

Filet zo pstruha

sépiove rizoto, špargľa, prosecco, riasy

 25 minút  2 porcie  ****

Ingrediencie:

- 2 filety vykosteného pstruha
- 160 g ryže Carnaroli/Arborio
- 5 ml sépiového farbiva (2 balenia)
- 150 ml prosecca
- 1 malá šalotka
- 1 strúčik cesnaku
- 4 ks zelenej špargle
- 4 ks bielej špargle
- hrst ochutených rias
- 2 lyžice masla
- extra panenský olivový olej
- dochutený rybí/zeleninový vývar
- čierna havajská soľ
- tymián

Postup:

1. Vo väčšej panvici na oleji orestujeme šalotku do zlata. Pridáme ryžu a restujeme pokiaľ ryža nezačne byť čiastočne priehľadná. Pridáme polovicu prosecca a keď sa vstrebe, začneme pridávať rybí/zeleninový vývar za častého miešania.

2. Medzitým dáme špargľu na 3-4 minúty do silne osolenej vriacej vody. Po vybratí schladíme špargľu ľadovým kúpeľom (dajte ho do misky s vodou a ľadom).

3. Na ďalšej panvici rozpálime olej. Keď je horúci vložíme osušené vykostené filety pstruha kožou dole. Pečieme 3 minúty, ak je koža opečená do zlata, pridáme čerstvý tymián, nakrajaný strúčik cesnaku, lyžicu masla a otočíme filet kožou hore, odstavíme panvicu nabok.

4. Keď je rizoto takmer hotové cca 12-15 minút, pridáme zvyšnú časť prosecca a sépiové farbivo. Až sa takmer väčšina tekutiny vstrebe, odstavíme, pridáme maslo a výpek z panvice na ktorej sme opekali rybu. Miešame 3 až 4 minúty a farbivo sa postupne uvoľní.

5. Hornú časť špargle odrežeme a necháme na dekorovanie, zvyšnú časť nakrájame na malé kolieska a pridáme k ryži. Keď má ryža správnu krémovú konzistenciu, dochutíme soľou a môžeme servírovať. Ozdobíme končekmi špargle, riasou a filetom pstruha.

Recepty pre nás pripravil Šefkuchár

Jozef Jando 

Prajeme dobrú chuť



vicenaryby.sk

0905 928 742 0903 730 361

@vicenaryby



Vladimíra Predmierskeho, Trenčín



Rybníky Kubrica



Pstruh plnený zeleninou

 30 minút  2 porcie  **

Ingrediencie:

- 2ks pstruh celý pitvaný
- 1 fenykel
- 1 šalotka
- 2 strúčiky cesnaku
- 4 menšie rajčiny
- soľ
- čierne korenie mleté
- čerstvý tymián
- olivový olej
- 1 citrón (šťava)

Bylinkové pesto

- čerstvé bylinky (mäta, bazalka, petržlenová vňať)
- 1 strúčik cesnaku
- ½ šalotka
- ½ citrónu (šťava)

Postup:

1. Očistený fenykel (vňať odložíme na neskôr), šaltoku, strúčiky cesnaku a rajčiny nakrájame na tenké plátky. Osolíme, okoreníme a posypeme tymiánom.

2. Umyté a osušené ryby vykostíme (treba si pozrieť na youtube nejaké video). Potom ich zvnútra nasolíme, okoreníme, naplníme nachystanou zeleninou, zatvoríme a stiahneme kuchynským špagátom.

3. Rošt grilu potrieme olejom a grilujeme z oboch strán dozlatista cca 5 minút z každej strany. Alebo vložíme do vopred vyhriatej trúby na 200 stupňov cca 10 minút podľa veľkosti ryby.

4. Ryby počas grilovania môžeme pokvapkať olejom a tesne pred dokončením citrónovou šťavou.

Bylinkové pesto:

V menšej miske premiešame najemno nasekané bylinky, strúčik cesnaku a 1/2 šalotky. Pokvápame citrónovou šťavou, olejom a dochutíme soľou a korením. Grilované pstruhy prelejeme bylinkovým pestom a dozdobíme feniklovou vňaťou.

