



CHORVATSKÁ RYBÍ POLÉVKA

## POLÉVKY

- 46 ZÁKLADNÍ RYBÍ VÝVAR
- 47 CHORVATSKÁ RYBÍ POLÉVKA
- 47 RYBÍ BUJÓN S KARÍ
- 48 RYBÍ POLÉVKA S KRUTONKY Z VEKY
- 48 POLÉVKA Z KAPRA PO FRANCOUZSKU
- 50 TOLJOVA RYBÍ POLÉVKA Z KARASŮ
- 50 RUSKÁ UCHA
- 51 POLÉVKA Z KAPRA NA FINSKÝ ZPŮSOB
- 52 MAĎARSKÉ HALÁSZLÉ
- 53 MÁNKOVA VÁNOČNÍ POLÉVKA
- 53 POLÉVKA Z LÍNA
- 54 RYBÍ BRAMBORAČKA
- 54 JARNÍ POLÉVKA S RYBÍMI NUDLIČKAMI
- 54 RYCHLÁ KAPŘÍ SOLJANKA
- 55 KAPŘÍ POLÉVKA NA HOLANDSKÝ ZPŮSOB
- 55 KRÉMOVÁ RYBÍ POLÉVKA
- 56 POLÉVKA Z KAPRA S HOUBAMI
- 56 PIKANTNÍ KAPŘÍ POLÉVKA
- 58 RYBÍ POLÉVKA S RAJČATY
- 58 RYBÍ VÝVAR PO POLSKU
- 59 RYBÍ POLÉVKA S KNEDLÍČKY
- 60 RYBÍ POLÉVKA SE SÝROVÝMI NOČKY
- 60 RYBÍ POLÉVKA Z TOLSTOBIKA
- 61 FALEŠNÁ DRŠŤKOVÁ POLÉVKA Z KAPRA

**ZÁKLADNÍ RYBÍ VÝVAR**

4 porce, 230 kcal, 960 kJ, obtížnost ●

Základem pro jakoukoliv rybí polévku je rybí vývar. Pro jeho přípravu můžeme použít celé ryby, ale naprosto postačí i pouhé odřezky po zpracování ryby na porce. V mnoha zemích se vývar připravuje z drobných plevných rybek, které by jinak pro svoji velikost a velký obsah drobných kostiček v kuchyni nenašly uplatnění. Tyto rybky se po vyvaření buď propasírují přes jemné síto zpět do vývaru, nebo se vyhazují. Do vývaru se pak zavařují již jen vykostěné kousky masa větších ryb. Pro získání kvalitního vývaru postačí rybí surovinu vařit 1½–2 hodiny mírným varem, kdy se tekutina v nádobě pouze lehce převaluje (takzvaně táhne). Delší doba vaření je zbytečná, neboť z ryb již do vývaru přešly všechny chuťové látky, které byly v mase, kostech i kůži obsaženy. Přecezený čistý vývar je možno uchovat na pozdější použití zamražený, případně zavařený ve sklenicích. Pokud při přípravě vývaru použijeme i rybí kůži a menší množství vody, získáme rybí huspeninu, protože kůže má velký obsah rosolujících látek. Rybí rosol je však mnohem méně pevný než rosol z teplokrevných zvířat a není jej možné uchovávat zmražený, neboť mrazem ztrácí soudržnost a stává se opět tekutým. Pro zlepšení jeho tuhosti, například při použití ve studené kuchyni na výrobu rybích aspiků, se musí přidávat želatina nebo agar.

- 1 kg očištěných kapřích hlav a rybích odřezků
- 2 l vody
- 150 g kořenové zeleniny
- 10 kuliček nového koření
- 15 kuliček celého pepře
- špetka tymiánu
- 1 bobkový list
- 1 lžice másla
- 1 cibule
- sůl

Očištěnou kořenovou zeleninu nakrájíme na kostky a na pánvi osmažíme na lžici másla. Rybí hlavy zbavené žáber, případně i očí a odřezky vložíme do hrnce, přidáme osmaženou zeleninu, zalijeme studenou vodou, vložíme koření a nakrojenou očištěnou cibuli, uvedeme do mírného varu a přikryté poklicí táhneme 1½ hodiny.

Chuť rybiho vývaru můžeme ještě zesílit přidáním několika drůbežích kostí nebo kůží. Pokud chceme docílit krásně zlatavé barvy, dáme do hrnce vyvařit i hnědé slupky z jedné cibule (ty vrchní ale vyhodíme). Během vaření odstraňujeme z povrchu polévky vznikající pěnu, která by způsobila zakalení.

Hotový vývar scedíme a používáme k přípravě rybích polévek, omáček nebo huspenin.

