

Rybí řezy na rožni

1 kg rybího filé, olej na pečení, besan, 1 lžička zázvoru, 2 lžičky anýzu, 5 lžic jogurtu, 2 lžičky kmínu, 2 lžičky mletého pepře, 8 hřebíčků, 1 lžička soli, 4 malé cibule, 100 g tuku (zčásti másla).

Filé nakrájíme na malé kousky, které namočíme v oleji. Po chvíli je omyjeme a potřeme besanem. Opět omyjeme. Rozdrtíme nebo rozemeleme anýz, kmín a hřebíček. Zázvor rozmícháme v 6 lžicích vody, procedíme a výtáček smícháme se šlehaným jogurtem, soli a všemi mletými kořeními. Ve směsi obalíme kousky ryby. Marinujeme 1 hodinu. Potom nakrájíme cibuli na silná kolečka, která nabodáváme na rožeň nebo jehly střídavě s kostičkami rybího masa. Potřeme rozpuštěným tukem a grilujeme, pokud celý povrch masa není hnědý. Průběžně poléváme vypečenou šťávou. Podáváme přelitě rozpuštěným máslem.

Rybí krockety

1 kg rybího masa, 6 lžic oleje, besan, 80 g másla, 5 lžic jogurtu, 2 velké cibule, 1 lžice koriandru, 1 lžička soli, 1 lžička mletého pepře, 40 g zelené čočky nebo hrášku, 30 g besanu, 3 lžice máku, 1 lžička anýzu nebo kopru, 1/2 lžičky skořice, 4 semena kardamomu, 1 biflek.

Rybu omyjeme, očistíme, potřeme olejem a znovu omyjeme. Obalíme ji v besanu a po chvíli omyjeme. Potřeme ji polovinou jogurtu a necháme 2 až 3 hodiny marinovat. Koriandr, anýz a kardamom rozdrtíme nebo rozemeleme, cibuli nasekáme, čočku nebo hrášek prolisujeme. Z ryby setřeme jogurt a osušíme ji. Asi 80 g masa odložíme stranou, zbytek nakrájíme na malé kostky. V pánvi rozpálíme tuk, vložíme do něho kousky ryby s cibulí, koriandrem, soli a pepřem, přikryjeme a pánvi silně zatřese. Zprudka opečeme, pak ponecháme 1 minutu na mírném žáru. Opečenou rybu i pochutiny vyjmeme a jemně rozdrtíme.

Zbylou syrovou rybu jemně nasekáme nebo rozemeleme a smísíme ji s prolisovanou čočkou, 30 g opraženého besanu, mletým mákem, anýzem, kardamomem, skořicí a biflem. Vzniklé těsto zvlhčíme trochou jogurtu. Tvoříme z něho malé placičky, do jejichž středu vložíme kousek pečené rybi směsí a uzavřeme. Tyto krockety opékáme po obou stranách dohněda.

Krockety mohou být také pečený na roštu nebo grilovány. V tom případě vynecháme anýz a syrové rybi maso sekáme nebo meleme hruběji.

Chceme-li udělat z ryby časnidar (sladkokyselý pokrm), zahřejeme cukr s vodou a vyrobíme hustý sirup, do něhož přidáme tolik citronové šťávy, aby měl kyselou chuť. Přidáme po 1 lžičce řeckého sena, anýzu, cibulové soli a papriky. Krockety obalíme v sirupu a zprudka opékáme, dokud se sirup nechytí dna (nesmí karamelizovat!) Podáváme horké. Podle publikace Variace na kuchyně Orientu. JJ.



JAK SE UPRAVUJÍ RYBY V INDII

Co je co

Besan – žlutá mouka vyrobená z usušené cizrny.

Čertovo lejno – (Assa Foetida) – Asa smrdutá, 1,8-3 m vysoká rostlina. Z kořene ločidla se získává mléčná šťáva, která má po zaschnutí hnědou barvu. Koření, jehož chuť a vůni nelze plně nahradit. Můžeme použít několik kapek worchesterové omáčky, při jejíž výrobě se používá.

Řecké seno – (Semen foenugraeci) – Piskavice, roste do výšky 65 cm. Jako koření se používají čerstvé i sušené listy, celá i mletá sušená semena.

Garam masála - Velice ostrá, vonná a pikantní směs koření. Přidává se při kořeně úpravě jednoduchých nebo fádních (např. jogurtových) jídel. Na pečených, rožněných nebo grilovaných pokrmích, k nimž se přidává až v konečné fázi přípravy, tvoří voňavý a pikantní povlak.

