme, přidáme máslo, na plátky nakrájené oloupané mandle, nadrobno nakrájenou cibuli. Krátce podusíme, zalijeme smetanou a znovu povaříme se zbylou citrónovou šťávou. Podáváme se smaženými bramborami.

Zapékaný kapr

1 kapr, šťáva ze 2 limetek nebo 1 citrónu, 4 - 5 snítek tymiánu nebo petrželky, 2 lžíce olivového oleje, 1 pokrájená velká cibule, 2 nadrobno pokrájené stroužky česneku, 425 g pokrájených konzervovaných rajčat, 2 lžíce rajčatového protlaku, 2 lžíce červeného vinného octa, 5 lžic nízkotučného bílého jogurtu, 2 lžíce pokrájené petrželky, 2 lžičky sušeného oregana, 6 lžic strouhanky, 60 g jemně nadroleného sýra, sůl, pepř, snítky kopru na zdobení.

Salát: *1 malý salát nakrájený na tenké proužky, 10 - 12 roztrhaných listů mladého špenátu, 1/2 malé okurky nakrájené na kolečka a ta na čtvrtiny, 2 jemně pokrájené jarní cibulky, 3 lžíce pokrájené petrželky, 2 lžíce olivového oleje, 2 lžíce nízkotučného bílého jogurtu, 1 lžíce červeného vinného octa.*

Limetovou nebo citrónovou šťávou polijte vnitřek i povrch ryby, osolte a opepřete. Bylinky vložte do břišní dutiny. Ve velké pánvi rozehřejte olej a osmahněte cibulku, dokud nezesklovatí. Přimíchejte česnek a smažte 1 minutu, potom přidejte pokrájená rajčata, rajčatový protlak a ocet. Na mírném ohni povařte nezakryté asi 5 minut. Omáčku nechte vychladnout, potom přimíchejte jogurt, petrželku a oregano. Polovinu omáčky nalijte do zapékací mísy, která je dostatečně velká, aby se do ní vešla ryba. Přidejte rybu a zalijte druhou polovinou omáčky a posypte strouhankou. Zapékejte nezakryté 30 - 35 minut. Rybu posypte sýrem a podávejte s klínky limetky a snítkami kopru. Salátové ingredience dejte do mísy. Smíchejte olej, jogurt a ocet a touto směsí salát přelijte.

Naše další kapří recepty:

Recept na **smaženého kapra s česnekem** máme [ZDE](#)

Recept na **smaženého kapra s jogurtem a mandlemi** je [ZDE](#)