STAROČESKÉ OKÉNKO 24. 01. 2021

Staročeské recepty z ryb: Zpestřete si jídelníček chutnými pokrmy!

Staročeské recepty z ryb vnesou do vašeho jídelníčku „nový vítr“. Kombinují výrazné chutě a s oblibou i slané a sladké ingredience. Výsledných pokrmů se však nemusíte vůbec obávat. Jsou skutečně velmi lahodné. A co je hlavní, jsou i zdravé a levné. Připravili jsme si pro vás tři skvělé tipy, vyzkoušejte je.

Uvařit si můžete z níže uvedených variací buď vynikajícího **lína s rozinkami a bílým vínem**, **pikantní tresku se zeleninovou omáčkou**, nebo na jazyku se rozplývající **maso ze štiky se slaninou a sýrem**. Ať zvolíte cokoliv, určitě nepochybíte.

Staročeské recepty z ryb: Lín s rozinkami a bílým vínem

Lín je kaprovitá ryba, která se v tuzemsku příliš nekonzumuje. A je to velká škoda, protože tohle maso je prostě vynikající. Mezi velmi chutné staročeské recepty z ryb patří určitě **pečený lín s rozinkami a bílým vínem**. Na jeho přípravu budete potřebovat:

- **čerstvého lína (vykuchaného):** 4 celé kusy (nebo dle počtu strávníků)
- **rozinky:** 60 až 70 gramů
- **cibuli:** 1 až 2 kusy
- **suché bílé víno:** 100 mililitrů
- **máslo:** 60 gramů
- **čerstvou šalvěj:** 5 až 6 lístků
- **sůl:** dle chuti
- **mletý zázvor:** ½ lžičky (nebo dle chuti)
- **přírodní med:** 2 velké lžíce
- **libovější slaninu (naplátkovanou):** 120 gramů

Postupujte tak, že si nejprve **předehřejete troubu na 180 °C**. Následně **očistěte ryby** a důkladně je **osolte na povrchu i uvnitř**. Posléze je posypte dle chuti **mletým zázvorem**. Líny umístěte chvíli stranou. Dále si k ruce vezměte pekáček nebo **zapékací misku** a její dno **vymažte trochou másla**. Pak do nádoby pokladťe **kolečka loupané cibule**, **lístky šalvěje**, **plátky libovější slaniny** a na tyto suroviny vyskládejte **kořeněné líny**. Na ryby ještě umístěte **menší kousky másla** a dejte péct do trouby na cca **deset minut při teplotě 200 °C**: Mezitím si připravte **směs bílého vína se spařenými rozinkami a medem**. Tuto omáčku po deseti minutách **nalijte na líny** a pokračujte v pečení dalších **sedm až osm minut**. Přitom pekáček přikryjte **alobalem**, aby se ryby nespálily. Až se maso upeče, podávejte ho **s vařenými brambory** omaštěnými máslem. Až ochutnáte, jistě si staročeské recepty z ryb zamilujete. Pokrm bude na povrchu příjemně křupavý a uvnitř dokonale šťavnatý.

Staročeské recepty z ryb: Pikantní treska se zeleninovou omáčkou

Pokud byste staročeské recepty z ryb prozkoumali detailněji, naleznete mezi nimi i **pokrmy z tresky**. Tato ryba je cenově dostupná a mezi českými strávníky velmi oblíbená. Když ji upečete se zeleninou, **zachová si svou šťavnatost**. Potřebovat budete tyto ingredience:

- **čerstvou tresku:** 4 filety
- **brambory:** 2 středně velké kousky
- **rajčatový protlak:** 2 velké lžíce
- **sladkou papriku:** 1 kus
- **mrkev:** 1 kus
- **celer:** ½ kusu
- **citron:** 1 kus
- **rajčata:** 2 ks
- **česnekové stroužky:** 4 až 5 stroužků
- **mleté chilli:** 1 až 2 lžičky (nebo dle chuti)
- **sůl:** dle chuti
- **sušené oregano:** dle chuti
- **bobkový list celý:** 1 až 2 kusy
- **čerstvou bazalku:** 3 až 4 lístky
- **olivový olej nebo máslo:** dle potřeby

Staročeské recepty z ryb velice často obsahovaly celou řadu aromatického koření. Právě **bobkový list** byl mezi hospodyňkami hojně v kuchyni využívaný. Jinak se zpravidla kuchtilo z toho, co si kuchařky **na zahradě vypěstovaly**. Nyní tedy můžete začít s přípravou pokrmu. **Rozkrojte si**

citron a pokapejte jím **filety z tresky**. Také si nasekejte najemno **čerstvou bazalku** a navrstvěte ji na rybu. V míse nechte maso **marinovat několik minut**. Mezitím si **očistěte brambory**, **papriku**, **rajčata**, **česnek**, **cibuli**, **celer** a **mrkev**. Kořenovou zeleninu spolu s rajčaty a bramborami nakrájejte **na středně velké kostky**. Česnek naplátkujte a **cibuli nasekejte najemno**. Tu posléze osmahněte na troše rozpáleného oleje nebo másla a v dalším kroku **přidejte i ostatní zeleninu**. Suroviny okořeňte **oreganem**, **osolte** a opečte ze všech stran. Nyní vložte tresku do **zapékací misky**, přelijte ji podušenou a orestovanou zeleninou. Nakonec ještě v menší pánvičce **orestujte česnek**, **zakápněte jej protlakem** z rajčat, **podlijte vodou**, vsypte **chilli**, **pepř**, **sůl** dle preferencí a omáčku nalijte rovněž do pekáče. Vše zapékejte v troubě spolu s bobkovým listem po dobu cca **20 až 30 minu při teplotě 180 °C**. Podávejte s bramborem. Dobrou chuť.

Staročeské recepty z ryb: Pečená štika se slaninou, sýrem a smetanou

Na závěr jsme pro vás vybrali pokrm velice lahodné chutě, který **ocení i vaše děti**. Staročeské recepty z ryb nejsou v mnoha ohledech vůbec fádní. To dokazuje i tato **pečená štika se slaninou**, **sýrem a smetanou**. Na její přípravu si obstarejte tyto ingredience:

- **čerstvou štiku (vykuchanou):** 1 ks
- **máslo:** 50 gramů
- **tvrdý sýr (např. eidam):** 100 gramů
- **smetanu na vaření:** 200 mililitrů
- **cibuli:** 1 kus
- **anglickou plátkovanou slaninu:** 100 gramů
- **brambory:** 6 kusů
- **sůl:** dle chuti

Vykuchanou štiku si **důkladně osolte ze všech stran** i uvnitř. Pak ji vložte do většího pekáče, který jste předtím **vymazali máslem**. Na povrch ryby **vyskládejte slaninu**, abyste jí celou pokryli. Také si oloupejte **cibuli a brambory** (ty ještě omyjte). Obojí **naplátkujte a vyložte ke štice** do pekáčku. Nezapomeňte zeleninu **osolit dle chuti**. Nyní suroviny **podlijte smetanou na vaření**, pokrm překryjte **alobalem** a pečte v troubě asi **45 minut při teplotě zhruba 170 °C**. Posledních patnáct až dvacet minut dopékejte bez alobalu a posypte rybu **strouhaným sýrem**. Vytvoří se tak na povrch křupavá krusta. **Podávejte s čerstvým pečivem nebo vařenými brambory.** Hodit se bude i bramborová kaše. Přejeme dobrou chuť.

Autor článku: Iveta Berezkinová