

Ryby na janovský způsob

800 g ryb (mořských nebo sladkovodních), 2 lžíce oleje, sůl, mletý pepř, 1 citron, 40 g másla, 40 g cibule, 2 lžíce nastrouhané mrkve, 1 lžíce nasekané petrželové natě, 0,3 l červeného vína, 1 lžíce světlé máslové jíšky, 100 g žampionů, 10 g sardelové pasty.

Očištěnou rybu opereme, osušíme, potřeme olejem, osolíme, opepríme a pokapeme citronovou šťávou. V kastrůlku rozpustíme máslo a osmahneme nakrájenou cibuli, nastrouhanou mrkev a nasekanou petrželovou natě, vložíme připravenou rybu, zalijeme vínem a dusíme velmi pomalu 20 minut. Hotovou rybu vyndáme, šťávu zahustíme máslovou jíškou, procedíme, přidáme na plátky nakrájené žampiony a dusíme na mírném ohni 10 minut. Nakonec vmícháme sardelovou pastu, vzniklou omáčkou přelijeme připravenou rybu a hned podáváme.

Filé se špagetami

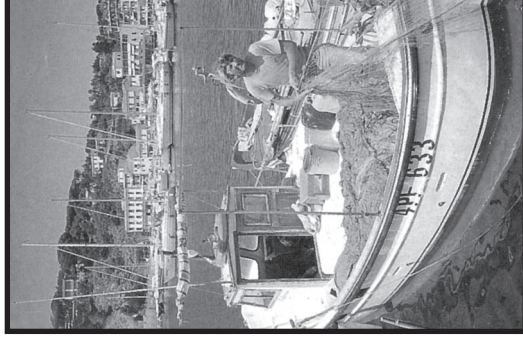
250 g filé, 120 g másla, 40 g cibule, 1 lžíce nasekané petrželové natě, 70 g žampionů, sůl, mletý pepř, 300 g špaget nebo jiných těstovin, 100 g nastrouhaného čedaru.

Filé omyjeme, osušíme a rozkrájíme na kousky. Na másle zpěníme drobně nakrájenou cibuli, nasekanou petrželovou natě a očištěné, oprané a na plátky nakrájené žampiony, přidáme osolené a opepřené kousky rybiho filé, opečeme je po obou stranách, podlijeme třemi lžicemi teplé vody a ještě 10 minut dusíme. Mezitím uvaříme v osolené vodě těstoviny, necháme je okapat, upravíme na talíř, přelijeme omáčkou, ve které jsou kousky ryb, a posypeme nastrouhaným sýrem.

Rajčatová omáčka

30 g cibule, 1 stroužek česneku, 30 g celeru, 20 g petržele, 30 g mrkve, bazalka, 3 lžíce oleje, sůl, pepř, 600 g rajčat nebo 200 g rajčatového protlaku.

Nadrobno nakrájíme cibuli, česnek, celer, petržel, mrkev a bazalku. Přidáme olej, sůl, pepř a rozkrájená rajčata nebo rajčatový protlak zředěný vodou a vaříme za občasného míchání na mírném ohni, až krémově zhoustne. Potom ji promasírujeme a podáváme k těstovinám, rýži, nokyům nebo jako součást některých pokrmů.



JAK SE UPRAVUJÍ RYBY V ITÁLII

Podle publikace *Italská kuchyně. JJ.*

Pstruh po savojsku

4 pstruzi, mletý pepř, hladká mouka na obalení, 200 g másla, 1 lžíce oleje, 500 g čerstvých hub, 1 lžíce nasekané petrželové natě, 3 lžíce strouhanky, máslo na vymaštění ohnivzdorné misky. Omáčka: 50 g cibule, 100 g másla.

Pstruhy vykucháme, omyjeme, osušíme, uvnitř i na povrchu osolíme, opeříme, poprášíme moukou a opečeme na 150 g másla na velmi mírném ohni. Na 50 g másla a 1 lžici oleje podusíme očištěné, oprané a na tenké plátky nakrájené houby, osolíme je, opeříme a přidáme k nim nasekanou petrželovou nat. Udušené houby dáme na dno máslem vymazané ohnivzdorné misky, na ně položíme upečené pstruhy. Vše posypeme tenkou vrstvou strouhanky, pokapeme máslem, ve kterém se pekli pstruzi, a necháme v troubě zapéci. Cibuli nakrájíme na tenká kolečka, necháme ji na másle zezlátnout, prolisujeme ji do nahřátého omáčnicku a hned podáváme.

Pstruh po milánsku

4 pstruzi, 4 lžíce mouky, 2 vejce, nastrouhaná houska na obalení, 2 lžíce nastrouhaného čedaru, olej na smažení, 1 citron, 1 lžíce sekané petrželové natě.

Pstruhy vykucháme, omyjeme, osušíme a nakrájíme na porce. Osolíme, obalíme v mouce, rozšlehaných vejcích a strouhané housce smíchané se strouhaným sýrem. Obalené porce usmažíme na oleji do zlatova, necháme okapat, dáme na mísu, pokapeme citronovou šťávou a posypeme nasekanou petrželovou natí.

Pečený úhoř

1 kg očištěného úhoře, 4 lžíce oleje, 1 stroužek česneku, sůl, tymián, mletý pepř, 1 lžíce nasekané petrželové natě, 40 g cibule.

Stazeňého, vykuchaného úhoře omyjeme, osušíme a nakrájíme na porce. Jednu lžici oleje smícháme s utřeným česnekem, solí, tymiánem a mletým pepřem a směsí potřeme jednotlivé porce úhoře. Potom je vložíme do misky z ohnivzdorného skla, pokapeme zbytkem oleje, posypeme drobně nasekanou petrželovou natí a cibulí a pečeme v dobře vyhřáté troubě 25 až 30 minut.

Tresčí plátky s ovocem

8 plátek tresky, sůl, 2 citrony, 1 banán, 1 pomeranč, 10 g másla na vymaštění ohnivzdorné misky, 3 lžíce hladké mouky, 2 vejce, olej na smažení.

Tuňák na cibuli a rajčatech

800 g tuňáka, sůl, 100 g cibule, 200 g rajčat, 2 lžíce oleje, mletý pepř.

Tuňáka omyjeme, osušíme, nakrájíme na porce a osolíme. Oloupanou cibuli nakrájíme na kolečka, dáme na dno pekáčku a na něj vložíme porce ryby, oloupaná, na čtvrtky nakrájená rajčata, pokapeme olejem a opeříme. Pečeme v troubě nejméně 30 minut.

Tuňák po boloňsku

800 g tuňáka, 5 lžic oleje, 60 g cibule, 20 g celeru, 20 g mrkve, 3 stroužky česneku, 0,1 bílého vína, sůl.

Tuňáka omyjeme, osušíme, nakrájíme na porce, osolíme, opečeme na oleji a přendáme na talíř. Ve zbylém oleji zpěníme cibuli, celer, mrkev a česnek, vše velmi drobně nakrájíme, zalijeme vínem, chvíli podusíme a potom přidáme porce opečené ryby a pomalu dusíme ještě asi 20 minut.

Tuňák s makaróny

250 g tuňáka, 400 g makarónů nebo jiných těstovin, sůl, 5 lžic oleje, 40 g másla, 4 lžíce nastrouhaného čedaru, 0,2 l sladké smetany, 2 vejce, nasekaná petrželová nat.

Makaróny uvaříme v osolené vodě. Tuňáka omyjeme, osušíme, osolíme a opečeme ze všech stran na oleji. Pekaček vymažeme máslem, vložíme vrstvu makarónů, na ně dáme opečené porce ryby, posypeme polovinou nastrouhaného sýra a zakryjeme zbylými makaróny. Povrch posypeme zbylým sýrem, pokapeme rozpuštěným máslem, zalijeme smetanou s rozšlehanými vejci a zapékáme v horké troubě 45 minut. Hotový pokrm podáváme ozdobený nasekanou petrželovou natí.

Pečení sledi

1 kg čerstvých sledů, sůl, mletý pepř, 7 lžic oleje, 2 stroužky česneku, 1 lžíce nastrouhané housky, 1 lžíce nasekané petrželové natě, 1 citron.

Očištěné sledě omyjeme, osušíme, osolíme, opeříme, vložíme do rozehřátého oleje, posypeme drobně nakrájeným česnekem, nastrouhanou houskou, zelenou petrželovou natí a pečeme v horké troubě 15 minut. Hotové sledě před podáváním pokapeme citronovou šťávou.

Omytou a očištěnou rybu osušíme. Nakrájenou cibuli, česnek, vykostěné sardelky a nasekanou petrželovou nať velmi jemně nasekáme a utřeme. Vzniklou pastu osmahneme na rozehřátém oleji a másle, do něhož vložíme porce osolené ryby, opepříme, přidáme špetku skořice a takto upravenou rybu dusíme na mírném ohni asi 10 minut, potom ji podlijeme mlékem a dusíme ještě 30 minut. V případě potřeby můžeme ještě podlít trochou mléka nebo vody.

Treska po ligursku

800 g tresky, sůl, 3 lžíce oleje, 40 g cibule, 1 lžíce nasekané petrželové natě, trošku fenyklu, 2 sardelové řezy, 2 žampióny, 0,3 l rajčatové omáčky (viz návod na konci), 0,1 l bílého vína, 10 g másla na vymazání ohnivzdorné misky.

Omytou a očištěnou rybu osušíme, nakrájíme na porce a osolíme. Na pánvi zahřejeme olej, zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme petrželovou nať, špetku fenyklu, vykostěné, nakrájené sardelky a očištěné, na plátky nakrájené žampióny, krátce podusíme, zalijeme rajčatovou omáčkou a bílým vínem a dusíme 20 minut. Rybu dáme do máslem vymazané ohnivzdorné misky, zalijeme omáčkou, zakryjeme poklicí a dusíme ve vyhřáté troubě 30 minut.

Tuňák po livornsku

800 g tuňáka, sůl, mletý pepř, 5 lžic oleje, 40 g cibule, 50 g slaniny, 40 g másla, 20 g sardelové pasty, 0,2 l bílého vína.

Tuňáka omyjeme, osušíme, nakrájíme na plátky, osolíme, opepříme a opečeme po obou stranách na rozehřátém oleji. Cibuli a slaninu drobně nakrájíme, osmahneme na másle spolu se sardelovou pastou, přidáme opečeného tuňáka, vše zalijeme bílým vínem a dusíme zvolna asi 30 minut.

Pečený tuňák

800 g tuňáka, 40 g cibule, 1 lžíce nasekané petrželové natě, 2 lžíce oleje, 1 citron, 2 hřebíčky, sůl, mletý pepř, 60 g másla, 2 lžíce strouhanky.

Tuňáka omyjeme a osušíme. Cibuli a petržel nasekáme, smícháme s olejem, šťávou z citronu, rozdroceným hřebíčkem, solí a mletým pepřem. Touto směsí potřeme rybu, necháme ji asi 30 minut v chladu marinovat, potom ji vložíme do máslem vymazané ohnivzdorné misky, posypeme nastrouhanou houskou, pokapeme zbylým máslem a pomalu pečeme asi 45 minut. Během pečení poléváme rybu vypěčenou šťávou.