Recepty pre nás pripravil Šefkuchár

Jozef Jando 

Prajeme dobrú chuť



vicenaryby.sk

0905 928 742 0903 730 361

@vicenaryby



Vladimíra Predmierskeho, Trenčín



Rybníky Kubrica



Morský vlk / Pražma kráľovská

v soľnej kruste

 30 minút  2 porcie  **

Ingrediencie:

- 3 vaječné bielky
- 0,5 kg hrubej morskej soli
- 1 citrón
- pár vetvičiek čerstvého tymiánu
- 1 morský vlk (môžeme použiť aj pražmu alebo ostrieža)

Postup:

1. Rúru si predhrejeme na 250°C/220°C teplotovzdušnú. Pripravíme si nádobu na pečenie. Rybu môžeme piecť na plechu, v zapekacej mise, či na papieri na pečenie. Skvelá je aj na uzavretom grile.

2. Ušľaháme si pevný sneh z bielkov a štipky soli. Pridáme všetku hrubú soľ a lyžicou premiešame. Z väčšej tretiny tohto soľno-snehového základu, vytvoríme lôžko pre rybu. Pripravenú rybu (vypitvanú, umytú a osušenú) naň položíme, do brušnej dutiny vložíme pár plátkov citróna a bylinky. Rybu zakryjeme zostávajúcim soľným základom.

3. Takto veľká ryba sa pečie 20 minút. Ak ste detailisti a používate teplomer, ryba by mala mať vo svojom strede niečo okolo 62 °C. Pokiaľ zasunieme do krusty nôž, mal by po vysunutí byť tak príjemne horúci, aby sa dal priložiť bez popálenia na pery.

4. Servirovať ho môžeme so šalátom z čakanky s hruškou a medovým dresingom. Taktiež sa k tomu hodia pečené zemiaky alebo pečená zelenina.

Recepty pre nás pripravil Šefkuchár

Jozef Jando 

Prajeme dobrú chuť



vicenaryby.sk

0905 928 742 0903 730 361

@vicenaryby



Vladimíra Predmierskeho, Trenčín



Rybníky Kubrica



Krevety

Guacamole

 15 minút  2-3 porcie  **

Ingrediencie:

- 2 veľké dobre zrelé avokáda
- 12-15 čerstvých stredných kreviet
- 1 veľká šalotka, veľmi jemne pokrájaná
- 2-6 strúčikov cesnaku
- 1 čili paprička, množstvo i krájanie podľa chuti
- 2 štipky morskej soli
- čerstvo mleté korenie
- čerstvý koriander podľa chuti
- toast, zapečený chlieb alebo listový šalát
- citrón na servírovanie

Postup:

1. Je to jednoduché, vo väčšom hrnci privedieme do varu silno osolenú vodu, vhodíme krevety a varíme ich naozaj krátko, podľa veľkosti. Poznáme, že sú hotové, akonáhle sa začne odchyľovať mäsitá časť chvostíka od pancieru. Pri pohľade na krevetú z profilu uvidíme v hornej časti pár milimetrov voľný priestor. Krevety scedíme, krátko prepláchneme a zbavíme hlavy, nožičiek a panciera na chvostíku.

2. Avokádo zbavené šupky a kôstky roztlačte v strednej miske vidličkou. Môžeme polovicu nakrájať na kocky a pridať na záver, aby zostala nejaká štruktúra. Pridajte šalotku, cesnak, čili papričku, soľ, korenie, koriander, krevety, šľavu z polovice citróna a premiešajte.

3. Servírujeme na zapečenom toaste.

Recepty pre nás pripravil Šefkuchár

Jozef Jando 

Prajeme dobrú chuť



vicenaryby.sk

0905 928 742 0903 730 361

@vicenaryby



Vladimíra Predmierskeho, Trenčín



Rybníky Kubrica



Tom Yum s krevetami

Polievka

 25 minút  3-4 porcie  **

Ingrediencie:

- 300 ml mlieko kokosové
- 50 g pasta Tom Yum
- 1,5 l voda
- 2 PL pasta čili thajská
- 10 ks listy kafirové
- 3 ks tráva citrónová
- 1 ks cibuľa červená
- 200g krevety
- zeler stonkový
- 3PL šťava limetková
- 1 ČL soľ
- 2 PL rybacia omáčka
- 30 g paradajky čerstvé
- 2 stonky koriander čerstvý
- 10 tenkých plátkov galangal
- 50 g šampiňóny
- 3 ks čerstva čili paprička

Postup:

1. Do hrnca nalejeme 150 ml kokosového mlieka a 1,5l vody a necháme zovrieť.
2. Pridáme na šikmo nakrájanú citrónovú trávu, na tenko nakrájaný galangal, rozdrvený koreň koriandra, soľ, kafirový list, Tom Yum pastu a varíme 5 minút.
3. Pridáme šampiňóny, nakrájanú červenú cibuľu a nakrájané cherry paradajky. Dochutíme limetkovou šťavou, čili pastou, rybacou omáčkou, čerstvým čili, zelerom, pridáme krevety a necháme variť ešte 5 minút.
4. Pridáme zvyšok kokosového mlieka, posypeme nasekanou koriandrovou vňaťou a servírujeme.

Recepty pre nás pripravil Šefkuchár

Josef Jando 

Prajeme dobrú chuť



vicenaryby.sk

0905 928 742 0903 730 361

@vicenaryby



Vladimíra Predmierskeho, Trenčín



Rybníky Kubrica



Poké bowl losos

 25 minút  3-4 porcie  **

Ingrediencie:

- 200 g čerstvého lososa
- 1 PL sezamového oleja
- 1 PL sójovej omáčky
- 1 ČL rýžového octu
- 125 g ryže
- 2 hrste čerstvého špenátu
- 1 menšia šalátová uhorka
- 1 menšia mrkva
- kúsok póru alebo jarnej cibulky
- 1 avokádo
- 1 PL sezamu
- 1 PL majonéza
- 1 PL sweet chilli omáčka

Postup:

1. Začneme s prípravou lososových kúskov. Lososa si opláchneme, zbavíme ho kože a nakrájame na približne 0,5 cm kocky.
2. V miske si zmiešame sezamový olej, sójovú omáčku a rýžový ocot.
3. Premiešame, pridáme lososové kúsky, opäť premiešame a odložíme do chladničky na 10 minút.
4. Ryžu zalejeme dvojnásobným objemom vody, zľahka ju osolíme a varíme do mäkka.
5. Následne si pripravíme zeleninu. Mrkvu ošúpeme a nakrájame na tenké pásiky.
6. Pór a uhorku umyjeme a nakrájame na tenké kolieska.
7. Špenát umyjeme, osušíme a raz, alebo dvakrát prekrojíme.
8. Začíname servírovať. Na dno misky dáme polovicu uvarenej ryže, na ňu navrstvíme kôpky jednotlivej zeleniny a na to poukladáme kúsky lososa a mesiaciky avokáda.
9. Navrch dáme lyžicu majonézy zmiešanej so sweet chilli omáčkou a posypeme sezamom.

Recepty pre nás pripravil Šefkuchár

Jozef Jando 

Prajeme dobrú chuť



vicenaryby.sk

0905 928 742 0903 730 361

@vicenaryby



Vladimíra Predmierskeho, Trenčín



Rybníky Kubrica



Pečený filet z lososa

 20 minút  4-6 porcií  **

Ingrediencie:

- 800-1000 g filet lososa s kožou
- pár bobkových listov
- 1 pomaranč, krájaný na plátky
- trochu kôry z pomaranča alebo citrónu
- morská soľ
- čerstvo mleté korenie
- 1 granátové jablko
- 1 väčší strúčik cesnaku, prepasírovaný
- 4 lyžice olivového oleja
- 2 lyžice nasekanej petržlenovej vňate
- 3 lyžice pomarančovej šťavy
- 1 lyžica citrónovej šťavy

Postup:

1. Predhrejeme rúru na 220°C horný aj dolný ohrev. Pokiaľ máte parnú rúru, určite neváhajte použiť nejaký z parných programov. Za mňa ideálne cca 30% pary.

2. Pripravíme si marinádu zmiešaním všetkých ingrediencií. Rovnakú marinádu môžeme použiť na pečenú zeleninu.

3. Umytý a osušený filet lososa dáme do pergamenovým papierom vyloženého pekáča alebo zapekacej nádoby (bude sa vám lepšie presúvať na servírovací tanier), pridáme pár bobkových listov, filet potrieme bohato marinádou, nastrúhame naň trochu citrusovej kôry, prípadne ho osolíme poukladáme na neho plátky pomaranča. Dáme do rúry a pečieme podľa veľkosti alebo sily mäsa

Dôležité tipy

Napríklad losos hrubý 2 cm pečte 8-12 minút, podľa toho, ako veľmi ho chceme mať prepečený. Ja preferujem vždy menej, aby ryba bola ešte pekne šťavnatá. Divoký losos je všeobecne oveľa tenší a menej tučný, teda pokiaľ chceme aby bol maximálne šťavnatý, pečieme stredne veľký filet maximálne 7-8 minút. Filet z bežného lososa, je väčšinou 4-5 cm vysoký a pečieme ho tak okolo 18-20 minút. Na pečenie rýb sa oplatí teplotná sonda, pretože vám pomôže dokonale odhadnúť ten správny moment. Ideálna vnútorná teplota akurát upečenej ryby je 63 °C. Akonáhle je losos hotový ihneď servírujeme, ideálne na predhriatom servírovacom tanieri spolu s granátovými jadierkami. Keď si na rybu vytlačíte trochu šťavy z plátok pomaranča a zahryznete s jadierkami z granátového jablka, verím, že si pochutnáte a budete sa cítiť aj vďaka tomuto jedlu slávnostne.

Ako prílohu k tomuto jedlu si predstavujem napríklad šalviové zemiaky.

Recepty pre nás pripravil Šefkuchár

Jozef Jando 

Prajeme dobrú chuť



vicenaryby.sk

0905 928 742 0903 730 361

@vicenaryby



Vladimíra Predmierskeho, Trenčín



Rybníky Kubrica



Filet z tuniaka

Sójevá redukcia

 30 minút  2 porcie  **

Ingrediencie:

Suroviny na omáčku

- 1 ČL cesnaku
- 1 ČL zázvoru
- 1dcl lyžice sójovej omáčky
- 2 1/2 lyžice hnedého cukru
- Soľ a korenie
- 2 lyžice ryžového vínneho octu
- 1dcl pomarančového džúsu
- 1,5dcl voda

- filet tuniak 2x 200g
- jarná cibuľka
- sezamové semienka na posypanie
- ryža/ brokolica /listový šalát (príloha)

Postup:

1. V menšom hrnci zmiešame všetky ingrediencie na omáčku a privedieme do varu.
2. Znížte plameň a na miernom ohni po dobu 20 minút, alebo kým glazúra nie je dostatočne hustá. Odložte panvicu zo sporáka.
3. Nalejte trochu oleja na veľkú panvicu a zohrejte na stredne vysokú teplotu. Obe strany tuniaka osolíme a okoreníme, opekajte z každej strany jednu minútu. Necháme chvíľku odstáť.
4. Nakrájajte na tenké plátky a uložte na tanier. Plátky pokvapkáme omáčkou a ozdobíme jarnou cibuľkou a posypeme sezamovými semiačkami. Podávať môžeme s dusenou ryžou a brokolicou, alebo s listovým šalátom.

Recepty pre nás pripravil Šefkuchár

Jozef Jando 

Prajeme dobrú chuť



vicenaryby.sk

0905 928 742 0903 730 361

@vicenaryby



Vladimíra Predmierskeho, Trenčín



Rybníky Kubrica



Tatarák z tuniaka

 20 minút  2-3 porcie  ***

Ingrediencie:

- 300 g čerstvého tuniaka v sashimi kvalite
- 1 šalotka nakrájaná najemno
- 1/2 lyžičky sezamového oleja
- 1/2 lyžičky jemne strúhaného zázvoru
- 1 lyžička sójovej omáčky
- pár kvapiek rybej omáčky
- šťava z jednej limetky alebo pol citróna
- hrst čerstvého koriandra
- chilli podľa chuti, jemne pokrájať
- čerstvá mäta
- sezamové semienka čierne či biele
- čerstvé kľičky
- jarná cibuľka alebo cukrový hrášok na jemné rezančeky nakrájaný
- pohár dobrých bubliniek :-)

Na servírovanie:

- uhorka alebo malé šalátové listy
- avokádo
- papadum

Postup:

1. Do malej mištičky si pripravíme najemno pokrájanú šalotku, sezamový olej, jemne strúhaný zázvor, sójovú omáčku, rybiu omáčku, chilli a premiešame.

