



LISTOVÝ SALÁT
S PEČENOU RYBOU

SALÁTY

- 172 ZÁKLADNÍ MAJONÉZA Z VAŘENÝCH ŽLOUTKŮ
- 172 LISTOVÝ SALÁT S PEČENOU RYBOU
- 172 SALÁT Z PEČENÉ RYBY SE ŽAMPIÓNÝ
- 173 SALÁT Z VAŘENÉ RYBY
- 174 RYBÍ PEPŘENKY
- 174 SALÁT Z KYSELÝCH RYB
- 175 SALÁT Z UZENÉ RYBY
- 175 MÍCHANÝ SALÁT Z PEČENÉ RYBY
- 175 SALÁT S RYBOU A BAREVNÝMI TĚSTOVINAMI
- 176 SALÁT Z MARINOVANÉ RYBY S HLÍVOU
- 176 SALÁT S RYBOU A KUSKUSEM
- 176 JIRKŮV SALÁT S UZENÝM KAPREM
- 178 VĚŘIN TĚSTOVINOVÝ SALÁT Z MARINOVANÝCH RYB
- 178 ELIŠČINY TEPLÝ SALÁT S UZENÝM KAPREM
- 178 SALÁT Z VAŘENÉHO PSTRUHA
- 179 ČOČKOVÝ SALÁT SE SMAŽENÝM KAPREM
- 179 SALÁT RYBÁŘOVY ŽENY
- 180 SALÁT S KAPREM A BALKÁNSKÝM SÝREM
- 180 RYBÍ SALÁT PODLE VLASTY
- 181 RYBÍ BRAMBOROVÝ SALÁT
- 181 SALÁT Z TOLSTOLOBIKA

ZÁKLADNÍ MAJONÉZA Z VAŘENÝCH ŽLOUTKŮ

4 porce, 140 kcal, 585 kJ, chol. 160 mg, obtížnost ●

- 3 natvrdo uvařené žoutky
- 50 ml slunečnicového oleje
- bílý pepř
- citrón
- sůl

Žoutky nastrouháme do mísy. Rozetřeme na hladkou kašičku a po troškách zašleháváme olej až do zhoustnutí. Poté majonézu ochutíme solí, pepřem a citrónovou šťávou podle chuti.

Do této základní majonézy můžeme přidávat podle svého uvážení pro ochucení i další suroviny, například jemně nastrouhanou nakládanou okurku, rozetřený česnek, hořčici nebo různé bylinky. Lze ji také nastavit bílým jogurtem nebo kysanou smetanou a použít jako studenou omáčku na přelití rybího masa u hlavního chodu. V případě použití olivového oleje dáváme pozor, abychom nepoužili některý typ s výraznou nahořklou příchutí. Majonézu lze zpracovat i v mixéru.

LISTOVÝ SALÁT S PEČENOU RYBOU

4 porce, 310 kcal, 1295 kJ, chol. 191 mg, obtížnost ●

- 300 g pečené ryby
- 200 g různobarevných salátových listů
- 3 natvrdo uvařená vejce
- 1 menší salátová okurka
- vinný ocet
- 75 ml olivového oleje
- 3 stroužky česneku
- moučkový cukr
- sůl, pepř

Salátové listy opereme a necháme pečlivě odkapat. Natrháme je na malé kousky a dáme do mísy, v níž budeme salát připravovat. Pečenou rybu zbavíme kůže a kostí a pokrájíme na menší kousky. Rybí maso vložíme k salátovým listům, přidáme nahrubo nastrouhané nebo na nudličky nakrájené bílky, nasekané žoutky, na nudličky nakrájenou nebo nastrouhanou salátovou okurku.

Smícháme 1 lžici octa, olej a utřený česnek, ochutíme solí, pepřem, cukrem a touto zálivkou přelijeme salát. Jemně promícháme.

Podáváme s pečivem.

SALÁT Z PEČENÉ RYBY SE ŽAMPIÓNŮ

6 porcí, 400 kcal, 1670 kJ, chol. 168 mg, obtížnost ●

- 800 g rybích porcí
- 50 g másla
- 250 g sterilovaných žampiónů
- 150 g sterilované mrkve s hráškem
- 100 g kysané smetany
- 150 g majonézy
- citrónová šťáva
- sůl, pepř

Rybí porce osolíme, opepříme a do růžova opečeme na rozehřátém máslu. Necháme vystydnout, maso obereme z kostí a nakrájíme na kousky. Kousky masa vložíme do mísy, přidáme scezené a na kousky nakrájené žampióny, scezenou zeleninu, smetanu a majonézu. Promícháme, dochutíme solí, pepřem a citrónovou šťávou, necháme vychladit.

Podáváme s pečivem.

SALÁT Z VAŘENÉ RYBY

4 porce, 260 kcal, 1090 kJ, chol. 93 mg, obtížnost ●●

- 200 g rybího masa
- citrón
- 1 malá mrkev
- 1 malá petržel
- 5 kuliček nového koření
- 5 kuliček celého pepře
- 2 malé sterilované okurky
- 1 cibule
- 1 lžička sekaných kaparů
- 100 g majonézy
- 1 lžička plnotučné hořčice
- bílý vinný ocet
- moučkový cukr
- sůl, pepř

Do hrnce dáme 300 ml vody, osolíme, přidáme šťávu a kůru z půlky pečlivě omytého citrónu, celou očištěnou mrkev a petržel, pepř, nové koření a uvedeme do mírného varu. Necháme 10 minut povařit a vložíme rybí maso. Zmírníme teplotu tak, aby voda jen probublávala a necháme dalších 10 minut táhnout.

Po této době mrkev, petržel a rybí maso vyjmeme a necháme vše vychladnout. Vystydlé maso zbavíme kůže a kostí, pokrájíme na kostky a vložíme do mísy. Mrkev, petržel a okurky nakrájíme na kostičky a přidáme k rybě. Cibuli nakrájíme nadrobno, vložíme do cedníku a přelijeme vařící vodou, aby ztratila svoji štiplavou chuť. Necháme ji okapat a vložíme do mísy k ostatním surovinám. Přidáme kapary, majonézu, hořčici a lehce promícháme.

Dochutíme vinným octem, solí, pepřem a cukrem. Necháme v lednici vychladit.

Podáváme s pečivem nebo nasucho opraženými tousty.



RYBÍ PEPŘENKY

4 porce, 250 kcal, 1045 kJ, chol. 69 mg, obtížnost ●

- 500 g marinovaného rybího masa podle receptu ze strany 184
- 100 g sterilovaného hrášku
- 100 g sterilované mrkve
- 100 g sterilované kapie
- 2 cibule
- 2 feferonky
- nové koření
- bobkový list
- slunečnicový olej
- pepř

Naložené rybí maso nakrájíme na kousky. Vložíme do mísy, přidáme sterilovanou zeleninu, nadrobno nakrájenou cibuli a feferonky, opepříme, promícháme a naplníme do sklenic. Do každé sklenice vložíme 2 kuličky nového koření, kousek bobkového listu a zalijeme olejem tak, aby mezi směsí nezůstaly vzduchové bublinky. Zavíčkujejeme a necháme v lednici 3 dny odležet.

Podáváme s pečivem.**SALÁT Z KYSELÝCH RYB**

4 porce, 270 kcal, 1130 kJ, chol. 115 mg, obtížnost ●

- 250 g ryb naložených nakyselo
- 1 petržel
- 1 mrkev
- ¼ malé bulvy celeru
- ocet
- 1 sladkokyselá okurka
- 1 cibule
- 1 lžice sterilovaného hrášku
- 100 g majonézy
- 1 lžice plnotučné hořčice
- moučkový cukr
- citrónová šťáva
- sůl, pepř

Kořenovou zeleninu očistíme, nakrájíme na malé kostičky a mírně povaříme 10 minut v osolené a octem okyselené vodě. Povařenou zeleninu necháme v nálevu zchladnout (můžeme také použít koupenou sterilovanou směs zeleniny). Řádně okapané ryby nakrájíme na kousky. Vložíme je do mísy, přidáme scezenou a okapanou zeleninu, na malé kostičky nakrájenou okurku a cibuli, hrášek, majonézu a hořčici a promícháme. Dochutíme octem, cukrem, citrónovou šťávou, pepřem a solí. Necháme v lednici 2 hodiny rozležet.

