



**Ryby snadno a rychle**  
**Cornelie Adam (apetit)**



---

## Závitky z platýse s rajčaty

---

**Dávky na 2 porce: 250 g čerstvého nebo mraženého filé z platýse, citrónová šťáva, sůl, bílý pepř, zelená petrželka, hrst řeřichy, 2 stroužky česneku, 1 lžička hladké mouky na obalení, 1 žloutek, 1 cibule, 2 lžíce másla, 350 g rajčat, 3 lžíce šlehačky**

Filé z platýse opláchneme pod studenou vodou a osušíme zabalením do utěrky a lehkým poklepáváním, pokapeme citrónovou šťávou, osolíme a opeříme.

Petrželovou nať omyjeme, nejemno nasekáme a nasypeme do misky. Řeřichu také opláchneme a polovinu nastříháme do misky. Česnek oloupeme, prolisujeme a přidáme k bylinkám. Vmícháme mouku a žloutek, osolíme a opeříme.

Rybí filé položíme na pracovní podložku a potřeme bylinkovou směsí. Filé stočíme do ruličky, položíme na talíř a necháme 15 minut uležet v chladnu.

Oloupeme cibuli a jemně ji nasekáme. Na pánvi rozpustíme máslo a cibuli podusíme. Vřelou vodou spaříme rajčata, oloupeme je, nakrájíme a odstraníme jádra. Dužinu pokrájíme nejemno a přidáme do pánve. Vmícháme smetanu, necháme 10 minut vařit, osolíme a opeříme.

Rybí závitky položíme na rozvařená rajčata a necháme 10 minut pod pokličkou dusit. Na talíři je ozdobíme rajčaty a zbytkem řeřichy.

*Příloha: rýže nebo brambory*



---

## Pórková polévka s treskou a kraby

---

**Dávky na 2 porce: 1 mrkev, 2 lžíce másla, 120 g brambor, 250 g pórku, 400 ml rybího základu, 250 g rybího filé z tresky, 1/2 citronu na šťávu, sůl, mletý pepř, 100 g vařeného krabího masa, 3 lžíce smetany, snítka kopru**

Mrkev oškrábeme, omyjeme a nahrubo nastrouháme. Na pánvi rozpustíme máslo a strouhanou mrkev krátce podusíme. Oškrábaný a omytý brambor nakrájíme na malé kostičky a přidáme do hrnce.

Z pórku odkrojíme spodní část s kořínky a důkladně jej omyjeme. Podélně jej rozkrojíme, nakrájíme na tenké plátky a přidáme do hrnce. Rybí základ (příprava uvedena na konci knihy) smícháme se čtvrtlitrem vody, přilijeme do hrnce, přivedeme do varu a necháme 25 minut vařit. Tresčí filé opláchneme studenou vodou, osušíme a nakrájíme na kostičky. Potřeme je polovinou citronové šťávy, osolíme a opeříme. Vmícháme vařené krabí maso a uložíme do chladna.

Polévku rozmixujeme. Podle chuti přidáme zbytek citronové šťávy, pepř a sůl. Do polévky vmícháme smetanu a necháme přejít var. Přidáme tresčí a krabí směs a 5 minut povaříme na velmi slabém plameni.

Omytý kopr nasekáme na velmi jemno. Polévku rozdělíme talířů a posypeme koprem.

*Příloha: čerstvá bageta*



---

## Rybí řízečky s kapustou

---

**Dávky na 2 porce: 300 g kadeřavé kapusty, sůl, mletý pepř, 1 cibule, 2 lžíce másla, 125 g smetany, 200 ml rybího základu, 400 g rybího filé, 1 citrón, 1 lžíce sezamových semínek, 1 lžíce oleje, 2 lžíce sójové omáčky**

Z kapusty odstraníme povadlé listy, rozčtvrtíme ji a vyřízneme tvrdý košťál. Nakrájíme ji na jemné proužky. Oloupeme a najemno nakrájíme cibuli. Na pánvi rozpustíme máslo a cibuli osmahneme. Vložíme kapustu a krátce ji podusíme. Přidáme smetanu a rybí základ (příprava základu na konci knihy), sůl a pepř a 8 minut vaříme.

Rybí filé opláchneme studenou vodou, osušíme v utěrce a nakrájíme na půlcentimetrové proužky. Potřeme je citrónovou šťávou, osolíme, opepříme a posypeme sezamovými semínky.

Na pánvi na rozpáleném oleji rybí řezy krátce z obou stran osmahneme. Ochutíme je sójovou omáčkou, rozdělíme na talíře a přelijeme smetanovou omáčkou s kapustou.

*Příloha: rýže nebo bramborové placičky*



---

## Zapečené filé s paprikou

---

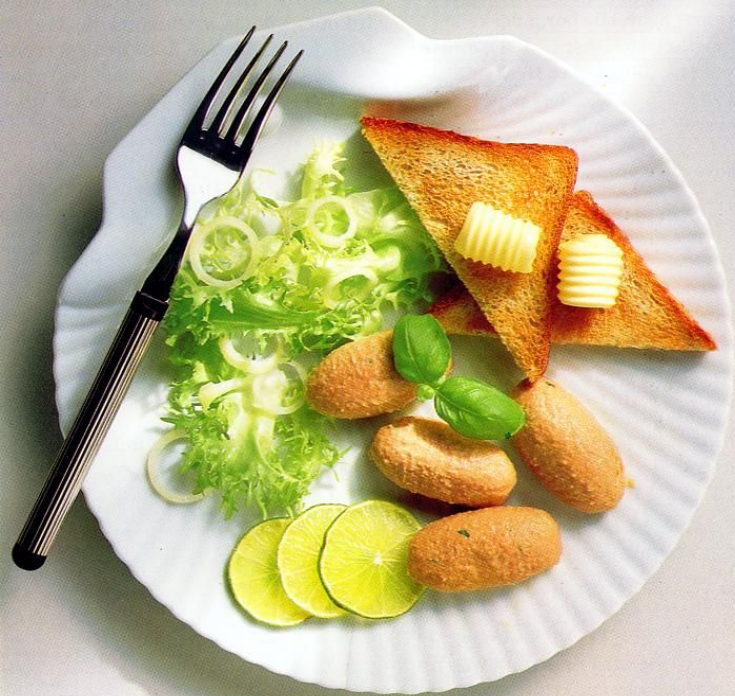
**Dávky na 2 porce: 3 papriky (kombinovat žluté, zelené a červené), 1 cibule, 5 lžíc másla, 1 lžička mleté papriky, sůl, mletý pepř, 2 lžičky hladké mouky, 1/4 l mléka, 100 g taveného sýra, 1 lžice ementálu, špetka muškátového oříšku, 2 lžice citrónové šťávy, 300 g rybího filé, máslo na vymaštění formy**

Papriky zbavíme jader, důkladně propláchneme vlažnou vodou a nakrájíme na tenké proužky. Cibuli oloupeme a nakrájíme na tenká kolečka. Na pánvi rozežřejeme pětinu másla a cibuli s paprikou 10 minut podusíme. Poprášíme sladkou paprikou.

Zbytek másla rozpustíme na druhé pánvi, vmícháme mouku a připravíme světlou jíšku. Necháme ji trochu prochládnout a pak za stálého prošlehávání metlou přilijeme mléko. Asi 15 minut povaříme. Přimícháme smetanový sýr a strouhaný ementál, zahřejeme a 5 minut vaříme, až omáčka zhoustne. Ochutíme solí, pepřem, strouhaným muškátovým oříškem a polovinou citrónové šťávy.

Troubu předehřejeme na 200 °C. Rybí filé opláchneme, osušíme, potřeme zbylou citrónovou šťávou, osolíme a opepříme. Menší formu vymažeme tukem a na dno poklademe proužky papriky a kolečka cibule. Na směs rozložíme rybu a přelijeme ji syrovou omáčkou. V předehřáté troubě pečeme dozlatova asi 15 minut.

*Příloha: brambory*



---

## Pěna z tuňáka s bazalkou

---

**Dávky na 2 porce: 1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě, 1 žloutek, 1 lžice žervé, sůl, mletý pepř, 1 lžička citrónové kůry, svazek bazalky, hlávkový salát na ozdobení**

Tuňáka vyklopíme z konzervy a na sítku necháme důkladně okapat. Vidličkou jej rozmačkáme na hrubší kousky. Maso z tuňáka, žloutek a žervé vložíme do mixéru a ušleháme do pěny. Pěnu ochutíme solí, pepřem a strouhanou citrónovou kůrou. Bazalku omyjeme ve studené vodě, otrháme lístky, nakrájíme je na malé proužky a vmícháme do pěny. Pár snítek odložíme. Pěnu necháme 15 minut v chladu odležet.

Salátové listy důkladně propereme, necháme okapat a rozdělíme je na talíře. Navlhčenou lžící vykrojíme z pěny nočky a na talíři je ozdobíme snítkou bazalky.

*Příloha: opečené toasty s máslem*



---

## Ragú z tresky se zeleninou

---

**Dávky na 2 porce: 1 malá cibule, 1 lžice másla, 1/8 l bílého vína (suché, např. bílé burgundské), 150 g šlehačky, 150 g mrkve, 150 g cukety, 400 g filé z tresky, citrónová šťáva, sůl, mletý pepř, zelená petrželka**

Cibuli oloupeme a jemně nasekáme. Máslo rozpustíme na pánvi a cibuli osmahneme dozlatova. Cibuli zalijeme bílým vínem a vmícháme smetanu. Vaříme 8 minut na mírném plameni.

Mrkev oškrábeme a nastrouháme nahrubo. Z cukety odkrojíme stopku a rovněž ji nastrouháme. Nastrouhanou směs vmícháme do omáčky a necháme povařit 5 minut.

Tresčí filé opláchneme pod studenou tekoucí vodou a osušíme je. Nakrájíme je na drobné kousky a potřeme ze všech stran citrónovou šťávou, osolíme a opepříme.

Omáčku ochutíme solí a pepřem a vložíme do ní rybí kousky. Necháme 5 minut povařit. Hotový pokrm na talíři posypeme omytou, osušenou a jemně nasekanou petrželovou natí.

*Příloha: máslem pokapaná dlouhozrná rýže a hlávkový salát*



---

## **Pstruh na bylinkách v hlívě ústříčné**

---

**Dávky na 2 porce: 400 g hlívy ústříčné, 2 stroužky česneku, 5 lžic olivového oleje, 1 lžice dobromysli, sůl, mletý pepř, zelená petrželka, kopr, 2 pstruzi (asi po 300 g, čerství nebo mražení), citrónová šťáva, 4 lžičky másla**

Hlívy ústříčné očistíme, krátce opláchneme a odkrojíme tvrdé části. Nakrájíme je na tenké plátky a vložíme do hrnce. Oloupeme a prolisujeme stroužky česneku. Vmícháme olivový olej. Okořeníme pepřem, solí a oreganem. V takto ochuceném oleji necháme houby asi 5 minut nasáknout. Houby prudce, ale krátce osmahneme na rozpálené pánvi.

Bylinky omyjeme a jemně nasekáme. Čerstvé nebo rozmrazené pstruhy opláchneme, osušíme a potřeme citrónovou šťávou, na povrchu i uvnitř osolíme a opeříme. Troubu předehřejeme na 250 °C. Dostatečně velký plát alobalu rozložíme na pracovní plochu. Na alobal poklademe houby, na ně položíme pstruhy a hustě je posypeme bylinkami. Před zabalením vložíme do alobalu několik vložek másla. Pečeme na plechu v troubě asi 25 minut. Houby rozdělíme na talíře a na ně položíme pstruhy.

