

Recepty



Zavináče

Ingredience

filety sladkovodních ryb (např. candát, pstruh, cejn,...): 4 ks

červená cibule: 2 ks

mrkev: 2 ks

nakládané okurky: 2 ks

citron: 0.5 ks

Na nálev 1:

voda: 500 ml

ocet: 500 ml

sůl: 120 g

Na nálev 2:

voda: 1,2 l

ocet: 300 ml

sůl: 30 g

cukr: 1 PL

pepř: 1 KL

nové koření: 4 ks

bobkový list: 1 ks

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Ingredience 1. nálevu dobře smícháme, aby se rozpustila sůl. Ryby opláchneme a naskládáme

do skleněné nádoby. Zalijeme nálevem, fólií zakryjeme, zatížíme a necháme asi 5 dní odležet v chladu. Ingredience 2. nálevu smícháme a dáme vařit. Přidáme cibuli nakrájenou na nudličky, očištěnou mrkev,...

Zavináče - recept

Ingredience 1. nálevu dobře smícháme, aby se rozpustila sůl. Ryby opláchneme a naskládáme do skleněné nádoby. Zalijeme nálevem, fólií zakryjeme, zatížíme a necháme asi 5 dní odležet v chladu.

Ingredience 2. nálevu smícháme a dáme vařit. Přidáme cibuli nakrájenou na nudličky, očištěnou mrkev, povaříme a odstavíme z plotny. Nálev necháme vychladnout a přecedíme. Mrkev s cibulí a kořením necháme okapat a bobkový list odstraníme.

Ryby vyjmeme z nálevu, na filety naskládáme nakrájenou mrkev s cibulí a na nudličky nakrájené okurky. Půlky ryb i se zeleninou opatrně stočíme, spíchneme párátky a vložíme do větší sklenice. Zalijeme scezeným 2. nálevem a přidáme na kolečka nakrájené plátky citronu. Zakryjeme pečicím papírem, převážeme provázkem a necháme v chladu 3 dny uležet.

K zavináčům můžeme přidat např. hořčičná semínka, kopr, nakládané cibulky apod.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí