

MAĎARSKO**Candát s houbami**

400-500g candáta, 150g hub (hříbků), 2 lžíce másla, 1 lžíce mouky, 1 větší cibule, ½ lžičky sladké papriky, sůl, petrželka, ¼ l sladké smetany.

Candáta očistíme, omyjeme, stáhneme kůži a nakrájíme na porce. Hlavu vyvaříme v malém množství osolené vody. Na másle podusíme jemně nakrájenou cibuli, přidáme nakrájené houby, papriku, podusíme a podlijeme vývarem z hlavy. Jakmile houby změknu, přilijeme smetanu s rozkvedlanou moukou a povaříme. Porce candáta vložíme na dobře vymaštěnou ohnivzdornou misku, přelijeme omáčkou a pečeme v troubě. Hotový pokrm posypeme nasekanou petrželkou nebo nasekanou syrovou zeleninou či červenou paprikou.

ŠVÉDSKO**Zapečená ryba**

1000g ryby, 2 lžíce másla, 3 lžíce polohrubé mouky, ½ l rybího vývaru, 1 žloutek, sůl, pepř.

Na posypání: 2 lžíce jemně nakrájených hub, 1 lžíce nastrouhaného sýra, 1 lžíce strouhanky, 1 lžíce másla.

Osolené rybí filé uvaříme. Uděláme jíšku, zalijeme vývarem z ryby a povaříme. Zjemníme žloutkem a opepříme. Rybu vložíme do ohnivzdorné nádoby, zalijeme omáčkou, posypeme houbami, sýrem, strouhankou, kousky másla a v troubě zapečeme.

Obměna: Přidáme 200g oloupaných rajčat nakrájených na kolečka.

UKRAJINA**Zapečená štika na smetaně**

500g ryby (štika, treska, candát, mník, sumec, jeseterovité ryby), 1 lžíce mouky, 2 lžíce tuku, 1 vejce, 2 lžíce nastrouhaného sýra, 2 lžíce másla, 600g brambor, 0,4l smetanové omáčky s křenem, sůl, pepř, petrželka nebo kopr.

Smetanová omáčka s křenem: ¼ l vývaru z masa, 1 lžíce másla, 1 lžíce octa, 50g křenu, ¼ l kyselá smetana, několik zrněk pepře, bobkový list, sůl.

Příprava smetanové omáčky s křenem: Bílou jíšku z 1 lžíce mouky a 1 lžíce másla zředíme horkým vývarem z masa. Přilijeme kyselou smetanu a vaříme 5-10 minut. Do nastrouhaného křenu, lehce osmaženého na 2 lžících másla tak, aby se jeho barva nezměnila, přidáme několik zrněk pepře, bobkový list, trochu vývaru nebo vody, ocet, sůl a povaříme. Potom smícháme s horkou smetanovou omáčkou, přivedeme do varu, hned odstavíme, osolíme a zlepšíme lžící másla.

Porce ryb osolíme, opepříme, obalíme v mouce a opečeme na tuku. Na ohnivzdornou mísu nalijeme trochu smetanové omáčky, vložíme opečenou rybu a obložíme smaženými nebo vařenými hranolky. Rybu posypeme nasekaným vařeným vejcem, vše zalijeme smetanovou omáčkou, posypeme nastrouhaným sýrem, pokropíme máslem a zapékáme v troubě asi 6 minut. Nakonec posypeme petrželkou nebo koprem. JJ



JAK SE PŘIPRAVUJÍ RYBY V EVROPĚ

Přípravě ryb byly věnovány receptury v časopise Výživa a potravinyv č. 6-2009 – **Jak se upravují ryby v Indii**v č. 3-2010 – **Jak se upravují ryby v Itálii**v č. 6-2012 – **Nedáme si rybu?****VAŘENÉ RYBY****ANGLIE****Vařený losos***1000g lososa, šťáva z 1 citronu, 1 lžíce másla nebo oleje, sůl, pepř, trochu petrželky.*

Rybu zbavíme šupin a ploutví, dobře ji omyjeme a osušíme. Osolíme a opečeme ze všech stran a pokapeme citronovou šťávou. Chceme-li lososa připravit bez kůže, musíme jej před vařením pevně zabalit do alobalu. Rybu dáme do kastrolu, zalijeme teplou vodou, přidáme tuk, sůl, petrželku a citron. Kastrol přiklopíme a postavíme na oheň. Jakmile se voda vaří, sejmemo nádobu s ohně, přikryjeme ji utěrkou a přikrytou rybu necháme vystydnout. Ryba se uvaří, aniž ztratí chuť a tvar. Podáváme s majonézou a salátem.