Předpis na garam masála

6 lžíc černého pepře, 5 lžíc kmínu, ¾ lžice skořice, 1 ½ lžice hřebíčků, 1 lžice muškátového květu, 2 ½ lžice kardamomu, 6 lžic koriandru, 2 lžice bobkových listů.

Všechno koření jemně umeleme nebo roztlučeme a smísíme. Uchováváme ve vzduchotěsné nádobě.

Platýz v šafránové omáčce

Platýz nebo jiná ryba vážíci 750 g, 1 lžička citronové šťávy, ½ lžičky soli, špetka papriky, 4 dl jogurtu, špetka šafránu, lžice libečku, 1 lžice sekaných listů fenyklu (nebo 1 lžička mletého fenyklu), 2 lžice zelené nebo červené papriky, 2 lžice mleté rýže (nebo ½ lžičky kukuřičné mouky), 5 stroužků česneku, 1 lžice sekané petrželky nebo pažitky, 1 lžička čerstvé mletého černého pepře.

Z ryby stáhneme kůži, omyjeme ji a osušíme. Potřeme trochou citronové šťávy, soli a paprikou a necháme 1 hodinu odležet. Připravíme si pochutiny.

Jogurt rozšleháme, nalijeme ho na těžkou pánev a zahřejeme. Přidáme šafrán, namletý libeček, fenykl a nasekanou papriku. Vmícháme mletou rýži nebo kukuřičnou mouku a vaříme, dokud směs není hustá, ale přitom je vláčná. Potom ochutíme utřeným česnekem a vaříme dalších 5 minut. Přidáme rybu a vaříme ji při utajeném varu, dokud není křehká. (Vyzkoušíme to špičkou ostrého nože – maso by nemělo klást žádný odpor). Před podáváním posypeme rybu sekanou pažitkou nebo petrželkou.

Očištěnou, vykuchanou rybu, zbavenou hlavy a ocasu, dáme na pekáč, posypeme solí a kayenským pepřem a po obou stranách pokapeme octem. Vložíme do horké trouby a pečeme, dokud se všechna tekutina, kterou ryba pustí, neodpaří. Pak zalijeme připravenou šťávou. Nyní pečeme při mírnější teplotě, dokud ryba není hotová (asi 35 minut). Potom nakrájíme citron na tenká kolečka, rybu jimi ozdobilme a krátce dopékáme v troubě, dokud citronové plátky nezměkknou. Rybu podáváme horkou.

Ryba na koření

750 g vařené nebo pečené ryby, 80 g tuku, špetka čertova lejna, 125 g červené papriky, 1 zelená paprika, 4 velké cibule, nat z 1 celeru, 100 g hub, ½ lžičky soli, asi 20 stonků pažitky, ½ lžičky hrubě drceného pepře.

Uvařenou nebo upečenou rybu nakrájíme na malé kostičky a uchováváme v teple. Červenou papriku nakrájíme na proužky, zelenou na tenká kolečka, cibule rozpůlíme a naloupeme po vrstvách. Rozpálíme tuk a opékáme na něm za stálého míchání rybu okořeněnou čertovým lejnem. Po 1 minutě snížíme teplotu a přidáme papriky, cibuli, nasekanou celerovou nat a houby rozkrájené na plátky. Osolíme a opatrně mícháme, aby se ryba nerozdrobila. Po další minutě přidáme pažitku nakrájenou na kousky dlouhé 25 mm a čerstvý pepř. Dopékáme přikryté, dokud ryba není křehká (asi 10 minut). Potom podáváme.

Ryba na grilu

Ryba (ryby) vážíci 1 a ½ kg, ½ lžičky papriky, 4 lžice koriandru, ¼ lžičky soli, 6 semen kardamomu, 2 cibule, 2 stroužky česneku, ¼ lžičky mletého pepře, 1 lžice anýzu nebo kopru, 1 zelená paprika, 2 lžice máty, 4 lžice petrželky, 15 cl jogurtu, šťáva z 1 citronu, 60 g tuku.

Papriku a koriandr lehce opražíme, kardamom, anýz a koriandr rozdrťme nebo rozemeleme. Zelenou papriku, mátu, petrželku, cibuli a česnek velmi jemně nasekáme a promícháme s kořením, rozšlehaným jogurtem a citronovou šťávou, až vznikne hustá pasta. Rybu omyjeme pod tekoucí vodou, očistíme ji, odstraníme hlavu a ocas a rybu osušíme. Povrch pobodáme ostrým nožem, rybu potřeme vně i uvnitř pastou a necháme ji 1 hodinu odležet.

