



KAPŘÍ HRANOLKY



Pro čtyři labužníky si připravte kapří filety 600 g, sůl 10 g, paprika sladká, česnek, směs koření na ryby, kmín mletý, zázvor mletý, slaná sójová omáčka 30 g, mouka hladká 60 g, škrobová moučka 30 g, olej na smažení 230 ml.

Filety z vykostěného kapra nakrájejte na delší tenké kousky „hranolky“. Ty potom osolte, vetřete do nich lisovaný česnek a koření a nechte nejméně hodinu odležet. Potom kousky kapra obalíte v hladké mouce, smíchané s trochou papriky a škrobové moučky a smažete hranolky v rozpáleném oleji. Usmažené nechte chvilku okapat v sítu nebo na papírové utěrce a podávejte nejlépe s křenovou smetanou.

Obdobně, ale bez obalování v mouce, můžete připravit i kapří hranolky na pomaštěném plechu v troubě.

BYLINKOVÉ BIFTEČKY Z KAPRA



Pro čtyři osoby je třeba 500 g kapřích filetů s kůží, 60 g cibule, 15 g česneku, sůl, drcený kmín, směs bylinek, lžíce škrobové moučky, olej na potřetí plechu.

Kapří filety nakrájejte na velmi tenké proužky. Prokrájením totiž prořezáte kostičky a ty pak v porcích už nebude potřeba vybírat. Velikost kousků rybiho masa není příliš důležitá, neboť proužky důkladně promícháte se směsí z ostatních surovin, jemně nakrájenou cibulí, třeným česnekem, škrobovou moučkou, jemně sekanými bylinkami a kořením. Pokud máte čas, nechte směs hodinu uležet. Pak za pomoci namočených rukou tvořte placičky „biftečky“, které vkládejte na sádlem či olejem potřetí plech. Lehce je zmáčkněte a pečte v předehřáté troubě. Podle velikosti 10 – 15 minut při teplotě 180 stupňů. Biftečky lze také péci na pánvi a různě upravovat jejich ochucení.

PSTRUH S KMÍNOVOU KRUSTOU



Na čtyři porce si připravte čtyři pstruhy, sůl, drcený kmín, 60 g strouhanky, lžíce škrobové moučky, 120 ml oleje, jednu menší cibuli, petrželovou nať.

Pstruhy omyjte, osušte a prořízněte je zevnitř podél páteře ke hřbetu. Díky tomu půjde ryba položit na plech roztažená a snáze se upeče. Pstruhy osolte. Potom si ze strouhanky, drceného kmínu, škrobové moučky, posekané petrželové nati a poloviny oleje smíchejte řídké těstíčko. Na pomaštěný plech položte nejprve pár koleček cibule, pak pstruha kůží navrch. Na ryby pak rozdělte a rozprostřete kmínové těstíčko. Takto upravené pstruhy vložte do předem rozehřáté trouby a pečte 8 – 12 minut při teplotě 210 stupňů. Podávejte s křenovou smetanou.





WWW.RYBADOMACI.CZ

KŘUPAVÝ AMUR S BYLINKAMI



Pro čtyři osoby si připravte 600 g filetu z kapra či amura, kukuřičnou krupici (instantní polenta), sůl, drcený kmín, lněné semínko, olej 100 ml, bylinkové máslo.

Rybí maso prokrájejte hustými zářezy tak, aby „zmizely“ tenké kosti. Nakrájejte ho pak na stejnoměrné menší kousky a osolte. Připravené kousky ryby obalte v kukuřičné krupici smíchané s kmínem a lněným semínkem. Obalené kousky ryb zvolna pečte z obou stran na oleji nebo sádle. Upečené kousky pak potřete bylinkovým máslem a podávejte třeba s bramborovou kaší.

KAPR PODLE PÁNŮ Z ROŽMBERKA – NA VÍNĚ



Pro čtyři osoby si nachystejte kapří fileť 600 g, sůl 10g, mouka hladká 50 g, kmín, sádlo 100 g, víno červené 130 ml, cukr přírodní 30 g, šalvěj a rozmarýn, případně snítky čerstvých bylinek.

Porce kapra důkladně osolte a nechte chvíli odležet. Poté je okmínujeme a obalíme v hladké mouce a hned zprudka pečte na rozpáleném sádle. Jakmile jsou ryby na pánvi otočené, zmírněte žár a po chvíli přidejte cukr, nechte ho roztát a vše podlijte vínem, přidejte posekané byliny. Jakmile se víno odpaří a šťáva zhoustne, je pokrm připraven. Můžete ho podávat se šťouchanými bramborami nebo na česnekové topince stejně jako kuchaři v zámecké kuchyni. Lze připravovat také v troubě.

KAPR VAŘENÝ VE VINNÉ PÁŘE



Pro čtyři osoby potřebujete 600 g kapra, bylinkovou sůl, 150 ml červeného vína, snítku bylinek, 50 g másla, petrželovou nať.

Porce kapra ochutíte bylinkovou solí (provensálské bylinky, suchá petrželová nať a mořská sůl). Položte je na napařovací vějíř či mřížku. Víno a čerstvé bylinky (rozmarýn, tymián, šalvěj) dejte do varné nádoby a poté vařte kapra v páře 7 – 10 minut podle velikosti porcí. Uvařené porce potřete máslem a doplňte jemně sekanou petrželovou natí. Podávejte s vařenými brambory, rýží a jinými jemně upravenými přílohami.



EVROPSKÝ RYBÁŘSKÝ FOND
INVESTOVÁNÍ DO UDRŽITELNÉHO
RYBOLOVÍ



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY