

Obsah

Setkání s Eduardem Levým	6	Omáčky	24
Od ryb k vařečce, od vařečky k rybám	7	Jemná vinná omáčka s koprem	24
Ryba pro zdraví	8	Máslová omáčka	25
Zdravotní benefity rybího masa	8	Holandská omáčka	25
Co znamená zdravý životní styl, wellness stravování?	8	Polévky	26
Vliv konzumace rybího masa pro zdraví člověka	8	Smetanová vánoční	26
Návod na přípravu a zpracování ryb v domácnosti	9	Z blatenské bašty	26
Zpracování hlavy	10	Staročeská rybí	27
KAPR – Filetování	10	Jarní rybí polévka	27
Rozdělení	11	Přesnídávkové hálaszlé	28
PSTRUH – Zpracování a filetování	11	Baštýřova cibulačka	28
Než začneme vařit	12	KAPR	
Doba varu ryb, orientační teplota a doba přípravy	12	Kapří tatar	30
Rady	12	Marinovaný kapří hřbet	31
Tepelná úprava	13	Kapr vařený v páře se studenou omáčkou	32
Vaření při nízké teplotě	13	Kapr Casanova	33
Vaření v páře	13	Kapří paštika	34
Pečení	13	Kapr Amora	35
Smažení	13	Pečený kapr s grilovanou zeleninou	36
Grilování	13	Kapr načerno s karlovarským knedlíkem	37
Uzení	13	Kapří hřbet ve slaninovém kabátku se zeleninovým bulgurem	38
Slovníček kulinářských pojmů	14	Kapří terinka s jablečným pyré a ovocnými noky	39
Ryba na talíři	15	Tortilla s kapřím masem	40
Jak správně jíst pstruha	15	Grilovaný kapr na všestarském salátku z červené cibule a červené řepy	41
Jak správně jíst kapra	15	Kapří hranolky s kaparovo-okurkovou remuládou	42
Koření a jeho použití	16	Pečený kapr na zimním salátku	43
Saláty a zálivky	17	Kapr pečený na kmíně s rukolovým salátkem a vařeným bramborem	44
Zelené koření a bylinky z našich zahrádek a luk	18	LÍN	
Jedlé květy	19	Filátka z lína s pečeným bramborem a paprikovou omáčkou	46
Předkrmy a speciality z ryb	20	Lín se žlutkovým křenem	47
Suši a sašimi	20	Lín s houbovým ragú	48
Kaviár a jeho domácí příprava	21		
To nejlepší pro naše děti	22		
Kapr vařený v páře se zeleninou	22		
Pošírované kapří filátka s vařenou zeleninou	22		
Dušený filet pstruha s mrkvovým pyré	22		
Vývar – základ polévek a omáček	23		
Rybí vývar	23		

AMUR			
Amur vařený ve vakuu	50		
Pečený amur s ořechovo-jablečným máslem a bylinkovými brambory	51		
Pečený amur na sardelích s pečenými cherry rajčaty a bramborovými noky	52		
Grilovaný amur s houbovým rizotem	53		
Smažené kousky amura v pивním těstíčku se žampionovým krémem	54		
TOLSTOLOBIK			
Smažený tolstolobik v bramborovém těstíčku na rukolovém salátku s limetkovým dipem	56		
Pečený tolstolobik na grilované zelenině	57		
Grilovaný tolstolobik na salátku ze zeleného chřestu	58		
CANDÁT			
Lehký tatar z candáta na lůžku z čerstvého sýra s opečenou bagetou	60		
Candát na šalvěji	61		
Pošírovaný candát s kerblíkovou omáčkou	62		
Grilovaný filet z candáta se salátkem z červené čočky	63		
Pečený candát s ořechy a zeleným pepřem	64		
ŠTIKA			
Zapečená štika na smetaně s kořenovou zeleninou a lehkou rýží	66		
Štika na pivě	67		
Štika po chorvatsku	68		
SUMEC			
Sumec na černém pivu s vídeňským knedlíkem	70		
Pohořelický vrabec se špenátem a bramborovým knedlíkem	71		
Grilovaný sumec se salátkem z červené řepy a čerstvým sýrem	72		
Pečený sumec s česnekem na teplém fazolovém salátu	73		
Sumec v ořechové krustě	74		
OKOUN			
Okoun na kmíně se zeleným chřestem a limetkovou omáčkou	76		
Filátka okouna s pečenou bramborou a sýrovým dipem	77		
Filátka okouna pečená na másle s chřestem, holandskou omáčkou a vařeným bramborem	78		
PSTRUH			
Terinka ze pstruha s bylinkami a lososovým pstruhem	80		
Pstruh namodro s vařeným bramborem	81		
Filet pstruha na celerovém lůžku s pažitkovou omáčkou, brokolicí a na vanilce restovanými brambory	82		
Špalíček ze pstruha v parmské šunce, plněný zeleninovými hranolky s těstovinami a máslovou omáčkou	83		
Pstruh na kmíně, ragú z hlívy ústříčné, zeleninový bulgur	84		
SIVEN			
Plněný siven s bramborovou kaší	86		
Filátka sivena na řapíkatém celeru s houbovým bulgurem	87		
Pečený siven po mlynářsku s restovanou zeleninou	88		
Siven v citrusovo-fenyklové marinádě	89		
Filet sivena s česnekovou omáčkou	90		
ÚHOŘ			
Úhoř na bylinkách a česnekovém másle	92		
Úhoř po valtcku	93		
Úhoř s koprovou omáčkou	94		
JESETER			
Jeseter pečený v solné krustě	96		
Filet jesetera s bylinkovo-hořčicovou omáčkou a pohankovým rizotem	96		
SUMEČEK			
Segedínský guláš ze sumečka s karlovarským knedlíkem	98		
Steak ze sumečka se smetanovým pórkem	99		
Pikantní těstovinový salát se sumečkem	100		
Bylinková rolka s těstovinami na ratatouille se šalotkovým dipem	100		
TILAPIE			
Zapečené filátka tilapie s brokolicí, hermelínem a bramborovou kaší	102		
Tilapie pečená v ořechovo-citrusovém obalu	103		
Poděkování			106