*Příloha: nové brambory, hlávkový nebo míchaný zeleninový salát*



---

## Rybí hrnec

---

**Dávky na 2 porce: 450 g rybího filé, 1 citron, 1 střední cibule, 2 lžíce másla, 1 pórek, 1 mrkev, 150 g žampionů, 1/8 l bílého vína, 200 g smetany, 400 ml rybího základu, bílý pepř, špetka muškátového oříšku, kopr**

Rybí filé opláchneme a osušíme. Nakrájíme je na dvoucentimetrové proužky, poskládáme do hrnce, zakapeme polovinou citronové šťávy a posolíme. Zakrytý hrnec uložíme do chladna. Cibuli oloupeme a jemně nasekáme. Na pánvi rozpustíme máslo a cibuli podusíme doměkka.

Z pórku odkrojíme kořínky, podélně ho nařizneme, důkladně promyjeme a nakrájíme na tenká půlkolečka. Mrkev očistíme, nahrubo nastroháme a přidáme do hrnce s pórkem. Od žampionů odkrojíme nohy, kloboučky očistíme (je-li nutno, omyjeme) a nakrájíme je na tenké plátky. Vložíme je do hrnce a vše 5 minut za občasného míchání dusíme.

Zeleninu v hrnci zalijeme suchým bílým vínem a smetanou a přidáme rybí základ (viz recept na konci knihy). Necháme povařit a ochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem.

Rybí plátky se zbytkem citronové šťávy opatrně přimícháme k zelenině a 4 minuty dusíme na velmi mírném plameni. Hotový rybí hrnec před podáváním posypeme omytým a jemně nasekaným koprem.

*Příloha: rozpečená bageta*



---

## Treska na smetaně s kapary

---

**Dávky na 2 porce: 2 řezy z tresky po 200 g, 1/2 l vody, 2 lžice citrónové šťávy, 1 cibule, 1 bobkový list, 1 hřebíček, bílý pepř, sůl, 2 snítky zelené petrželky, 2 lžice vinného octa, 1 šalotka, 1 lžice másla, 200 g smetany, 2 lžice kaparů, 1 žloutek, worcestrová omáčka**

Tresku opláchneme pod tekoucí studenou vodou, osušíme utěrkou, potřeme citrónovou šťávou, osolíme, opepříme a uložíme do chladna.

Do vody v hrnci přidáme oloupanou a na čtvrtky nakrájenou cibuli, hřebíček a petrželovou nať a necháme 15 minut mírně povařit. Z vývaru čtvrtinu odebereme stranou, ke zbytku přidáme ocet a vaříme dalších 8 minut.

Oloupeme šalotku a velmi jemně ji nakrájíme. V druhém hrnci rozpustíme máslo a šalotku mírně podusíme. Přidáme odlitou čtvrtinu vývaru a smetanu a vaříme bez pokličky 8 minut.

Rybu vložíme do vývaru s octem, zmírníme plamen, hrnec přikryjeme pokličkou a vaříme 8 minut.

Do smetanové omáčky vmícháme kapary a žloutek; již nezahříváme! Ochutíme solí, pepřem a worcestrem. Tresku vyjmeme z vývaru, rozdělíme ji na talíře a přelijeme smetanovou omáčkou s kapary.

*Příloha: brambory posypané petrželovou natí a hlávkový salát*



---

## Makrela se špenátem

---

**Dávky na 2 porce: 2 svazky zelené petrželky, 3 stroužky česneku, 6 lžíc másla, mletý pepř, sůl, 50 g černých oliv, 2 vykuchané makrely po 350 g, 2 lžičce citrónové šťávy, 1 malá cibule, 500 g špenátu (čerstvý nebo mražený), špetka muškátového oříšku**

Cibuli oloupeme, jemně nasekáme a na lžici másla osmahneme, až zesklouatí. Listy špenátu omyjeme nebo rozmrazíme, krátce na cibuli podusíme a ochutíme solí, pepřem a muškátovým oříškem.