FRANCIE**Štika s máslem (omáčkou)***800-1000g štiky, 200g másla, 2 sklenky bílého vína, 1 lžíce octa, 2 mrkve, 2 cibule, 1 petržel, 2 bobkové listy, špetka tymiánu, sůl, pepř celý i tlučený, ½ šálku nasekané cibulky, 1 citron, petrželka.*

Svaříme bílé víno, vodu a ocet, přidáme mrkev, rozkrájenou cibuli, 2 bobkové listy, tymián, celý pepř a sůl. Vše vaříme nejméně 30 minut, procedíme a necháme vychladnout. Štiku vložíme na mřížku do vaničky a zalijeme odvarem tak, aby byla celá ponořená. Zvětšíme plamen, vaříme bez poklice, po chvíli plamen zmenšíme, nádobu přikryjeme a vaříme asi 30 minut.

Zatím připravíme omáčku z másla: Do menšího kastrolu dáme ½ šálku jemně nasekané cibule, sklenku bílého přírodního vína, osolíme, opečeme a povaříme. Poté postavíme nádobu do vodní lázně a za stálého šlehání vidličkou přidáváme v malých kouscích máslo. Omáčka musí nabývat a musí být lehce zpěněná. Sražení omáčky předejdeme, odstavíme-li ji včas s ohně.

Okapanou rybu dáme na dlouhou mísu, obložíme ji dílky citronu a petrželkou. Omáčku z másla podáváme zvlášť.

RUSKO**Jeseter na víně***800g ryby, 2 lžíce másla, 1 lžíce mouky, 200g čerstvých hub, 3 lžíce bílého vína.*

Očištěnou omytou rybu vložíme do kastrolu z ohnivzdorného skla nebo kameniny, osolíme ji, proložíme plátky hub, zalijeme vínem a trochou vody a va-

pečí. Mezitím uvaříme suchou rýži. Oloupaná rajčata nakrájíme na silnější plátky, osolíme a opečeme na oleji. Rýži na míse obložíme rybou, rajčaty a polijeme šťávou.

ZAPEKANÉ RYBY**BELGIE****Candát po bruselsku***800g candáta, 6 artyčoků, 200g humrů nebo krevetek, 100g žampionů, 100g másla, 200g sýrové omáčky, citron, sůl, petrželka, cibule, 30g parmezánu.*

Sýrová omáčka: 50g másla, 1 plná lžíce hladké mouky, ½ menší cibule, sůl, bobkový list, pepř, asi ½ l mléka, 40-50g nastrouhaného sýra.

Příprava sýrové omáčky: Z másla a mouky uděláme světlou jíšku a po částech do ní vmícháme studené mléko. Přidáme nakrájenou cibuli, sůl, koření a vaříme asi 20 minut. Potom omáčku procedíme a vmícháme do ní nastrouhaný sýr.

Porce candáta opečeme na másle s oloupaným citronem nakrájeným na plátky. Vydlabané artyčoky plníme ragú připraveným z humrů nebo krevet a žampionů, přelijeme sýrovou omáčkou, posypeme nastrouhaným sýrem, pokapeme máslem a zapečeme. Při podávání obkládáme pečeného candáta plněnými artyčoky a přeléváme jej máslem s plátky citronu a posypeme petrželkou.

BĚLORUSKO**Candát zapečený s květákem a mléčnou omáčkou***600g ryby, 1 malý květák, 3 lžíce rozpuštěného másla, sůl, 30g sýra na strouhání.*

Mléčná omáčka: ½ l mléka, 40g mouky, 40g másla, sůl.

Příprava mléčné omáčky: Mouku s máslem utřeme, rozmícháme v menším množství horkého mléka, potom přilijeme zbylé mléko, osolíme, povaříme a procedíme.