Marinovanou rybu grilujeme, dokud se pasta nevysuší, dbáme však, abychom ji nespálili. Poléváme ji vypečenou šťávou a na mírnějším žáru pečeme, dokud maso nezměkne. Jestliže se povrch začne připalovat, potřeme jej tukem. Dopékáme zprudka, aby se vytvořila křupavá kůrčička.

dvakrát nádobou zatřese. Není-li ryba ještě hotová, přidáme 1/2 lžice vody. Přikryjeme, zatřese nádobou a dusíme v páře, dokud není maso měkké. Pak odkryjeme, aby pára vyšla, vmícháme houby, přidáme 1/2 lžičky kurkumy a opět přikryjeme. Dusíme na mírném plameni nebo v mírné troubě asi 5 minut a pak podáváme.

Rybí filé v těstíčku

1 kg filé, 3/4 lžičky soli, citronová šťáva nebo ocet, 1/2 lžičky černého pepře, 1 stroužek česneku, 1 lžice semen granátového jablka, olej na pečení, těstíčko na pečení.

Těstíčko: 250 g besanu, semena ze 3 kardamomů (tobolek), špetka šafránu, 1 lžice koriandru, 2 hřebíčky, 0,75 dl jogurtu, 1/4 lžičky kayenského pepře, 1/4 lžičky černého pepře, 2 lžičky sekané pažitky, 1 lžička soli.

Rozemleté pochutiny smícháme s pažitkou. Z jogurtu a mouky utvoříme pastu, okořeníme, dobře prohněteme.

Filé omyjeme, osušíme a nakrájíme na kousky 7,5x6 cm. Povrch pobodáme ostrým nožem a potřeme směsí citronové šťavy, soli, pepře a rozetřeného česneku. Necháme 1-2 hodiny marinovat. Mezitím si připravíme těstíčko. Potom vyjeme filé z marinády, necháme je několik minut oschnout, potřeme je mletými granátovými semeny, obalíme v těstíčku a vložíme do rozpáleného oleje. Jednou nebo dvakrát je obrátíme. Když filé zezlátne, vyjeme ho a necháme několik minut okapat. Podáváme velmi horké.

Ryba pečená s rajčaty

Ryba vážící 1 a 1/4 kg, 3 stroužky česneku, 1/2 lžičky zázvoru, 1 lžice koriandru, 1 lžice kmínu, 1 lžička papriky, 250 g rajčat, 1 a 1/2 lžičky feckého sena, 30 g tuku, 1 a 1/2 lžičky kurkumy, 4 lžice smetany, 1/4 litru jogurtu, 1 lžička soli, 1/4 lžičky kayenského pepře, 1 lžice octa, 1 citron.

Česnek oloupeme, polovinu tence nakrájíme, zbytek rozetřeme. Řecké seno, koriandr a kmín rozdrtíme nebo rozemeleme, papriku opražíme. Rajčata oloupeme a prolisujeme.

Řecké seno opražíme v troše tuku na mírném plameni, přidáme nakrájený česnek a polovinu zázvoru. Když česnek zezlátne, vyjeme ho a uschováme. Rozetřený česnek a zbytek zázvoru smísíme se zbylým tukem a 4 dl vody. Obohatíme smetanou rozšlehanou s jogurtem, přidáme papriku, koriandr, kmín, kurkumy a rajčata, opečené fecké seno, česnek a zázvor. Přivedeme téměř k bodu varu a „utajené“ vaříme, dokud se obsah neodpaří na méně než polovinu.

Ryba s ořechy a kořením

1 kg rybiho masa, 1 lžice koriandru, 1 sušená paprička chilli, šťáva z 1 citronu, 60 g oříšků kešu, 9 hřebíčků, 2 bobkové listy, 100 g tuku, 1 lžice feckého sena, 100 g ískových oříšků, 4 cibule, 30 g kokosové moučky, 1 lžička kurkumy, troška čertova lejna, 1/2 lžičky soli, 1/2 lžičky zázvoru, 120 g mandlí, 2 lžice máku.

