

BYLINKOVÝ KAPR S HLÍVOU V ALOBALU

4 porce, 410 kcal, 1710 kJ, chol. 170 mg, obtížnost ●●

- 800 g porcovaného kapra
- citrónová šťáva
- drcený kmín
- petrželka
- kopr
- pažitka
- 100 g másla
- 100 g hlívy
- cibule
- sůl

Porce ryby pokapeme citrónovou šťávou, osolíme a okmínujeme. Připravíme si 4 čtverce alobalu (pro každou porci jeden), které vymažeme trochou másla. Petrželku, kopr a pažitku nasekáme nadrobno a utřeme se změkklým zbylým máslem. Na střed každého alobalu položíme hlívu rozebranou na jednotlivé plodnice, na ně položíme porce kapra, které jsme z obou stran potřeli bylinkovým máslem, poklademe cibulí nakrájenou na měsíčky. Alobal pečlivě uzavřeme. Položíme na plech a dáme na 30 minut péci do trouby předehřáté na 180 °C.

KAPR ŠAMPIÓN

6 porcí, 650 kcal, 2720 kJ, chol. 298 mg, obtížnost ●●

- 1 celý kapr (asi 2½ kg)
- citrónová šťáva
- směs koření na ryby
- 200 g másla na pečení
- 400 ml rybího nebo drůbežního vývaru
- sůl

Nádivka:

- 2 porce kapra
- 300 g šampiónů
- 100 g slaniny
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 žloutky
- drcený kmín
- strouhanka
- sůl, pepř

Kapra i s hlavou zbavíme šupin, vykucháme, odstraníme žábry a řádně vymyjeme. Osušíme, pokapeme citrónovou šťávou, osolíme, vetřeme koření na ryby a odložíme do chladna. Připravíme nádivku. Kapří porce zbavíme velkých kostí a dvakrát najemno umeleme. K rybímu masu přimeleme i šampióny a slaninu, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, česnek rozetřený se solí, žloutky, pepř a drcený kmín. Promícháme, dochutíme solí a zahustíme podle potřeby strouhankou. Směs naplníme kapra a břichní dutinu sešijeme, aby nádivka nevytékala. Pekač vymažeme máslem, na dno položíme mřížku ze zkřížených špejlí a rybu na ni postavíme na břicho. Na hřbetě poklademe plátky zbylého másla, podlijeme částí vývaru a dáme na 1½ hodiny péci do trouby předehřáté na 160 °C. Během pečení rybu často přeléváme výpekem a podléváme zbytkem vývaru. Pokud nám zbude nádivka, upečeme ji zvlášť ve vymazané a strouhankou vysypané formě.



KAPR V PIVNÍM TĚSTÍČKU

4 porce, 420 kcal, 1755 kJ, chol. 210 mg, obtížnost ●

- 800 g porcovaného kapra
- citrónová šťáva
- směs koření na ryby
- 4 stroužky česneku
- 500 ml piva
- 2 vejce
- petrželka
- hladká mouka
- olej
- sůl

Rybí maso pokapeme citrónovou šťávou, vetřeme směs koření na ryby a prolisovaný česnek a dáme odležet do lednice. Do mísy nalijeme 250 ml piva, přidáme 2 žloutky, nasekanou petrželku, osolíme a rozšleháme. Zašleháme po lžících přidávanou hladkou mouku, dokud nedosáhneme hustoty palačinkového těstíčka. Z bílků ušleháme sníh, který opatrně lžící vmícháme do těstíčka. Ve směsi obalujeme rybí porce a smažíme dočervena ve středně rozežhátém oleji.

KAPŘÍ ŠAVLOVÝ TANEC

4 porce, 420 kcal, 1755 kJ, chol. 122 mg, obtížnost ●●

- 800 g porcovaného kapra
- citrónová šťáva
- drcený kmín
- 4 stroužky česneku
- směs koření na ryby
- hladká mouka
- sádlo
- 1 cibule
- 4 rajčata
- 1 sladkokyselá okurka
- 2 nakládané feferonky
- 2 kapie
- sůl, směs drcených pepřů

Rybu pokapeme citrónovou šťávou, okmínujeme, potřeme prolisovaným česnekem smíchaným s rybím kořením a dáme na 20 minut odležet do ledničky. Odleželé rybí porce lehce obalíme v mouce a na pánvi v rozpáleném sádle osmažíme dočervena. Poté rybu vyjmeme a uchováme v teple. Do výpeku z ryby dáme nadrobno nakrájenou cibuli a orestujeme do sklovita. Přidáme spařená, oloupaná a na kousky nakrájená rajčata (postup na straně 66), nadrobno nasekanou okurku a papriky nakrájené na proužky. Feferonky rozřízneme, jádra vybereme a seškrábneme dřeň ze slupky. Dřeň přidáme do pánve, směs okořeníme solí a pepřem, promícháme a podusíme, dokud se rajčata nerozvaří. Rybí porce vložíme zpět, prohřejeme je ve směsi.

Podáváme s chlebem, vařenými bramborami nebo těstovinami.

KAPR V BRAMBORÁKU

4 porce, 640 kcal, 2675 kJ, chol. 234 mg, obtížnost ●●●

- 800 g filetů z kapra (bez kostí)
- citrónová šťáva
- drcený kmín
- směs koření na ryby
- 6 syrových brambor
- 2 vejce
- 3 stroužky česneku
- majoránka
- hladká mouka
- sádlo nebo tuk
- sůl

Kapří filety pokapeme citrónovou šťávou, osolíme, okmínujeme a vetřeme do nich koření na ryby. Nakrájíme je na jednotlivé porce a dáme odležet do ledničky. Oloupané a omyté brambory nastrouháme nahrubo, vymačkáme z nich vodu, přidáme k nim vejce, prolisovaný česnek, kmín, majoránku, sůl a 2 vrchovaté lžice hladké mouky. Promícháme. Pokud je těstíčko ještě příliš řídké, zahustíme je přidáním mouky. Na pánvi rozpálíme tuk, rozetřeme na něm tenkou vrstvu těstíčka, položíme na ni porci ryby a pokryjeme ji vrstvou těstíčka i z horní strany. Osmažíme z obou stran dozlatova.

Podáváme se zeleninovou oblohou nebo se zeleninovým salátem.



ŠAŇŮV KAPŘÍ GULÁŠ

4 porce, 340 kcal, 1420 kJ, chol. 117 mg, obtížnost ●●

- 800 g filetů z kapra (bez kůže)
- 6 stroužků česneku
- hladká mouka
- 2 lžičce sádla
- 3 cibule
- 1 lžička rajského protlaku
- ½ lžičky pálivé papriky
- 1 lžičce sladké papriky
- 600 ml rybího vývaru (nejlépe)
- drcený kmín
- majoránka
- sůl, směs drcených pepřů

Filety potřeme čtyřmi stroužky česneku rozetřenými se solí a necháme přes noc odležet v lednici. Druhý den filety nakrájíme na větší kostky, do mikrotenového sáčku dáme 2 lžičce mouky, přidáme rybí maso, sáček nafoukneme a protřepeme. Tím se kostky masa obalí.

Obalené maso prudce osmažíme v kastrolu na rozpáleném sádle, vyjmeme je a odložíme. Zmírníme teplotu a do výpeku přidáme nadrobno nakrájenou cibuli. Orestujeme ji dozlatova, přidáme nasekaný zbytek česneku, protlak, obě mleté papriky a krátce orestujeme, aby paprika pustila barvu. Zaprášíme moukou, promícháme, podlijeme vývarem (nejlépe rybím, ale můžeme použít i drůbeží nebo hovězí), přidáme koření, dochutíme solí a přikryté dusíme na mírném teple 10 minut, dokud se mouka nepovaří.

Podáváme s čerstvým chlebem.

KAPR VE VODNÍ LÁZNI

4 porce, 230 kcal, 960 kJ, chol. 110 mg, obtížnost ●

- 800 g porcovaného kapra
- 2 lžičky strouhaného čerstvého zázvoru
- 1 stroužek rozetřeného česneku
- 2 lžičky nasekaného kopru
- ½ lžičky mletého kmínu
- ½ lžičky soli

Všechny ingredience smícháme a potřeme jimi naporcovanou rybu. Necháme ji v chladu hodinu a poté ji vložíme do skleněné nebo porcelánové misky, která se vejde do některého kastrolu, který vlastníme. Vodní lázeň vytvoříme tak, že misku s rybou vložíme do kastrolu, ve kterém je tolik vody, aby po vložení misky sahala asi do ⅓ její výšky. Přiklopíme poklicí a uvedeme do prudkého varu. Po 5 minutách zmírníme teplotu tak, aby voda jen lehce probublávala a táhneme ještě hodinu.

Jako přílohu volíme rýži nebo zeleninový salát.



ZNOJEMSKÝ KAPR

4 porce, 780 kcal, 3260 kJ, chol. 299 mg, obtížnost ●●

- 800 g porcovaného kapra
- citrónová šťáva
- plnotučná hořčice
- 1 cibule
- 2 nožičky klobásy
- 4 znojenské okurky
- 2 vejce natvrdo
- 200 g slaniny
- 1 lžice sádla
- 200 ml bílého vína
- sůl, pepř

Kapří porce pokapeme citrónovou šťávou, osolíme a opepříme, potřeme hořčicí a necháme odpočinout. Cibuli nakrájíme na měsíčky, klobásy, okurky, vajíčka natvrdo a slaninu nakrájíme na kostičky. V kastrolu rozehřejeme sádlo a orestujeme na něm cibuli do sklovita. Přidáme klobásy, okurky a slaninu, ještě 2 minuty osmažíme, vložíme kapří porce, podlijeme vínem a na mírném teple přikryté dusíme 40 minut. Vajíčka nakrájená na kostičky přidáme 10 minut před koncem dušení.

Jako přílohu podáváme rýži.

PLNĚNÝ KAPR PODLE PANÍ RYBÁKOVÉ

6 porcí, 670 kcal, 2800 kJ, chol. 234 mg, obtížnost ●●

- 1 kapr (asi 1½ kg)
- plnotučná hořčice
- 2–3 větší cibule
- 200 g ostravské klobásy
- 200 g plátků anglické slaniny
- 200 g plátků šunky
- 200 ml bílého vína
- máslo
- sůl, pepř

Kapra zbavíme šupin a ploutví, odřízneme mu hlavu a ocas, na břiše rozřízneme, vykucháme a vymyjeme. Odřízneme žebra od páteře a podél ní kapra z obou stran nařízneme tak, aby se obě poloviny rozevřely na jeden plát. Dáváme pozor, abychom neprořizli kůži. Odstraníme páteř a žeberní kosti, hřbetní část prořežeme po celé délce ve vzdálenosti asi 3 mm, abychom se zbavili drobných kostiček. Osolíme, opepříme a celý plát potřeme hořčicí.

Na jednu polovinu ryby střídavě klademe vrstvu cibule, kolečka klobásy, plátky slaniny a plátky šunky. Položíme tři vrstvy a zakončíme vrstvou cibule. Přes nádivku přehneme druhou polovinu ryby, sešijeme a položíme na zkřížené špejle do máslím vymazaného pekáče. Na rybu položíme plátky másla, podlijeme vínem a odkryté pečeme 45 minut v troubě předehřáté na 160 °C. Během pečení přeléváme kapra výpekem, případně podlijeme trochou vody nebo vína.

PEČENÝ KAPR S NIVOVOU NÁPLNÍ

4 porce, 800 kcal, 3340 kJ, chol. 332 mg, obtížnost ●●

- 4 kapří podkovy (asi 20 mm silné)
- 16 plátků anglické slaniny
- 3 lžice tuku
- 2 vejce
- 100 g strouhané nivy
- 2 stroužek česneku
- 100 g krájeného poličanu (pikantní verze) nebo šunky
- 1 cibule
- 4 lžice mandlových plátků
- sůl

Kapří porce osolíme a necháme 10 minut odležet. Pro každou porci přes sebe přeložíme čtyři plátky slaniny – dva plátky položíme vedle sebe a přes ně křížem položíme další dva. Na ně položíme odleželý rybí porce. Okraje slaniny přeložíme dovnitř rybích podkovek, zapékací mísu vymažeme lžící sádla a podkovy do ní přeložíme.

Do mísy dáme žloutky, nastrouhanou nivu (výhodně tak zužitkujeme i kůrku sýra), prolisovaný česnek, nadrobno nakrájený poličan a najemno nakrájenou cibuli, mandlové plátky a sníh z bílků. Vše lehce promícháme a směsí naplníme kapří podkovy. Na každou položíme ½ lžice tuku, pečeme asi 20 minut ve vyhřáté troubě do zružovění při teplotě 180 °C. Během pečení přeléváme výpekem.



SEZAMOVÝ KAPR

4 porce, 380 kcal, 1590 kJ, chol. 110 mg, obtížnost ●

- 800 g porcovaného kapra
- 2 lžice medu
- 2 lžičky octa balsamico
- 2 lžice sójové omáčky
- 2 lžičky nastrohaného čerstvého zázvoru
- olivový olej
- sezamová semínka
- sůl, směs drcených pepřů

Smícháme med, balzámový ocet, sójovou omáčku, zázvor. Směsí potřeme osolenou a opeřenou rybu a necháme nejméně hodinu odležet.

Na pánvi rozežřejeme olivový olej a rybí porce z obou stran zvolna osmažíme. Na talíři rybu posypeme sezamovými semínky.

Jako přílohu podáváme vařené brambory a zeleninovou oblohu.

KŘENOVÝ KAPR RODINY VRANKOVY

4 porce, 580 kcal, 2420 kJ, chol. 242 mg, obtížnost ●

- 1 kg porcovaného kapra
- 100 g másla
- 150 g balkánského sýra
- 30–50 g strouhaného křenu
- 150 ml smetany
- sůl

Porce kapra velmi mírně osolíme, vložíme do pekáčku vymazaného máslem, na povrchu poklademe plátky másla a pečeme 10 minut v troubě rozežřáté na 180 °C. Po této době posypeme rybu rozdrobeným balkánským sýrem, nastrohaným křenem a podlijeme smetanou. Dáme zpět do trouby a pečeme ještě 20 minut.

Jako přílohu můžeme podávat vařené brambory nebo chléb. Pokud jídlo podáváme ohřívané až druhý den, omáčka se rozleží a získa na chuti.



SEZAMOVÝ KAPR

PEČENÍ KARASI SE ŠALVĚJÍ

4 porce, 400 kcal, 1670 kJ, chol. 165 mg, obtížnost ●●

- 12 karasů (asi 1,2 kg)
- sardelová pasta
- šalvěj
- 100 g másla
- 200 ml smetany
- 1 lžice světlé máslové jíšky
- sůl, pepř

Karasý zbavíme šupin a vnitřností. Rybky řádně vymyjeme, osušíme a na bocích je příčně několikrát nařizneme. Do zářezů vetřeme sardelovou pastu, pastou potřeme i břišní dutinu, opepříme, okořeníme rozemnutou šalvějí a vložíme do pekáče, ve kterém jsme dno vyložili plátkou z poloviny másla. Na ryby položíme zbylé plátky másla, lehce podlijeme vodou a 30 minut pečeme při 180 °C. Během pečení ryby přeléváme výpekem a případně ještě trochu podlijeme horkou vodou. Upečené ryby vyjmeme a uchováme v teple. Do výpeku přidáme smetanu, zahustíme jíškou, povaříme ještě 7 minut a dochutíme solí a pepřem. Pečené karasy podáváme přelité omáčkou.

Jako příloha jsou vhodné vařené brambory.

KARASI SE ŽAMPIÓNÝM PŘELIVEM

6 porcí, 370 kcal, 1550 kJ, chol. 148 mg, obtížnost ●●

- 12 karasů (asi 1,2 kg)
- 4 stroužky česneku
- kmín
- máslo
- 1 cibule
- 150 g žampionů
- 100 g šunky
- 4 lžice smetany
- pažitka
- sůl, pepř

Očištěné a vykuchané karasy nařizneme po bocích několika zářezy a vetřeme do nich česnek utřený se solí. Ryby opepříme, posypeme drceným kmínem a dáme do máslem vymazaného pekáčku. Na povrchu poklademe plátky másla, lehce podlijeme. Pečeme 30 minut v troubě vyhřáté na 180 °C. Během pečení ryby přeléváme výpekem.

Nadrobno nakrájenou cibuli do sklovita orestujeme v pánvi na másle. Přidáme na plátky nakrájené žampióny, šunku nakrájenou na nudličky, osolíme, opepříme, podlijeme lžicí vody a přikryté dusíme, až jsou žampióny měkké. Přidáme smetanu, pár minut povaříme a dochutíme solí a pepřem. Přimícháme nasekanou pažitku a omáčkou ryby přelijeme.

ČEVABČIČI Z KARASŮ

6 porcí, 510 kcal, 2130 kJ, chol. 205 mg, obtížnost ●●

- 700 g karasů
- 500 g mleté vepřové plece
- 2 vejce
- 2 cibule
- 4 stroužky česneku
- drcený rozmarýn
- drcený kmín
- 3 lžice strouhanky
- sádlo
- sůl, pepř

Očištěné a vykuchané ryby 10 minut povaříme v osolené vodě. Scedíme, necháme vychladnout a maso obereme z kostí. Dva-krát najemno umeleme, přidáme umletou vepřovou plec, vejce, nadrobno nakrájenou cibuli, prolisovaný česnek, koření, osolíme, zahustíme trochou strouhanky a řádně prohněteme. Z masy tvarujeme válečky, které ze všech stran do červena osmažíme na sádle.

Podáváme s bramborovou kaší nebo se zeleninovým salátem.

PEČENÍ KARASI S PAPRIKOU

6 porcí, 370 kcal, 1550 kJ, chol. 150 mg, obtížnost ●●

- 12 očištěných a vykuchaných karasů (asi 1,2 kg)
- 3 stroužky česneku
- 2 vrchovaté lžice hladké mouky
- 2 vrchovaté lžice sladké papriky
- pálivá paprika (nemusí být)
- 100 g másla
- sůl

Očištěné ryby na bocích příčně nařizneme, celé je potřeme česnekem rozetřeným se solí a necháme je 20 minut odležet. Smícháme mouku se sladkou paprikou, případně přidáme podle chuti i trochu papriky pálivé. Odleželé ryby obalíme ve směsi mouky a papriky, vložíme do máslem vymazaného pekáče, poklademe plátky másla a pečeme do křupava v troubě rozehráté na 180 °C.

Podáváme s čerstvým chlebem, pečenými bramborami nebo hranolkou.



KARASI DUŠENÍ NA VÍNĚ

6 porcí, 380 kcal, 1590 kJ, chol. 201 mg, obtížnost ●

- 12 karasů (asi 1,2 kg)
- hladká mouka
- 2 vejce
- máslo
- 1 cibule
- sardelová pasta
- citrónová šťáva
- 200 ml bílého vína, např. Jacob's Creek Chardonnay
- sardelová pasta
- sůl

Očištěné karasy nařizneme příčně na bocích, osolíme, obalíme v hladké mouce a namočíme v rozšlehaných vejcích. Na rozehřátém másle ryby osmažíme po obou stranách a odložíme. Ve výpeku orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme trochu sardelové pasty, citrónovou šťávu a podlijeme vínem. Vložíme ryby zpět a přikryté 20 minut dusíme.

ČESNEKOVÍ KARASI

6 porcí, 350 kcal, 1460 kJ, chol. 150 mg, obtížnost ●●

- 12 karasů (asi 1,2 kg)
- citrónová šťáva
- směs koření na ryby
- směs drcených pepřů
- 6 stroužků česneku
- 100 g másla
- 200 ml rybího nebo drůbežního vývaru

Očištěné a vykuchané ryby řádně vymyjeme, osušíme a pokapeme citrónovou šťávou. Ze směsi koření na ryby, drceného pepře a rozetřených stroužků česneku uhněteme pastu, kterou vetřeme do ryb. Necháme 20 minut odležet, poté vložíme do máslu vymazaného pekáče, do každé ryby dáme plátek másla a poklademe je máslem i na povrchu. Podlijeme vývarem a dáme na 25 minut péci do trouby vyhřáté na 180 °C. Během pečení ryby přeléváme výpekem a jednou je obrátíme. V případě nutnosti ryby ještě trochu podlijeme horkou vodou.

Podáváme s vařenými bramborami a okurkovým salátem.

KARASI ZTRACENÍ VE SLANINĚ

6 porcí, 520 kcal, 2170 kJ, chol. 193 mg, obtížnost ●●

- 12 karasů (asi 1,2 kg)
- 4 lžice citrónové šťávy
- směs koření na ryby
- 1 lžice sekané petrželky
- 1 lžice sekané pažitky
- 2 stroužky česneku
- 100 g másla
- 200 g plátků anglické slaniny
- máslo na vymazání pekáče
- 200 ml vývaru

Očištěné, vymyté a osušené ryby pokapeme citrónovou šťávou, posypeme kořením na ryby a necháme odležet. Mezitím si připravíme bylinkové máslo smícháním nasekaných natí, rozetřeného česneku a másla. Do každé ryby dáme kousek bylinkového másla. Poté je zabalíme do plátků slaniny. Ryby vložíme do máslu vymazaného pekáče, podlijeme vývarem a 30 minut pečeme při 180 °C. Během pečení ryby přeléváme výpekem a případně podlijeme.

SMAŽENÍ KARASI PLNĚNÍ ŠUNKOU A SÝREM

6 porcí, 650 kcal, 2720 kJ, chol. 212 mg, obtížnost ●●

- 12 karasů (asi 1,2 kg)
- citrónová šťáva
- směs koření na ryby
- 200 g šunky
- 200 g tvrdého sýra
- 2 vejce
- petrželka
- hladká mouka
- strouhanka
- pepř
- olej

Očištěné ryby vykucháme a ponecháme jim hlavy. Pokapeme je citrónovou šťávou a vetřeme do nich zvenčí i zevnitř kořenící směs na ryby. Necháme odležet. Mezitím nakrájíme šunku a sýr na drobné nudličky a v míse je promícháme s 1 žloutkem, nadrobno nasekanou petrželkou a trochou strouhanky, opepříme a lehce přimícháme sníž z 1 bílku. Směsí naplníme ryby, spícháme je párátky a dvakrát obalíme v mouce, rozšlehaném vejci s vodou a strouhance. Zvolna dozlatova smažíme ve vyšší vrstvě rozehřátého oleje.

Jako příloha se hodí brambory v jakémkoliv úpravě a zeleninový salát.

