

RYBKY CO JINDE DĚTEM CHUTNAJÍ

2a. RYBA POD MASÍČKOVOU PEŘINKOU

100g ryby - treska nebo platýs porce (gramáž dle potřeby)
20 g mleté maso - dle možností vepřové atd.
20 g sýr Eidam 30%
15 g vepř.bok nebo uzené nebo slanina

Rozmrazenou rybu osolíme, dáme na plech. Na každou porci přidáme ochucené (okořeněné) mleté maso, zapečeme a navrch dáme slaninu a sýr a dopečeme. Podáváme se zeleninou a brambory nebo bramborovou kaší. V případě úspory financí lze vynechat mleté maso i slaninu a nahradit je např. vejcem rozšlehaným se sýrem.



2b. RYBÍ GULÁŠ SE ŽAMPIONY PRO DĚTI



800 g filety z pangasia nebo tilapie, 1 lžička mleté papriky, 2 cibule, 1 lžíce mouky, 200 g mražená paprika trio, 200 g rajčata drcená, 800 ml vývaru z 1 kostky masoxu bez glut., 200g steril.nebo mraž. plátků žampionů, 1 lžička kmínu, 2 stroužky česneku, sůl, pepř dle chuti, zakysaná smetana.

Rybí maso opláchneme, nakrájíme na malé kousky. Důkladně je posypeme paprikou, opeříme a necháme chvíli odležet v chladu. Necháme zesklivatět cibulku. Zасыпeme moukou, vložíme nakrájenou papriku a rajčata a zalijeme vývarem. Necháme dusit asi 10 minut. Přidáme na plátky nakrájené žampiony, kmín, prolisovaný česnek, špetku majoránky a kostky ryby. Guláš 10 minut povaříme, aby maso změklo. Přidáme smetanu a dochutíme solí, případně pepřem. Podáváme s rýží.

2c. RYBA V CITRONOVÉM KABÁTKU

Rozpis na 4 porce: 800 g alj.treska filet nebo porce, 1 vejce, strouhanka na obalení, nastrohaná kůra z 1 citronu, čerstvě nastrohaný pepř, hrst bylinek (šalvěj, oregano, máta, pažitka), olivový olej na zakápnutí.

Filet rozkrájejte na 4 porce, vejce rozšlehejte se lžící vody a strouhanku smíchejte s citronovou kůrou, bylinkami a pepřem. Rybu obalujte ve vajíčku a pak ve strouhance, případně opakujte pro zpevnění krusty.

Porce dáme na pečící papír a zakápneme olejem. Pečeme ve vyhřáté troubě na 190st.C asi 15 min dozlatova.



2d. RYBA PO SEVERSKU



Rybí porce, rybí koření, česnek, citron, olej, vejce, strouhanka.

Filet narovnáme na vymazaný plech, potřeme citronem, posypeme kořením, očesnekujeme, potřeme vejcem a posypeme strouhankou, upечeme dozlatova a podáváme s čimkoliv.

DOBROU CHUŤ!