

# Obsah

Úvod.....	6	Nyní se dáme do vaření.....	24
Co bychom si měli vézt s sebou.....	8	„Všeho s mírou“ aneb na co si musíme dát pozor .....	25
Základní potřeby k úpravě ryb.....	9	Neplývejte kvalitním materiálem...	26
Malá škola úpravy ryb .....	12	Co je to vlastně čerstvá ryba .....	26
Kuchání ryb .....	12	Nevyhazujte nesnědené ryby.....	27
Filetování rybích úlovků .....	14	Ryby pečené – způsob základní.....	28
O rybách, které si zaslouží zvláštní kapitulu.....	18	Smetanová omáčka z lišek.....	30
Makrela.....	18	Špagety s rybami v houbové omáčce .....	31
Sled' obecný.....	20	Špagety s antipastou.....	31
Treska .....	22	Majonézový dressing k pečeným rybám (a nejen k nim) .....	32
		Naložené hříbky (a celá řada dalších hub) .....	33



## Středomořský způsob pečení ryb ..... 34

Ryby pečené se zeleninou  
(hodí se pro všechny druhy ryb) ..... 34

Dušená treska s vejci ..... 35

## Smažené ryby ..... 36

Ryby smažené v pивním těstíčku ..... 38

Smažený sled' ..... 38

Smažené rybí hranolky  
– obdoba „grundlí“ ..... 39

Norské „grundle“ ještě jinak ..... 39

Labužnické rybí lupínky ..... 39

Vzácnější ryby ..... 40

Opatrnosti nikdy nezbývá! ..... 42

## Ještě pár slov o vaření v Norsku ..... 44

Zapečená ryba s brambory ..... 45

Využívejte přírodních zdrojů ..... 46

## Bez polévky to u Čechů nejde ..... 48

Polévka bílá ..... 49

Kulajda v Norsku ..... 50

Polévka červená ..... 51

Nebojte se experimentovat ..... 52

## Lahůdky studené kuchyně ..... 54

Nejdříve rybí salát ..... 54

Krabí či tresčí salát (pomazánka) ..... 55

Tatarák z mořských ryb ..... 56

Solené jikry a mlíčí v oleji ..... 57

## Pár receptů pro náročnější kuchařské kutily ..... 58

Lahůdková antipasta ..... 59

Tresčí játra s cibulkou ..... 60

Specialita nejen japonská ..... 62

Rybí karbanátky ..... 62

Rybí guláš ..... 64



## Něco o „potvorách z moře vytažených“ ..66

Pár slov o krabech.....	66
O chobotnicích .....	68
Mořský koktejl.....	69
O slávkách .....	70
Slávky na víně .....	71

## Nejen rybami živ je rybář ..... 72

Trochu omeletového a palačinkového školení .....	72
Vaječná omeleta .....	73
Palačinky .....	73
Využijte velké úrody hub.....	74
Houbová omáčka z čerstvých hřibů....	74
Další tipy na bezmasá jídla .....	75

## Jak naložit s rybami, které povežete domů..... 76

Smysluplné využití úlovků.....	79
Nestandardní způsoby přepravy úlovků .....	79

## Úprava a využití úlovků doma..... 82

Rozmrazit či nerozmrazit?.....	83
Jak na treskovité ryby .....	84
Treska v pivním těstíčku.....	85
Treska v hořčicové omáčce.....	87
Treska v žampionové omáčce.....	88



Rybí filé po pekařsku .....	89
Pražské rybí filé .....	90
Tresčí salát s majonézou .....	91
Pepřenky baštyře Vaška Prokeše .....	92
<b>Další poklad v mrazáku – makrely ...</b>	<b>93</b>
Makrely v hořčicové omáčce .....	94
Makrely po maďarsku .....	94
Makrely na zelenině .....	95
Makrely v soli.....	96
Solené makrelové závitky .....	97
Majonézový salát ze solených makrel.....	98
Pečenáče z mořských ryb .....	100
<b>Také něco z pravých herinků.....</b>	<b>101</b>
Zapečený slaneček s brambory .....	101
Pravý nasolený sled' – slaneček .....	101

Slanečkový salát pro labužníky.....	102
Matjesový salát – „herynkšmaus“ ..	103
<b>Nakonec ještě pár receptů na domácí úpravu slávek .....</b>	<b>104</b>
Omeleta se slávkami podle Jardy Zábranského.....	104
Smažené slávky .....	106
Slávky na kari .....	107
Slávky se smetanou a bazalkou .....	107

## Rybí trofeje ..... 108

## Malý slovníček norských názvů ..... 110