Rozdrtíme nebo rozemeleme všechna koření. Mandle spaříme, oloupeme a nakrájíme na proužky, mák opražíme. Rybu omyjeme v tekoucí vodě, povrch pobodáme špičkou nože nebo ostrou vidličkou. Vetríme do něho sůl a opláchneme. Potom vetřeme koriandr, ponecháme 30 minut, znovu opláchneme a necháme oschnout. Papričku chilli rozdrtíme (chceme-li mít pokrm méně ostrý, zbavíme ji semen), vmícháme ji do citronové šťavy zředěné 4 lžicemi vody a ponecháme 1 hodinu v klidu. Z oříšků kešu a trochy vody uděláme pastu a uschováme ji. Cibuli nakrájíme, osmažíme a rozetřeme. Kokosovou moučku rozmícháme v 1/4 litru vody, přidáme kurkumy, čertovo lejno, sůl, hřebíčky, bobkové listy a cibuli. Utvoříme pastu, kterou rovnoměrně pokryjeme dno kastrolu. Na ni položíme rybu, nádobu utěsníme a pečeme buď v troubě, nebo na kamnech (na azbestové podložce). Když je ryba měkká vyjmeme ji, šťávu odpaříme na jednu osminu, přecedíme přes tkaninu a uschováme.

Nahřejeme tuk a opékáme v něm rybu okořeněnou řeckým senem. Jednou ji obrátíme, aby zhnědla na obou stranách. Přidáme ořechovou pastu a opečeme dozlatova. Přidáme zázvor a zvlhčíme výluhem z papričky chilli. Osolíme a vaříme v páře 5 minut. Zvlhčíme znovu dříve připravenou šťávou a ještě 5 minut povaríme v páře. Před podáváním posypeme mandlemi a mákem.

Ryba se smetanou a mandlemi

700 g ryby, 15 cl oleje, 120 g besanu nebo sójové mouky, 7 cl jogurtu, 120 g cibule, 4 stroužky česneku, 2 lžičky kmínu, 3 hřebíčky, 2 lžice sekaných listů koriandru nebo 1 lžice sekané petrželky, 1 lžička kurkumy, 1/2 lžičky soli, 70 g tuku, 12 cl husté smetany, 120 g mandlí, 4 malé bobkové listy.

Rybu zbavíme kůže, nakrájíme na větší kousky a dobře omyjeme. Potřeme ji olejem a necháme půl hodiny odležet. Mandle spaříme, oloupeme, nasekáme nadrobno a opražíme. Rybu znovu omyjeme a vetřeme besan. Ponecháme 10 minut a opět omyjeme. Vetríme polovinu jogurtu a ponecháme v klidu 3/4 hodiny. Mezitím nakrájíme cibuli a utřeme česnek. Rybu omyjeme, vetřeme do ní cibuli, ponecháme půl hodiny a omyjeme. Vetríme česnek a ponecháme 10 minut. Z mletého kmínu, hřebíčků a koriandrových listů, kurkumy a soli utvoříme pastu. Rybu opečeme dozlatova na tuku s bob-

kovými listy. Přidáme trochu jogurtu a vysmahneme ho. Ochutíme pastou z koření, obohatíme smetanou a připravenými mandlemi. Ve vyhřáté troubě dovaříme 5 až 10 minut v páře.

Filé s kokosovým ořechem

1 kg filé, 100 g strouhaného kokosu, 2 stroužky česneku, 2 cibule, 60 g tuku, 2 lžičky besanu, rýžové nebo kukuřičné mouky, 1 lžička kurkumy, 4 papričky chilli, ½ lžičky soli, 1 lžička hořčičného semene, šťáva z 1 citronu.

Filé dobře očistíme a omyjeme ve třech vodách nebo ponecháme 5 minut pod tekoucí vodou. Necháme je okapat a osušíme. Strouhaný kokos smícháme se 4 lžicemi vařící vody, počkáme 15 minut a slijeme. Zopakujeme ještě dvakrát, abychom získali 12 lžic tekutiny. Do výluhu přidáme rozetřený stroužek česneku a uschováme. Cibuli nakrájíme a spolu se zbývajícím stroužkem česneku ji opražíme dozlatova na 15 g tuku. Česnek pak rozdrtíme, přidáme připravené kokosové mléko, besan, kurkumu, nasekané papričky chilli a sůl. Na troše tuku opečeme semena hořčice, a když začnou prskat, přidáme je do směsi. Obohatíme zbývajícím tukem. Přilijeme citronovou šťávu, zamícháme a necháme zhoustnou. Do husté šťávy vložíme filé a dusíme nepřikryté, dokud maso není hotové (malé kousky asi 8 minut, velké řezy asi 10 až 12 minut). Pozorně podléváme.

Jednoduché rybí kari

¾ tresky, 2 stroužky česneku, 1 lžička fenýklu nebo anýzu, 80 g tuku, 3 cibule, 1 paprička chilli, ½ zelené nebo červené papriky, ½ lžičky kurkumy, ½ lžičky kmínu, 1 lžice koriandru, 1 lžička papriky, ½ lžičky soli, špetka zázvoru, 1 lžice petrželky.

