

Rybí abeceda



Nejčastější úlovky

Bolen: Tato dravá ryba, která mívá v průměru 1,5 – 2 kg, se dá v kuchyni vařit, smažit, péct, udit, můžeme ji připravit na grilu, nakyselo. Z jejího masa jsou výborné karbanátky i rybí klobásky.

Candát: Každý labužník vám potvrdí, že se jedná o lahůdku s jemným masem, které obsahuje jen nepatrně drobných svalových kůstek. Navíc při smažení nebo grilování zkrěhnou a často se rozpadnou na padrť.

Smažený candát v sezamové strouhance

400 g candáta, 200 ml rostlinného oleje, 200 g strouhanky, 70 g hladké mouky, 2 vejce, 80 ml mléka, 30 g sezamového semínka, sůl

Strouhanku smícháme se sezamem, vejce rozšleháme s mlékem. Porce candáta osolíme, obalíme v hladké mouce, vejcích a připravené strouhance. Ryby pozvolna smažíme asi 6 minut při teplotě 165 °C a hotové necháme odkapat na savém papíru.

Štika: Také tato dravá ryba, která se živí plevelnými rybami, má velmi chutné bílé maso, jehož chuť nejvíce vynikne při co nejjednodušší úpravě. Rybáři většinou nosí domů kilové až tříkilové úlovky.

Štika na kmíně

1 štika, sůl, kmín, na 1 kg ryby cca 100 g másla

Štiku nakrájíme na podkovy, osolíme a posypeme kmínem. Dáme do pekáče, který vyložíme slabými plátky

másla, zbylé kousky másla poklademe na rybu. Zhruba hodinu ji pečeme v troubě zahřáté na 120 °C přikrytou druhým pekáčem, dalších 40 minut dopékáme odkrytou.

Cejn: I když má chutné bílé maso, jeho oblibu snižuje množství drobných kostiček.

Kapr: Smažený s bramborovým salátem u nás nechybí na většině štědrovečerních stolů. Někdo nad ním ohrnuje nos, ale ti, kteří ho mají rádi, ho vyhledávají po celý rok. Nejchutnější je při hmotnosti 2 až 3 kg.

Kapří hranolky

500 g kapřích filetů, 3 stroužky česneku, 1 lžička soli, 100 ml bílého vína, 50 ml worcestrové omáčky, 50 g hladké mouky, 30 g strouhanky, 1 lžice škrobu, 1 lžička sladké papriky, 1 lžička mletého zázvoru, 1 lžička mletého kmínu, olej na smažení

Filety nakrájíme na 1 cm silné nudličky. Naložíme je alespoň na hodinu do marinády z vína, worcesteru, soli a prolisovaného česneku. V jiné nádobě smícháme všechny zbylé suroviny na obalení. Marinované kousky kapra obalíme a smažíme dozlatova.

Pstruh obecný: Naše nejchutnější lososovitá ryba žije v potocích i řekách. V horských bystřinách dosahuje délky okolo 20 cm a váhy kolem 200 g, v dolních tocích může dorůst až 60 cm při hmotnosti 2 kg.

Pstruh na mandlích

2 pstruzi, sůl a čerstvě mletý pepř, hladká mouka na obalení, 80 g másla, 6 šalotek,

50 g mandlových lupínků, šťáva z 1/2 citronu, hrst nasekané petrželky, 100 g zakysané smetany

Vykuchané pstruhy opepříme, řádně osolíme a obalíme v mouce. V pánvi na rozehřátém másle opékáme zhruba dvě minuty nakrájené šalotky. Pak přidáme pstruhy spolu s mandlemi a opékáme je 7 minut z každé strany dozlatova. Během opékání přeléváme máslem z pánve. Ryby vyjmeme a do výpeku nalijeme šťávu z citronu a nasypeme petrželku. Krátce zahřejeme, vypneme přívod tepla a zjemníme zakysanou smetanou. Pstruhy přelijeme omáčkou s mandlemi a podáváme s brambory.

Ryby mrazíme

Důkladně očištěné, případně naporcované ryby pečlivě zabalíme do mikrotenového sáčku, hliníkové fólie nebo pergamenového papíru.

K udržení kvality rybího masa se doporučuje zamrazení v ledovém krunýři. Rybu 1-2 hodiny předmrazíme, a poté ji 2x až 3x namočíme do studené vody, která na jejím povrchu vytvoří ledovou glazuru. Před tím, než se zmrazenou rybu rozhodneme připravit k obědu či večeři, necháme ji povolit, ale ne zcela rozmrazit, v lednici při + 5 °C.

Ryby udíme

Ryby je možné udit horkým kouřem při teplotě 50-100 °C, který dodá masu výraznější chuť, nebo studeným kouřem při teplotě cca 25 °C, který přispěje k trvalejší konzervaci. Při uzení horkým kouřem je nutné ryby nejprve nasolit, případně provést krátké uložení v láku.

Nakládání ryb

K nakládání se nejčastěji používají malé, méně hodnotné druhy ryb z čeledi kaprovitých, jako je např. cejn, perlín, jelec, plotice nebo tloušť.

Ryby nakyselo:

1 kg ryb, rostlinný olej, mletý pepř

Nálev: 200 ml octa, 600 ml vody, 1 střední celer, 2 větší mrkve, 1 větší petržel, 2 lžičky soli. 2 střední cibule, 2 ks bobkového listu, 3 kuličky nového koření, 5 kuliček pepře

Dokonale očištěné ryby naporcujeme, osušíme, mírně opepříme a zprudka orestujeme na rozpáleném oleji. Necháme vychladnout. Svaříme nálev. Porce ryb těsně naskládáme do větší sklenice, proložíme vařenou zeleninou z nálevu a zalijeme studeným nálevem po okraj sklenice. Uzavřenou sklenici necháme na chladném místě a po 10-14 dnech, když kosti změkknou, si na kyselých rybách můžeme pochutnávat.