2. Pomocou ostrého noža si pokrájame tuniaka na jemné malé kocky. Pridáme mäso k už pripravenej zmesi. Pripravíme si servírovanie. Tenké plátky uhoriek, ktoré dodajú sviežu chuť, ale môžeme tiež zvoliť malé listy zo stredy šalátu. Malý rímsky šalát je na to ideálny alebo napríklad pokiaľ milujete čakanku, ktorej listy pripomínajú lodičku, sa tiež veľmi hodí.

3. Keď máme všetko pripravené, do zmesi tuniaka pridáme jemne pokrájaný čerstvý koriander a limetkovú či citrónovú šťavu. Tatarák ochutnáme, väčšinou nie je potrebné už soliť vďaka sójovke, ale záleží na Vás. Koriander pridávame až na záver, aby mal stále sviežu chuť aj farbu a citrón či limetku preto, aby malo mäso z tuniaka stále peknú farbu. Kyselina citrusov totiž po čase farbu mäsa zmení a už nie je taká pekná a atraktívna, ale skôr šedivá.

4. Tvarovací krúžok alebo vykrajovaciu formičku dáme na plátky uhoriek ktoré sme si naservírovali na stred taniera a naplníme tatarákom, jemne zarovnáme, príliš netlačíme, aby sme zbytočne nevytlačili šťavu. Tvoritko opatrne vysunieme a porciu dozdobíme sezamovými semienkami, kúskom avokáda alebo jarnej cibuľky.

Recepty pre nás pripravil Šefkuchár

Jozef Jando 

Prajeme dobrú chuť



vicenaryby.sk

0905 928 742 0903 730 361

@vicenaryby



Vladimíra Predmierskeho, Trenčín



Rybníky Kubrica



Ceviche z tresky

 30 minút (8-12 hodín marinovanie)  4 porcie  **

Ingrediencie:

- treska čerstvá 450g
- šťava z 3 citrónov
- šťava z 3 limetiek
- lístky čerstvého oregana 2 lyžičky
- rímska rasca 1/2 lyžičky
- veľká zrelá paradajka 1 ks
- malá červená cibuľa 1 ks
- zelená chilli paprička 1 ks
- lístky čerstvého koriandra 1 hrst
- lístky čerstvej mäty 1 hrst
- morská soľ a čerstvo namleté čierne korenie
- olivový olej 2 lyžice
- tortilla chipsy

Postup:

1. Filety prejdeme dlaňou, či v nich nezostali kosti, prípadne ich vyberieme pinzetou.
2. Rybie mäso nakrájame na kocky veľké 1 cm a nasypeme ich do misy. Prelejeme ich citrónovou a limetovou šťavou, posypeme nadrobno nasekaným koriandrom, premiešame, zakryjeme potravinárskou fóliou a uložíme na niekoľko hodín do chladničky, maximálne však na 12, potom môže štruktúra rýb príliš zmäknúť a pripomínať kašu.
3. Medzitým opražíme v panvici na strednom stupni nasucho rascu, až sa rozvoní. Trasieme panvicou a premiešavame rascu, nech sa nespáli. Presypeme ju do misky a necháme vychladnúť.
4. Paradajku nakrájame na drobné kocky. Cibuľu ošúpeme a nakrájame nadrobno. Chilli papričku zbavíme semienok a nasekáme ju najemno. Koriander a mäta nasekáme nadrobno.
5. Rybiu zmes scedíme a presunieme rybu do čistej nádoby. Premiešame ju s opraženou rascou, kockami paradajok a cibule, chilli papričkou a bylinkami. Ochutíme a okoreníme podľa chuti, premiešame, pokvapkáme olivovým olejom a rozdelíme na taniere alebo do misiek.
6. Podávame s chrumkavými tortilami.