Na pracovní plochu rozložíme po jednom velkém plátu alobalu na porci. Petrželovou nať omyjeme, jemně nasekáme a dáme do hrnce (jednu vrchovatou lžičku dáme stranou). Stroužky česneku oloupeme a prolisujeme k petrželi. Smícháme s polovinou másla, osolíme a opepříme. Přidáme vypeckované a nahrubo nakrájené olivy. Směs dáme do chladna.

Makrely opláchneme, osušíme, potřeme citrónovou šťávou, osolíme a opepříme. Připravenou směsí petržele, oliv a česneku naplníme vnitřky makrel. Troubu předehřejeme na 180 °C. Na fólie rozložíme špenát, na něj položíme makrely a poklademe zbylým máslem. Alobal těsně zabalíme. Pečeme asi 25 minut na plechu ve vyhřáté troubě.

Makrely vybalíme z fólie, odstraníme kůži, hlavu a ocas. Upravíme na talíře se špenátem a ozdobíme zbylou petrželovou natí.

*Příloha: fritované brambory a hlávkový salát*



---

## Rybí pánev se sójovými klíčky

---

**Dávky na 2 porce: 400 g filé z tresky, 2 lžičky škrobové moučky, 2 lžice sójové omáčky, 2 lžice sherry, 1 cibule, 1 mrkev, 1 pórek, 100 g sójových klíčků (čerstvé nebo konzervované), 4 lžice oleje, 2 stroužky česneku, špetka mletého zázvoru, sůl, mletý pepř**

Filé opláchneme a osušíme. Nakrájíme je na proužky asi 2 cm široké a posypeme z obou stran solamylem. Pokapeme je sójovou omáčkou a sherry a uložíme do chladna.

Cibuli oloupeme a nakrájíme na osminky. Mrkev oškrábeme a nakrájíme na velmi tenká kolečka. Z póru odkrojíme kořínky, podélně ho nakrojíme, důkladně omyjeme a nakrájíme na půlkolečka. Čerstvé sójové výhonky omyjeme a necháme okapat. Konzervované vyjmeme z nálevu a necháme okapat.

Na velké pánvi rozežřejeme olej, rybu vyjmeme z nálevu, krátce opečeme a znovu vyndáme z pánve. V rozpáleném oleji opečeme směs zeleniny. Přidáme prolisovaný česnek a zázvor a smícháme se zbylým nálevem. Přidáme znovu rybí řezy, prohřejeme, osolíme a opeříme.

*Příloha: rýže*



---

## Rybí noky ve smetanové omáčce s kari

---

**Dávky na 2 porce: 300 g filé z tresky, 1/2 citronu, sůl, bílý pepř čerstvě mletý, 150 g šlehačky, 1 vejce, 1 svazek pažitky, 1 cibule, 2 lžíce másla, 2 lžičky kari koření, 1/8 l suchého bílého vína, 200 ml rybího základu, 2 menší rajčata**

Tresčí filé opláchneme, osušíme a nakrájíme na větší kostky. Potřeme polovinou citronové šťávy, osolíme a opeříme. Polovinu smetany smícháme s vejcem a v mixéru s rybími kostkami rozmixujeme na kaši. Pažitku omyjeme a nakrájíme nadrobno. Vmícháme ji do rozmixované směsi, osolíme a necháme v chladu 10 minut uležet.

Cibuli oloupeme a jemně nakrájíme. V hrnci rozehejeme máslo a cibuli krátce osmahneme. Poprášíme ji kari, přidáme bílé víno a rybí základ. Vmícháme zbytek smetany a omáčku 10 minut povaříme na mírném plameni. Dochutíme ji solí, pepřem a zbylou citronovou šťávou a lehce povaříme, aby se přibližně jedna třetina tekutiny odpařila.

Mezitím do většího hrnce dáme vodu, osolíme ji a přivedeme k varu. Vlhkou lžící vykrajujeme noky a vhadujeme do mírně vroucí vody. Vaříme pod pokličkou 8 - 10 minut. Hotovou omáčku rozdělíme na talíře a do ní vložíme rybí noky. pokrm ozdobíme čtvrtkami rajčat.

*Příloha: dlouhozrnná rýže a okurkový salát s jogurtovým dresinkem*



---

## Pstruh s brambory a cuketou

---

**Dávky na 2 porce: 350 g moučných brambor, 250 g cukety, 1 velká cibule, 3 lžíce olivového oleje, sůl, mletý pepř, kopr, 1/8 l bílého vína, 1 pstruh (přibližně 600 g), 2 lžíce citrónové šťávy, 3 mladé cibulky**

Moučné brambory oloupeme, omyjeme a nastrouháme na jemné plátky. Cuketu omyjeme, odkrojíme tvrdé části a také nastrouháme na plátky. Cibuli oloupeme, podélně rozřízneme a nakrájíme na tenká půlkolečka. Smícháme ji s cuketou a bramborami, přidáme 2 lžíce olivového oleje, osolíme, opeříme.

Troubu předehřejeme na 200 °C. Zeleninovou směs vložíme do formy, zakapeme bílým vínem a přikryjeme alobalem. Pečeme v troubě asi 30 minut.

Pstruha opláchneme ve studené vodě, utěrkou ho osušíme, zakapeme citrónovou šťávou a zvenčí i zevnitř osolíme a opeříme. Jarní cibulky omyjeme, odkrojíme kořínky. Nakrájíme šikmá, asi půlcentimetrová kolečka, a vložíme je do břišní dutiny ryby.

Formu se zeleninou vyjmeme z trouby, položíme do ní rybu, potřeme ji zbylým olivovým olejem a pečeme dalších 20 minut. Upečeného pstruha zbavíme kůže, odkrojíme hlavu a ocas. Rybu rozdělíme na poloviny, vyjmeme páteř a vzniklé filety rozložíme spolu se zeleninou na talíře. Pokapeme je šťávou z formy a posypeme nasekaným koprem.



---

## Tatarský biftek z matesů

---

**Dávky na 2 porce: 6 řezů z matesa, 1 malá cibule, 4 sladkokyselé okurky, svazek pažitky, 4 lžičky rajčatového protlaku, 1 lžice citrónové šťávy, sůl, čerstvě mletý černý pepř, pumpernikl (nebo celozrnný černý chléb), máslo**

Plátky matesa opláchneme pod studenou tekoucí vodou, utěrkou osušíme a ostrým nožem nasekáme najemno. Cibuli oloupeme a jemně nasekáme, stejně jako okurky. Cibuli, okurky a matesa vložíme do mísy a promícháme.

Pažitku omyjeme ve studené vodě, osušíme ji, nakrájíme a přidáme ke směsi. Přidáme citrónovou šťávu a rajčatový protlak a vše vidličkou důkladně promícháme. Podle potřeby dochutíme solí a pepřem.

Pumpernikl (nebo celozrnný chléb) namažeme máslem. Tatarský biftek z matesů podáváme s namazaným tmavým chlebem, obzvláště lákavě vypadají jednohubky z černého chleba, potřené rybí směsí.

---

## **Příprava rybího základu**

---

Oloupanou nahrubo nasekanou cibuli a nahrubo nasekanou směs polévkové zeleniny podusíme v hrnci na dvou lžících másla. Přidáme 500 g rybích zbytků, například hlavy nebo páteře, okořeníme lžičkou celého pepře a špetkou soli. Přidáme čtvrt litru bílého vína a tři čtvrtě litru vody, asi 30 minut necháme vařit v nezakrytém hrnci, až se zhruba 2/3 objemu vyvaří. Propasírujeme přes jemné sítko nebo plátno. Základ, který ihned nepotřebujeme, můžeme zmrazit.