Rybu zbavíme kůže, omyjeme a osušíme. Obalíme v mouce, necháme půl hodiny rozležet, pak znovu omyjeme a osušíme. Pobodáme ostrým nožem a potřeme utřeným česnekem a mletým anýzem. Necháme půl hodiny, pak omyjeme a osušíme. Připravíme si zbývajících pochutin.

V pánvi rozpálíme tuk a rybu pečeme, dokud není po obou stranách křupavá. Vyjmeme ji a udržujeme teplou.

Cibuli nakrájíme a opečeme do tmavohněda, občas zvlhčíme několika kapkami vody, aby se nespálila. Vyjmeme ji a uschováme. Na pánvi přidáme nasekanou papričku chilli a papriku, kurkumu, mletý kmín a koriandr. Mícháme a dusíme na velmi mírném plameni asi 2 minuty. Přisypeme papriku, zamícháme a dusíme asi 15 vteřin. Dáme zpět cibuli, osolíme a zalijeme 1 a ½ šálkem vody. Povaríme, zmírníme var a necháme pouze bublat, dokud se obsah neodpaří na

třetinu. Pak vložíme opečené ryby, posypeme zázvorem a uvaříme při mírném varu doměkka. Posypeme sekanou petrželkou, necháme při nízké teplotě 10 minut a podáváme. Pokud chceme mít jídlo více kořeněné, přidáme v závěru přípravy koření garam masála.

Filé a tamarindy

1 kg rybiho filé, 250 g besanu, 5 stroužků česneku, špetka šafránu, 15 cl jogurtu, ocet nebo citronová šťáva, 8 lžic oleje, 250 g tamarindů nebo revené, 6 šalotek, 2 lžice koriandru, ½ lžičky černého pepře, 1 zelená a 1 červená paprika, špetka muškátového oříšku, 4 semena kardamomu.

Filé očistíme, omyjeme a na povrchu pobodáme ostrou vidličkou. Potřeme besanem, necháme v klidu 10 minut, pak omyjeme. Potřeme soli, utřeným česnekem a šafránem. Necháme 1 hodinu v klidu a znovu omyjeme. Potřeme jogurtem a necháme 15 minut v klidu. Pak opláchneme octem, polijeme 2 lžicemi oleje a uložíme stranou. Tamarindy nebo revené namočíme na 15 minut do ½ šálku vody a prolisujeme. Tekutinu (pyré) uschováme. Šalotky a papriky jemně nasekáme, přidáme mletý koriandr, pepř a trochu vody a utvoříme pastu. Filé opláchneme, potřeme je pastou a vložíme do rozpaleného oleje. Pánev třese, abychom předešli připálení. Snížíme žáru a pečlivě obracíme. Opékáme asi 3 minuty, šťávu odskrabujeme ode dna a přeléváme ji rybu. Pak osolíme, ochutíme muškátem a mletým kardamomem, zalijeme šťávou z tamarindů nebo revenovým pyré, přikryjeme pokličkou a vaříme doměkka (asi 15 minut). Nesmíme však rybu rozvařit! Podáváme se zbývajícím šťávou.

Ryba s houbami

1 kg ryby, 100 g hub, 30 g tuku, 1 a ½ lžičky kurkumy, besan, 2 stroužky česneku, 1 paprička chilli, ½ lžičky soli.

Houby nakrájíme na silnější plátky a uvaříme v takovém množství mírně osolené vody, jaké jsou schopny vsřebat. Použijeme-li sušených hub, namočíme je předsušením přes noc do vody.

Rybu zbavíme kůže, nakrájíme na plátky, omyjeme a osušíme. Posypeme besanem a po chvíli omyjeme. Osušíme ji a nakrájíme na čtverečky o straně 5 cm. Rozpálíme tuk, přisypeme 1 lžičku kurkumy a 10 vteřin ji pražíme na mírném žáru. Vložíme rybu, zamícháme a opékáme, dokud se na povrchu nevytvoří křupavá kůrka. Přidáme utřený česnek, sůl a rozdrčenou papričku chilli. Opatrně zamícháme, aby se ryba nerozdrobila. Zvýšíme žár a zalijeme asi 1 lžicí vody. Poté ihned přikryjeme pokličkou a zmenšíme plamen nebo vložíme kastrol do středně vyhřáté trouby a pečeme 15 minut. Jednou nebo