Recepty pre nás pripravil Šefkuchár

Jozef Jando 

Prajeme dobrú chuť



vicenaryby.sk

0905 928 742 0903 730 361

[@vicenaryby](https://www.instagram.com/vicenaryby)



Vladimíra Predmierskeho, Trenčín



Rybníky Kubrica



Fish and chips z Tresky

 30 minút  2 porcie  **

Ingrediencie:

- hladká múka 75 g
- vajcia 1 ks
- väčšia štipka soli
- čerstvo namleté korenie
- cukor 1 lyžička
- minerálna perlivá voda 125 ml
- treska 2 filety (280g)
- citrón
- jablčný ocot

HRANOLKY

- olúpané zemiaky 500 g
- rastlinný olej
- soľ

Postup:

1. Najskôr si pripravíme hranolky.

2. Zemiaky si nakrájame na hrubšie plátky a potom na hranolky. Hranolky zbavíme škrobu tak, že ich v sitku dôkladne prepláchneme studenou vodou. Zemiaky dobre osušíme utierkou. Máme dve možnosti ako hranolky pripraviť. Ak preferujeme zdravší variant, pečieme ich v dobre rozpálenej rúre na papieri na pečenie ľahko pokvapkané olivovým olejom. Právě „chips“ sa ale fritujú. Do vyššej panvice nalejeme vyššiu vrstvu oleja, ktorý necháme rozpáliť, hranolky po častiach vyprážame dohnedá. Čas od času ich obrátíme. Pokiaľ by sa zdalo, že sa rýchlo pripalujú, vriaci olej zriedime studeným a stlmíme teplotu. Celková doba fritovania by mala byť cca. 15 minút.

3. Cestíčko pripravíme tak, že do misy preosejeme hladkú múku, pridáme cukor, soľ a korenie.

4. Prilejeme minerálnu vodu/ pivo a žltok, metličkou zmes krátko prešľaháme.

5. Vedľa v mise si dotuha vyšľaháme jeden bielok a opatrne vmiešame k múčnej zmesi.

6. Filety umyjeme, necháme odkvapkať a dobre osušíme, nakrájame na plátky hrubé asi 2 cm a osolíme. Kúsky ryby obalíme v cestíčku, necháme dobre odkvapkať a vkladáme do rozpáleného oleja. Vyprážame z každej strany pár minút dohnedá.

7. Osmažené kúsky ryby podávame pokvapkané jablčným octom, prípadne s kúskom citróna.

Recepty pre nás pripravil Šefkuchár

Jozef Jando 

Prajeme dobrú chuť



vicenaryby.sk

0905 928 742 0903 730 361

@vicenaryby



Vladimíra Predmierskeho, Trenčín



Rybníky Kubrica



Halászlé z kapra

 50 minút (200 minút tepelná úprava)  6-8 porcií  ***

Ingrediencie:

- 1ks kapor
- rybie hlavy, odrezky, vnútornosti
- 2 PL masť bravčová
- 0,5 kg cibuľa
- 3 PL paprika mletá sladká červená
- feferónky
- korenie celé čierne
- 5 strúčikov cesnaku
- 50 ml pretlak paradajkový
- 3 ks paprika pcr
- 3 ks paradajky
- soľ

Postup:

1. Kapa rozporcujeme, pekné kúsky nasolíme a dáme bokom. Do veľkého hrnca vložíme zvyšky kapa, hlavy bez žiabrov a očí, soľ, celé čierne korenie, cesnak, feferóny, rajčiny, zelené papriky, všetko zalejeme vodou a varíme 2-3 hodiny do rozpadnutia mäsa od kostí. Potom všetko dobre prepasírujeme cez nie úplne jemné sito.

2. Cibuľu nakrájanú na malé kocky vložíme do hrnca s bravčovou masťou a spolu s mletým korením restujeme do zlatohneda, potom vložíme pretlak ktorý je potrebný dobre vyrestovať dotedy, kým masť ostane opäť číra. Potom prispipeme ml.papriku ktorú necháme v masťi dobre vyluhovať. Dať hrniec bokom z tepelného zdroja, prilejeme časť prepasírovaného vývaru a necháme prevrieť.

3. Opäť dám hrniec bokom a s ponorným mixérom celú zmes dobre rozmixujem, aby polievka ostala bez kúska cibule a zároveň sa aj zahustí. Dolejem zvyšok vývaru, necháme povariť a asi 10 minút pred koncom vložím pripravené kúsky rýb spolu s mliečou a miešame už opatrne aby sa maso nerozpadlo. Podávame ako samostatný chod s chlebom, občas si priložím kyslú smotanu.

Recepty pre nás pripravil Šefkuchár

Jozef Jando 

Prajeme dobrú chuť



vicenaryby.sk

0905 928 742 0903 730 361

@vicenaryby



Vladimíra Predmierskeho, Trenčín



Rybničky Kubrica



Kapor na čierno

 1 hodina  5-6 porcií  ***

Ingrediencie:

maslo 2 PL
mrkva 1 ks nastrúhaná
zeler 1 ks menší, nastrúhaný
petržlen 1 ks nastrúhaný
cibuľa 1 ks nadrobno
krupicový cukor 2 PL
klinčeky 3 ks
tymian
korenie čierne celé 10 guličiek
nové korenie 6 guličiek
bobkový list 1 ks

citrón aj s kôrou
ocot 25 ml
vývar 750 ml je možné nahradiť vodou
kapor 800g / 6 porcií osolený
slivkový lekvár 4 PL
sušené slivky 100 g pokrúpané
ĎALEJ BUDEME POTREBOVAŤ
mandle 50 g lúpané, nasekané
hrozienka 20 g
vlašské orechy 50 g nasekané
zmes na perník 2 PL strúhané

Postup:

1. Vo väčšom hrnci rozohrejme maslo a opražíme na ňom koreňovú zeleninu a cibuľu. Prispeme cukor a za stáleho miešania ho necháme skaramelizovať. Pridáme korenie, citrón a minútu opekáme, potom prilejeme ocot a necháme ho odpariť. Takto pripravený základ omáčky zalejeme vývarom alebo vodou a zvolna päť minút povaríme.
2. Do vriacej omáčky pridáme kapra a 12-15 minút ho za občasného otáčania dusíme. Potom rybu vyberieme a do omáčky primiešame lekvár.
3. Sušené ovocie, hrozienka, mandle a orechy povaríme asi 5 minút vo vode. Omáčku prepasírujeme, dáme do nej povarené sušené ovocie aj s tekutinou a zahustíme perníkom. Pred podávaním kapra ohrejeme v pare a prelejeme teplou omáčkou. Ako prílohu odporúčam žemľovú knedľu.

Recepty pre nás pripravil Šefkuchár
Jozef Jando 

Prajeme dobrú chuť



vicenaryby.sk

0905 928 742 0903 730 361

@vicenaryby



Vladimíra Predmierskeho, Trenčín



Rybníky Kubrica



Zavináče

 40 minút  3-4 porcie  ***

Ingrediencie:

• 1ks sladkovodné ryby (pstruh, zubáč, belica, lieň, kapor), očistené, bez hlavy, plutiev a šupín

NA PRVÝ NÁLEV:

- 500 ml vody
- 500 ml octu
- 125 g soli

NA DRUHÝ NÁLEV:

- 1,2 l vody
- 300 ml octu
- 1 lyžica soli
- 2 lyžice cukru
- 10 ks guľôčok celého čierneho korenia
- 5 ks guľôčok nového korenia
- 3ks bobkový list
- 1 ks mrkva
- 2 ks bielej cibule

Postup:

1. Do hrnca dáme vodu, ocot a soľ. Zamiešame, aby sa soľ dobre rozpustila. Ryby prekrojené na polovicu uložíme do kameninovej alebo keramickej nádoby, zalejeme nálevom a necháme asi 5 dní odstáť v chladničke.

2. V deň prípravy zavináčov uvaríme druhý nálev. Do vody dáme ocot, soľ, cukor, celé a nové korenie a bobkový list. Privedieme do varu, pridáme očistenú, na pásiky nakrájanú mrkvu a cibuľu nakrájanú na plátky. Povaríme asi 5 minút a nálev stiahneme z plameňa.

3. Vychladnutý nálev precedíme, odstránime bobkový list a zeleninu s korením si necháme. Ryby vyberieme zo slaného nálevu, odstránime z nich chrbtovú košť i ďalšie kosti. Ryby naplníme cibuľou a mrkvou, zvinieme ich a závitky zopneme špáradlami.

4. Na dno zaváracieho pohára dáme korenie a vrstvu cibule, ktorá zostala z nálevu. Uložíme zavináče a zalejeme nálevom. Odložíme najmenej na 3 dni do chladničky. Ryby podávame s čerstvým pečivom.

Recepty pre nás pripravil Šefkuchár

Jozef Jando 

Prajeme dobrú chuť



vicenaryby.sk

0905 928 742 0903 730 361

@vicenaryby



Vladimíra Predmierskeho, Trenčín



Rybníky Kubrica