Porce candáta osolíme a na másle opečeme. Květák uvaříme. Na zapékací pánev vymazanou máslem dáme květák rozdělený na růžičky. Na květák položíme porce ryby. Polijeme šťávou zbylou z dušení a potom hustší mléčnou omáčkou, posypeme nastrouhaným sýrem, pokropíme máslem a zapečeme.

DÁNSKO**Zapečená mořská ryba***4 větší porce vykostěné ryby, 60g másla (2 lžíce), 1 středně velká cibule, 5 rajčat, sůl, pepř, šálek husté kyselé smetany.*

Rybu bez kůže osolíme a opečeme na másle po obou stranách. Lopatičkou ji opatrně přendáme do nízké zapékací mísy. Ve zbylém másle opečeme tenké plátky cibule a položíme je na rybu. Rajčata krátce spaříme, oloupeme a nakrájená na plátky položíme na rybu. Osolíme, opečeme a zalijeme smetanou, pečeme asi 15-20 minut.

RUMUNSKO**Kapr na bramborech**

1000g kapra, sůl, 2-3 cibule, 3-4 brambory, 1 stroužek česneku, 1 sklenka bílého vína, ½ sklenky oleje, 2 bobkové listy, 4 zrnka pepře, lžíce protlaku z rajčat.

Očištěného kapra osolíme na povrchu i uvnitř a necháme ¼ hodiny uležet. Vy-mastíme pekáč, položíme do něho kapra hřbetem vzhůru, obložíme brambory nakrájenými na kostky, na ně poklademe cibuli nakrájenou na kolečka, přidáme stroužek česneku, bobkový list, několik zrněk pepře a rajčatový protlak. Zalijeme vínem a olejem, kapra potřeme olejem a asi hodinu pečeme v troubě. Při pečení kapra často poléváme vypečenou šťávou. Před podáváním vyndáme stroužek česneku.

SKOTSKO**Plněné čerstvé sledě**

4 sledě, 50g uzeného bučku, 50g strouhanky, 1 lžička petrželky, 1 vejce, sůl, pepř, 50g másla.

Sledě zbavíme šupin a ploutví, vykucháme je a omyjeme. Položíme hřbetem nahoru na prkénko a hřbet zmáčkneme plochou rukou. Tím se uvolní kostra, takže ji můžeme vyjmout. Potom ryby po délce rozpůlíme a utřeme utěrkou. Uzený buček rozkrájíme na malé kousky a vyškvaříme. Strouhanku smícháme s vejcem, solí, pepřem, nasekanou petrželkou a přidáme vyškvařený buček i s omastkem. Je-li nádivka příliš hustá, přilijeme trochu mléka. Pruhy ze sledů potřeme nádivkou, zavineme je a složíme vedle sebe do ohnivzdorné mísy, ve které jsme rozpustili 50g másla. Mísu přikryjeme pomaštěným papírem a pečeme v předem vyhřáté troubě 20 minut.

SRBSKO**Kapr na rajčatech**

1000g kapra, ¼ l kyselá smetana, ½ šálku prolisovaných rajčat (protlaku), 1 větší cibule, 2 stroužky česneku, petrželka, citron, lžička cukru, lžička sladké papriky, špetka pepře, sůl.

Kapra očistíme, vykucháme, osolíme a položíme do ohnivzdorného pekáče. Smetanu smícháme s protlakem z rajčat, cukrem, solí, pepřem, paprikou, petrželkou a trochou citronové kůry. Touto směsí přelijeme kapra a pečeme v troubě za častého podlévání při mírném ohni. Podáváme v téže nádobě a zdobíme citronem.

ŠPANĚLSKO**Ryby s rýží**

1000g ryby (jakýkoli druh), 300g rýže, 500-750g rajčat, 1 řapíkatý celer (srdíčko obyčejného celeru) nebo 2 stonky natě, 1 velká cibule, 3 lžíce oleje, 1 mrkev, bazalka, tymián, 2 stroužky česneku, sůl, pepř, petrželka.

Rybu nakrájíme na menší kousky. Hlavu, vnitřnosti a cibuli dáme vařit na vývar. V kastrole na oleji opečeme osolenou rybu po obou stranách do zlatova, posypeme ji nasekaným česnekem, petrželkou a mírně podlitou vývarem dáme

říme ji pod poklicí asi 15 minut. Potom slijeme opatrně šťávu, zahustíme ji moukou smíchanou se lžící másla a povaříme asi 4 minuty. Omáčku sejmeme s ohně, přimícháme do ní další lžici syrového másla a procedíme ji na rybu. Podáváme s brambory, okurkami, salátem.

SKOTSKO**Pstruzi vaření v páře**

2 až 4 pstruzi, 30 až 50g másla, sůl, několik snítek petrželky, citronová šťáva.

Vykuchané a očištěné ryby lehce potřeme vně i uvnitř rozpuštěným máslem, posolíme, pokapeme citronem a vložíme snítku petrželky. Připravené ryby složíme na přiměřeně velkou podlouhlou misku vymazanou máslem. Přikryjeme druhou miskou a postavíme nad hrnec s vařící vodou. Necháme v páře vařit. Když jsou měkké, zjistíme, pícháme-li do nich vidličkou. Podáváme s máslem, ve kterém jsme zpěnili nasekanou petrželku. Takto připravená ryba si udrží všechnu chuť.

ŠVÉDSKO**Slaneček (sled') vařený v páře**

Na hrnec s oškrabanými brambory dáme misku s vymáčeným, staženým a očištěným slanečkem, přikryjeme pokličkou a vaříme. Obojí je zároveň hotovo. Podáváme s rozpuštěným máslem a s vejci vařenými natvrdo, popř. se salátem.

DUŠENÉ RYBY**NĚMECKO****Sledě s cibulí**

4 čerstvé sledě, 2 lžíce másla nebo oleje, sůl, 4 velké cibule.

Cibuli nakrájíme na kroužky, osolíme a dusíme na másle nebo oleji. Potom přidáme očištěné a osolené sledě, naříznuté na hřbetě nebo rozpůlené, a s cibulí dusíme pod poklicí do měkka. Během dušení je můžeme pokapat octem. Pokrm připravujeme v ohnivzdorném kastrole, ve kterém je potom podáváme. Povrch můžeme ozdobit syrovými rajčaty nakrájenými na kolečka.

POLSKO**Kapr po židovsku**

800-1000g kapra, 50g světlých hrozinek, 1/8 l světlého piva, 2 velké cibule, 1 lžíce másla, 3-4 hřebíčky, 4 zrnka pepře, 1/2 lžičky nastrouhané citronové kůry, 1-2 lžíce octa, sůl.

Kapra očistíme, vykucháme, opláchneme, oddělíme hlavu, rozpůlíme, pokrájíme přes hřbet na porce široké 2-3cm, posolíme a pokropíme octem. Máslo rozehřejeme, podusíme na něm cibuli nakrájenou na kostky až je sklovitá, přilijeme pivo, 3 lžíce vývaru z koření, přivedeme k varu, vložíme rybu a dusíme pod pokličkou na velmi mírném ohni asi 15-20 minut. Hotovou rybu vyjmeme. Omáčku necháme zhoustnout, vložíme opláchnuté rozinky a nastrouhanou citronovou kůru. Rybu v omáčce znovu prohřejeme.

PORTUGALSKO

Ryba podle portugalského způsobu

1000 g ryby, 1 velká cibule, 8 větších rajčat, 300 g rýže, 1 dl bílého vína, ½ šálku oleje, 3 stroužky česneku, sůl, pepř, petrželka.

Rybu rozdělíme na plátky, osolíme a na pánvi na oleji po obou stranách opečeme, asi 8 minut. Potom uložíme v teple. V téže oleji osmahneme drobně nakrájenou cibuli, přidáme oloupaná nakrájená rajčata, nasekaný česnek a dusíme na mírném ohni. Opranou rýži vaříme ve větším množství vody. Od bodu varu asi 12 minut. Potom rýži propláchneme a necháme okapat. Přidáme k dušeným rajčatům, osolíme, opepříme a přidáme petrželku. Do této směsi vložíme opečenou rybu a dusíme v troubě nebo na plotně asi 10 minut.

PEČENÉ RYBY

ANGLIE

Pečený losos

1000 g lososa, 250 g cibule nebo rajčat, 40 g másla, lžička soli, pepř.

Vykuchanou, očištěnou a omytou rybu nakrojíme na hřbetě v pravidelných mezerách a do těchto otvorů vložíme plátky nakrájených rajčat nebo cibule. Rybu osolíme, opepříme a potřeme silně máslem. Vložíme ji do pekáče, obložíme zbylou cibulí nebo rajčaty a pečeme v horké troubě asi 30 minut. Při pečení rybu občas poléváme vzniklou šťávou.

FRANCIE

Pstruzi na mandlích

4 pstruzi střední velikosti, 100 g másla, 50 g opražených mandlí, 1/16 l sladké smetany, hladká mouka, sůl.

Pstruhy vykucháme, omyjeme, osolíme a poprášíme moukou. Pečeme je na pánvi v másle asi 5 minut po každé straně. Upečené přendáme lopatičkou na ohřátou mísu. K másle na pánvi přidáme smetanu a oloupané mandle nakrájené na jemné nudličky a opražené. Teplou omáčkou polijeme pstruhy.

HOLANDSKO

Pečený úhoř

800 g úhoře, 50 g másla, strouhanka, sůl, voda, citronová šťáva.

Staženého, vykuchaného a omytého úhoře rozkrájíme na kousky dlouhé asi 6 cm a osolíme. Do ohnivzdorné mísy dáme rozpuštěné máslo, kousky úhoře pokapané citronovou šťávou a posypeme strouhankou. Pečeme je přikryté, mírně podlité, v dobře vyhřáté troubě asi 15 minut. Potom zmírníme žár, mísu odklopíme a pečeme dalších 10 minut. Podáváme s vařenými brambory a zeleninovým salátem.

CHORVATSKO

Kapr na víně

1000 g kapra, sklenka bílého vína, 3 lžíce oleje, 3 stroužky česneku, špetka pepře, sůl.

Kapra očistíme, vykucháme, uděláme příčně vedle sebe hluboké zářezy, osolíme, opepříme a vložíme do pekáče vmazaného olejem. Při pečení poléváme vínem, do něhož jsme přidali nasekaný česnek.

MAĎARSKO

Candát na bílém víně

800 g candáta, sklenka bílého vína, sůl, 2 lžíce mléka, 1 lžíce hladké mouky, citron.

Candáta stáhneme, vykostíme a posolíme. V kastrole rozpustíme máslo (nepřepalujeme), vložíme půlky candáta, přilijeme víno se stejným dílem vody a necháme přejít varem. Potom candáta vložíme do vymaštěné nízké zapékací mísy a dáme do trouby upéct. Z mouky a másla připravíme asi 3 kuličky, vhodíme je do šťávy z ryby a rozmícháme je. Necháme přejít varem a přelijeme přes rybu. Podáváme s dílky citronu.

POLSKO

Pečená ryba

1000 g ryby, 60 g tuku na pečení, 2 vejce uvařená natvrdo, 100 g křenu, petrželka, sůl.

Rybu očistíme, opláchneme, osolíme, položíme na ohnivzdornou misku a podlijeme rozehrátým tukem. V předeřáté troubě pečeme zvolna asi 30 minut. Podléváme mírně vodou a při pečení rybu často poléváme vzniklou šťávou. Rybu na míse obložíme střídavě nasekanými vejci, nastrouhaným křenem a petrželkou. Podáváme s brambory.

RAKOUSKO

Makrely s křenovou omáčkou na grilu

4 menší makrely, sůl, olej.

Křenová omáčka: 1 lžíce másla, lžíce hladké mouky, ¼ l kyselá smetana, lžíce nastrouhaného křenu, sůl, ocet, cukr.

Příprava křenové omáčky: Máslo zahřejeme, přidáme mouku a uděláme světlou jíšku. Zalijeme ji trochou vody nebo vývaru a povaříme. Jakmile omáčka zhoustne, přilijeme smetanu a přidáme křen. Upravíme chuť octem, solí, cukrem a povaříme asi 5 minut.

Makrely rozpůlíme, vykostíme, osolíme a potřeme olejem. Upečeme je na roštu a podáváme s křenovou omáčkou.