Plátky tresky omyjeme, osušíme, rozložíme na talíř, osolíme, pokapeme šťávou z jednoho citronu a chvíli necháme marinovat. Mezitím oloupeme banán a nakrájíme ho příčně na tenké plátky. Oloupaný pomeranč nakrájíme na kolečka a zbavíme jader. Mísu z ohnivzdorného skla vymastíme a střídavě poklademe vrstvou banánu a vrstvou pomeranče. Pak ji vložíme do vyhřáté trouby, aby se ohřála. Plátky tresky obalíme v mouce, rozšlehaných vejcích a usmažíme na oleji. Usmažené plátky položíme do misky na připravené ovoce, pokapeme šťávou z citronu a podáváme.

Treska po livornsku

800 g tresky, 3 lžíce oleje, 2 stroužky česneku, 1 stonek celeru, 750 g rajčat, 0,3 l rajčatové omáčky (viz návod na konci), sůl, mletý pepř, 10 g másla.

Tresku omyjeme, osušíme a rozkrájíme na porce. Na oleji osmahneme rozkrájený česnek, stonek celeru, přidáme nakrájená rajčata, sůl, pepř a dusíme asi 20 minut. Ohnivzdornou misku vymastíme máslem, vložíme do ní porce ryby, přelijeme omáčkou z rajčat a dusíme ve vyhřáté troubě 20 minut.

Tresčí závitky na sýrových topinkách

4 plátky tresky, sůl, mletý pepř, 3 lžíce oleje, 1 citron, 3 lžíce hladké mouky, 3 vejce, 16 plátků chlebičkové večky, 8 plátků tvrdého syra, 0,1 l mléka, 40 g sardelové pasty, 20 g másla, 2 lžíce oleje, olej na smažení.

Plátky tresky omyjeme a osušíme, posolíme, opepříme, dáme na talíř, pokapeme marinádou připravenou ze 3 lžic oleje a šťavy z jednoho citronu a necháme asi hodinu rozležet. Potom každý plátek svineme, spojíme párátkem, obalíme v mouce, rozšlehaných vejcích a usmažíme na oleji.

Z chlebičkové večky nakrájíme 16 plátků. Mezi každé dva chlebičky vložíme plátek tvrdého syra, navlhčíme je mlékem, obalíme v mouce, rozšlehaných vejcích a usmažíme. Hotové topinky klademe na mísu, na každou položíme závitky (bez párátky) a polijeme sardelovou omáčkou, kterou připravíme tak, že v hrnku zahřejeme máslo, 2 lžíce oleje, 1 lžici vody a sardelovou pastu. Omáčku vaříme na mírném ohni do zhoustnutí. Pak ji nalijeme na závitky a podáváme.

Treska se špenátem

800 g tresky, sůl, 1 kg čerstvého špenátu, 100 g másla, mletý pepř.

Rybu omyjeme, uvaříme v osolené vodě a rozdělíme na porce. Špenát očistíme, opereme, spaříme a necháme okapat. V rendlíku rozpustíme polovinu másla, přidáme hrubě nasekaný špenát, promícháme a osolíme. Na špenát položíme porce ryby a vše dobře prohřejeme. Na talíři upravíme nejprve špenát, na něj položíme porce ryby, polijeme zbývajícím rozpuštěným máslem a posypeme mletým pepřem.

Treska s rajčaty

800 g tresky, sůl, 7 lžic oleje, 40 g cibule, 1 stroužek česneku, 1 lžičce nasekané petrželové natě, 300 g rajčat, mletý pepř.

Rybu omyjeme, osušíme, osolíme, po obou stranách upečeme na oleji a vydáme na talíř. Na zbylém oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli, česnek a nasekanou petrželovou nat, přidáme oloupaná nakrájená rajčata, vše osolíme, opepříme a necháme z poloviny vydušit. Potom do omáčky vložíme porce ryby a necháme ještě asi 10 minut dusit. Hotový pokrm můžeme podle chuti ještě pokapat citronem.

Treska po Terstsku

800 g tresky, sůl, 5 lžic oleje, 1 lžičce kaparů, 6 vypeckovaných oliv v kořeněném nálevu, 0,1 bílého vína, 1 lžičce citronové šťávy.

Omytou, očištěnou, osolenou tresku nakrájíme na porce a opečeme na oleji po obou stranách v ohnivzdorné misce do zlatova. Pak přidáme drobně nasekané kapary a olivy, zalijeme bílým vínem, citronovou šťávou a zakryté dusíme v troubě 30 minut.

Treska po d'ábelsku

800 g tresky, 2 zelené paprikové lusky, 1 lžičce nasekané petrželové natě, oregano, 1 lžičce hořčice, mletý pepř, sůl, 2 lžičce oleje, 50 g másla, 2 lžičce nastrouhané housky, 1 citron na ozdobu.

Omytou, očištěnou tresku rozdělíme na porce. Zelené papriky očistíme a spolu s petrželovou natí velmi drobně nasekáme, přidáme špetku organa, hořčici, mletý pepř, sůl a vše spojíme dvěma lžicemi oleje a lžičci rozpuštěného másla. Porce ryby potřeme směsí, vložíme do pekáčku, posypeme nastrouhanou houskou, pokapeme zbylým máslem a pečeme v horké troubě 30 minut. Upečené porce ryby upravíme na misu a podáváme obložené dílky citronu.

Dušená treska s hráškem

800 g tresky, mletý pepř, 5 lžic oleje, 40 g cibule, 1 stroužek česneku, 500 g rajčat, 1 bobkový list, 200 g zeleného hrášku, 1 lžičce nasekané petrželové natě, sůl.

Omytou, očištěnou tresku osolíme a opepříme. V rendlíku zahřejeme olej, zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme třený česnek, oloupaná nakrájená rajčata, bobkový list a krátce podusíme. Vložíme připravenou tresku, přisypeme hrášek a dusíme do měkka. Před podáváním vydáme bobkový list a pokrm posypeme drobně nasekanou petrželovou natí.

Treska po livornsku s brambory

800 g tresky, sůl, 7 lžic oleje, 2 stroužky česneku, 750 g rajčat, 0,3 l rajčatové omáčky (viz návod na konci), mletý pepř, 1 bobkový list, 40 g másla, 500 g brambor, 1 lžičce nasekané petrželové natě.

Omytou, očištěnou rybu osušíme, nakrájíme na plátky, osolíme, opečeme po obou stranách na oleji a přendáme na talíř. Na zbylém oleji zpěníme drobně nakrájený česnek, přidáme vypraná, nakrájená rajčata, sůl, mletý pepř, bobkový list a dusíme na mírném ohni 20 minut. Mezitím vymastíme části másla ohnivzdornou misku, vložíme do ní vrstvu oloupaných, na plátky nakrájených vařených brambor, na ně dáme vrstvu ryby a opět vrstvu brambor. Povrch posypeme nasekanou petrželovou natí, pokapeme zbytkem rozpuštěného másla, zalijeme rajčatovou omáčkou, zakryjeme a dusíme v troubě 20 minut.

Treska ve vlastní šťávě

800 g tresky, sůl, 5 lžic oleje, 50 g cibule, 1 stroužek česneku, 500 g rajčat, 1 lžičce nasekané petrželové natě, 1 lžičce piniových jader nebo mandlí, 1 lžičce rozinek.

Omytou, očištěnou rybu osušíme, nakrájíme na porce a osolíme. Na zahřátý olej dáme na kolečka nakrájenou cibuli, třený česnek, oloupaná nakrájená rajčata a dusíme na mírném ohni 10 minut. Potom přidáme porce ryby, nasekanou petrželovou nat, sekaná piniová jádra nebo spařené, oloupané a drobně nasekané mandle a oprané rozinky, přiklopíme a dusíme na mírném ohni 30 minut.

Treska na mléce

800 g tresky, 100 g cibule, 3 stroužky česneku, 1 lžičce nasekané petrželové natě, 4 sardelové řezy, 3 lžičce oleje, 40 g másla, sůl, mletý pepř, troška skořice, 0,2 l mléka.