

### RYBKY, CO DĚTEM ŠMAKUJÍ II.

#### 4a. NÁKYP Z RYBÍHO FILÉ

Rozpis na cca 6 porcí: 600g rybího filé (treska, platýs, pangasius, tilapie, losos), 250ml polotučného mléka, 100-150g polohrubé mouky, 3 žloutky, sníh z 3 bílků, 70g rozpuštěného másla nebo Hery, sůl, petržel nebo pažitka, strouhanka na vysypání plechu, 1 kypřicí prášek.

Smícháme mouku, kypřicí prášek, mléko, máslo, žloutky, sůl, bylinky a vmícháme rozmražené rybí filé pokrájené na kostečky, nakonec zlehčíme sněhem z bílků. Vzniklé husté těsto můžeme dle možností ještě dochutit. Vlijeme do vymazané a strouhankou vysypané formy, přikryté upečeme a ke konci pečení necháme odkryté. Podáváme kostku nákypu s bramborovou kaší či zeleninovým salátem.



#### 4b. RYBÍ RIZOTO



Rozpis na 10 porcí: 500g rybího filé (filety nebo porce mořských ryb), 800g rýže parboiled, 200g Královské nebo Andaluzské zel. směsi ARDO, cibule, sůl, sýr Eidam, olej.

Uvaříme rýži. Na oleji orestujeme kostečky cibulky, přidáme na kostky nakrájenou rybu, po chvíli zeleninovou směs a dusíme, osolíme, vmícháme rýži a nakonec posypeme sýrem. Můžeme i chvíli ještě vše zapéct.

#### 4c. VRTULKY S LOSOSEM

Bez rozpisu: Losos (porce nebo stačí filet bez kostí), těstoviny vřetena, hrášek, česnek, celer, šlehačka, víno, sýr Eidam, sůl, koření.

Uvaříme těstoviny. Nakrájíme celer na kostky a česnek nadrobno a orestujeme na oleji. Přidáme na nudličky nakrájeného lososa a společně s hráškem dusíme asi 5 minut. Přilejeme šlehačku s vínem, osolíme a dochutíme. Na porci těstovin vložíme porci lososa se zálivkou a posypeme sýrem. Variant s jinou těstovinou, rybou, zeleninou nebo bez vína a šlehačky je mnoho...



#### 4d. RYBÍ FILETY NA POMERANČÍCH



Bez rozpisu: Rybí filety (okoun, treska, tilapie, hejk, mahi), máslo, sůl, pepř, tymián, pomeranč.

Filety z ryb položíme na máslem vymazaný pekáč, osolíme, opepříme a posypeme tymiánem. Poté nahoru dáme tenké plátky másla. Pomeranč rozkrojíme napůl a vymačkáme na ryby v pekáči. Vložíme do předem rozehřáté trouby na 180°C na 15 minut. Po 15 minutách vyjmeme, na rybu vymačkáme opět pomeranče, případně přiložíme i plátky a dáme do trouby na 5 minut. Přílohu zvolíme dle chuti.

**DOBROU CHUŤ!**

(Recepty jsou sesbírány od vedoucích školních jídelen s tím, že právě takto upravený pokrm jejich strávnickům chutná.)

ET GASTRO s.r.o. Tel. 607 399 099 E-mail: [etgastro@etgastro.cz](mailto:etgastro@etgastro.cz) [www.etgastro.cz](http://www.etgastro.cz)