Podáváme s pečivem nebo chlebem.**SALÁT Z UZENÉ RYBY**

4 porce, 300 kcal, 1250 kJ, chol. 132 mg, obtížnost ●

- 300 g uzené ryby
- 100 g majonézy
- 100 g zakysané smetany
- 1 lžice plnotučné hořčice
- 1 cibule
- 1 sterilovaná okurka
- 1 stroužek česneku
- bílý vinný ocet
- moučkový cukr
- sůl

Do mísy dáme majonézu a smícháme ji se a hořčicí. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a okurku, rozetřený česnek, promícháme a ochutíme octem, špetkou cukru a solí. Uzenou rybu zbavíme kůže a kostí, čisté maso nakrájíme nadrobno a lehce přimícháme do základu. Dochutíme, necháme vychladit. Nejlepší je salát použít k naplnění oloupaných a vydlaných rajčat nebo rozpůlených paprik zbavených semínek a vnitřních žeber. Salát ale můžeme podávat i samostatně s pečivem nebo nasucho osmaženým toustem.

MÍCHANÝ SALÁT Z PEČENÉ RYBY

6 porcí, 420 kcal, 1755 kJ, chol. 255 mg, obtížnost ●

- 400 g pečeného rybího masa
- 4 vejce uvařená natvrdo
- 16 ředkviček
- 1 hlávkový salát
- 2 červené kapie
- 1 jarní cibulka s natí
- 200 ml olivového oleje
- 2 nakládané okurky
- 1 lžice sardelové pasty
- 2 lžice plnotučné hořčice
- 3 lžice vinného octa
- sůl, pepř

Opečené rybí maso zbavíme kostí a kůže a nakrájíme je na kousky. Bílky nakrájíme na tenké proužky, omyté ředkvičky překrojíme podélně na poloviny a nakrájíme na tenké plátky. Hlávkový salát rozebereme na jednotlivé listy, opereme, necháme okapat a nakrájíme na nudličky. Kapie zbavíme jader a žeber, nakrájíme na tenké proužky. Očištěnou jarní cibulku překrojíme napůl a nakrájíme i s natí na plátky. Vše přidáme k rybímu masu.

Žloutky rozetřeme s olejem do hladka, přimícháme k nim na kaši nastrouhané nakládané okurky, sardelovou pastu, hořčici, ocet. Dochutíme solí a pepřem. Zálivkou přelijeme salát, promícháme.

Podáváme s pečivem nebo nasucho opečenými tousty.**SALÁT S RYBOU A BAREVNÝMI TĚSTOVINAMI**

4 porce, 320 kcal, 1340 kJ, chol. 83 mg, obtížnost ●

- 600 g vařeného rybího masa
- 200 g vařených barevných těstovin
- 4 lžice olivového oleje
- 200 g žampionů ve sladkokyselém nálevu
- 200 g sladkokyselých sterilovaných zeleniny
- sůl, pepř

Uvařené a vychladlé rybí maso bez kůže rozebereme na kousky a zbavíme kostí. V osolené vodě uvaříme těstoviny (nejlépe vřetená) a scedíme je. Uvařené těstoviny vložíme do mísy, přelijeme olejem, promícháme a necháme vychladnout. Mezitím na plátky nakrájíme okapané žampiony a zeleninu, přidáme k vychladlým těstovinám, promícháme a dochutíme trochou nálevu ze zeleniny, solí a pepřem. Opatrně vmícháme rybí maso.