**Přidáním nakrájených a na másle orestovaných žampionů, 100 ml bílého vína nebo změnou koření můžeme docílit jiné chuti vývaru.**

Pokud je hotový vývar kalný, je možné jej vyčeřit následujícím způsobem: Nejprve vývar zbavíme tuku tak, že na hladinu položíme papírový ubrousek, do kterého se tuk vsákne. V hrnci ušleháme 2 bílky do tuhého sněhu, přidáme k nim trochu horkého odtučněného vývaru a metličkou promícháme. Za stálého míchání postupně přidáme zbylý horký vývar, potom hrnec postavíme na zdroj tepla a uvedeme znovu do varu.

Po 10–15 minutách scedíme pročištěný vývar přes jemné síto, do kterého jsme vložili kousek bílého pláténka, do jiné nádoby. Takto vyčištěný vývar můžeme použít i na zhotovení pevného čirého rosolu přidáním agaru nebo želatiny.

**CHORVATSKÁ RYBÍ POLÉVKA**

4 porce, 230 kcal, 960 kJ, chol. 86 mg, obtížnost ●●

- 600 g porcí různých ryb
- 4 rajčata
- 1 velká cibule
- 1 hlavička česneku
- petrželka
- 1 bobkový list
- olivový olej
- 100 ml bílého vína
- sůl, mletý bílý pepř

Rajčata na spodní straně křížem nařízneme a na 10 vteřin ponoříme do vařící vody. Potom z nich sloupneme slupku, nakrájíme je na menší kousky a vložíme do širokého kastrolu. Nadrobno nasekáme a na oleji do sklovita osmažíme cibulku a přidáme ji do kastrolu k rajčatům, přidáme nadrobno nasekaný česnek, nejmenno nakrájenou zelenou petrželku, bobkový list, sůl a pepř. Přilijeme 1½ litru studené vody a uvedeme do varu.

Stáhneme plamen, vložíme očištěné rybí porce a vlijeme víno. Necháme přikryté poklicí táhnout tak dlouho, až se rybí maso začne uvolňovat od kostí. V tomto okamžiku odstavíme ze zdroje tepla, odkryjeme a necháme ještě 10 minut dojít.

**Polévku při vaření nemícháme, pouze s kastrolek tu a tam potřeseeme, aby se ryby nerozbily a zůstaly v porcích.**

**RYBÍ BUJÓN S KARI**

4 porce, 380 kcal, 1590 kJ, chol. 352 mg, obtížnost ●

- 2 rybí hlavy
- 500 g rybích odřezků nebo drobných ryb
- 1 petržel
- 1 mrkev
- ½ malého celeru
- 1 lžice másla
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- ½ lžičky kari koření
- 4 žloutky
- sůl

Očištěnou kořenovou zeleninu nastrouháme nahrubo a osmažíme na másle. Přilijeme 1,5 litru vody, přidáme rybí hlavy a odřezky, cibuli, rozmáčkнутý česnek, kari, osolíme a mírně vaříme 30 minut. Během varu sbíráme vytvořenou pěnu.

Hotový vývar přecedíme přes jemné síto, ještě do horkého zašleháme žloutky a hned podáváme.

**RYBÍ POLÉVKA S KRUTONKY Z VEKY**

4 porce, 330 kcal, 1380 kJ, chol. 283 mg, obtížnost ●

- 3 kapří hlavy
- 5 stroužků česneku
- 4 vejce
- 4 krajíčky veku
- 1 lžice másla
- zelená petrželka
- sůl, pepř

Kapří hlavy zbavené žáber vložíme do 1½ litru studené vody, osolíme a přivedeme k varu. Snížíme teplotu a hodinu necháme táhnout těsně pod bodem varu. Nemícháme, pouze z hladiny sbíráme vytvořenou pěnu.

Vývar scedíme do jiného hrnce, přidáme obrané maso z rybích hlav, rozetřený česnek, dochutíme solí a pepřem a necháme projít varem. Mezitím nakrájíme veku na kostičky, které osmažíme do růžova na másle.

**Do každého talíře rozklepneme celé vejce, zalijeme je horkou polévkou, přidáme osmažené krutonky a ozdobíme nasekanou petrželkou.**

**POLÉVKA Z KAPRA PO FRANCOUZSKU**

4 porce, 260 kcal, 1090 kJ, chol. 69 mg, obtížnost ●

- 500 g vykostěného kapřího filetu s kůží
- 2 brambory
- 1 cibule
- 100 g pórků
- 100 g mrkve
- 2 stroužky česneku
- 1 bobkový list
- špetka tymiánu
- špetka šafránu
- 1 hřebíček
- 4 oloupaná nebo konzervovaná rajčata
- 2 lžice olivového oleje
- 100 ml bílého vína
- sůl

Kapří filet nakrájíme na malé kousky. Oloupeme brambory a nakrájíme je na kostičky. Očištěnou cibuli, pórek a mrkev nakrájíme na kolečka a oloupaný česnek na plátky. Do hrnce vlijeme 1 litr vody, přidáme nakrájenou zeleninu a brambory, osolíme, přidáme bobkový list, tymián, šafrán a hřebíček. Necháme lehce vařit 10 minut. Poté přidáme kousky kapřího masa, na čtvrtky nakrájená rajčata a táhneme dalších 20 minut. Pak přilijeme víno a olej, necháme ještě jednou lehce přejít mírným varem.

**Podáváme s nasucho opečenou vekou.**



RYBÍ POLÉVKA  
S KRUTONKY Z VEKY

**TOLJOVA RYBÍ POLÉVKA Z KARASŮ**

4 porce, 310 kcal, 1295 kJ, chol. 180 mg, obtížnost ●

- 1 kg karasů (případně jiných drobných ryb)
- 500 g brambor
- 2 cibule
- 3 stroužky česneku
- 3 bobkové listy
- čerstvý (nebo do soli naložený) kopr
- sůl, pepř

Ryby očistíme, vykucháme a dobře omyjeme. Brambory nakrájíme na kostky a dáme vařit do 2 litrů osolené vody.

Po 15 minutách varu přidáme celé ryby, cibuli nakrájenou nadrobno, rozetřený česnek, bobkový list, kopr nasekaný najemno a pepř. Zmírníme teplotu a táhneme pod bodem varu dalších 20 minut. Potom vyjmeme ryby, brambory v polévce pomačkáme tak, aby ještě zbyly i kousky, nalijeme do talířů a celé vařené ryby podáváme k polévce na zvláštním talíři.

**RUSKÁ UCHA**

6 porcí, 290 kcal, 1210 kJ, chol. 152 mg, obtížnost ●●

- 1½ kg drobných ryb
- 1 menší mrkev
- 1 petržel
- 2 cibule
- 2 brambory
- 1 pastinák
- 8 kuliček celého pepře
- 3 bobkové listy
- 1 lžice estragonu
- 1 lžice sekané petrželky
- 1 lžice sekaného kopru
- 1¾ l vody
- 1 lžice másla
- sůl

Očištěné a vykuchané ryby zbavíme hlav, páteře a žeberních kostí. Vzniklé filety nakrájíme na větší kousky a odložíme. Hlavy, kosti a odřezky z ryb vložíme do hrnce s vířící osolenou vodou, přidáme celou mrkev, petržel, cibuli a povaříme 20 minut.

Vývar přecedíme, mrkev a petržel odložíme a zbytek vyhodíme. Vývar opět přivedeme k mírnému varu, vložíme do něj na kostičky nakrájené brambory, rybí maso, nastrouhaný pastinák, pepř a bobkový list. Necháme dalších 15 minut zvolna táhnout. Asi 5 minut před koncem vaření přidáme petrželku, kopr, estragon a nastrouhanou nebo nadrobno nakrájenou vařenou mrkev s petrželí. Polévku dochutíme solí, odstavíme a necháme přikrytou 5 minut dojít.



Citrónová svěžest vína Jacob's Creek SEMILLON CHARDONNAY bude příjemným partnerem intenzivní chuti hutné rybí polévky.

**POLÉVKA Z KAPRA NA FINSKÝ ZPŮSOB**

6 porcí, 370 kcal, 1550 kJ, chol. 118 mg, obtížnost ●●

- 1 kg kapra s kůží a s kostmi
- 5 kuliček bílého pepře
- 2 bobkové listy
- 50 ml sekaného čerstvého kopru
- 1 lžice citrónové šťávy (nebo vinného octa)
- 4 brambory
- 4 mrkve
- 1 celer
- 1 cibule
- 3 lžice hladké mouky
- 150 ml dl šlehačky
- 1 l vody
- sůl, bílý pepř

Kapra naporcujeme na filety, které ještě nakrájíme na větší porce, opláchneme studenou vodou a odložíme. Do kastrolu vlijeme vodu, přidáme rybí odřezky a kosti, sůl, bílý pepř, bobkové listy, stonky z kopru a šťávu z citrónu. Vše vaříme pod poklicí přibližně 40 minut.

Vývar přecedíme, vložíme do něj maso a při mírné teplotě necháme pod poklicí táhnout 20 minut. Poté rybu vyjmeme, necháme okapat, zbavíme kůže a odložíme do tepla.

Oloupeme brambory, mrkev, celer a cibuli, vše nakrájíme nadrobno, přidáme do vývaru a necháme táhnout asi 25 minut nebo 15 minut povaříme. Když je zelenina měkká, rozmícháme mouku v 50 ml vody a vlijeme ji do vývaru. Za stálého míchání polévku povaříme asi 5–7 minut. Dochutíme solí a pepřem. Ušleháme šlehačku a přidáme do ní nasekaný kopr. Polévku nalijeme do talířů, vložíme do ní porce ryby zbavené kůže a ozdobíme šlehačkou s koprem.

