

OBSAH:

Úvod:

Význam ryb v lidské výživě:

| | |
|---|---|
| výživová (nutriční) hodnota rybího masa . . . | 7 |
|---|---|

Hlavní druhy ryb na našem trhu:

| | |
|-------------------------------|----|
| a) sladkovodní ryby | 9 |
| b) mořské ryby | 11 |
| c) hlavonožci | 17 |
| d) korýši | 17 |
| e) měkkýši | 18 |

Kuchyňské využití ryb:

| | |
|--|----|
| hlavní zásady kuchyňské úpravy | 19 |
| stručné a jednoduché pokyny k vykuchání a vy- kostění ryb | 26 |
| 1. Vykuchání | 26 |
| 2. Filetování | 28 |
| 3. Filetování — vykostění uzených ryb | 30 |
| 4. Vykostění marinovaných ryb | 32 |

Základní kuchyňské úpravy rybího masa:

| | |
|------------------------|----|
| vařené ryby | 34 |
| rybí polévky | 35 |
| dušené ryby | 35 |

| | |
|--|----|
| pečené ryby | 36 |
| smažené ryby | 37 |
| ryby v rosolu | 37 |
| Rybí polévky: | 39 |
| Rybí bujón | 39 |
| Rassolnik z mořské štiky | 40 |
| Zelené šči s rybou | 40 |
| Rybí soljanka | 41 |
| Šči z rybích konzerv a kysaného zelí | 42 |
| Polévka z tuňáka se zeleninou (SSSR) | 42 |
| Ucha (rybí polévka SSSR) | 43 |
| Švédská rybí polévka | 44 |
| Polévka z mušlí | 44 |
| Studená rybí polévka Bejrút | 45 |
| Studené předkrmy a saláty: | |
| Slanečkové řezy po švédsku | 46 |
| Loupané slanečkové řezy na ledu | 46 |
| Salát ze slanečků s vejci | 47 |
| Tatarský biftek ze slanečkových řezů | 48 |
| Slavnostní saláty ze slanečkových řezů (Švédsko): | 48 |
| Salát labužníka | 48 |
| Jemný salát | 49 |
| Pikantní salát | 49 |
| Švédský tresčí salát | 50 |
| Francouzský salát s tuňákem (Salade Niçoise) | 50 |
| Bramborový salát s marinovanými rybami | 51 |
| Marinované mušle (slávky) | 52 |
| Salát s uzenými rybami „New Orleans“ | 52 |
| Uzené ryby se švédským salátem | 53 |
| Marinované uzené ryby | 53 |
| Mletá uzená ryba se slanečky (SSSR) | 54 |
| Krevetkový koktajl | 54 |
| Krevetkový koktajl s ovocem | 55 |

Ryby vařené :

| | |
|--|----|
| Kapr vařený v páře | 56 |
| Vařená ryba s tvarohovou omáčkou (SSSR) | 57 |
| Vařená mořská štika s krémovou omáčkou | 57 |
| Stavrida vařená s mléčnou omáčkou (SSSR) | 58 |
| Krevetky „Singapore“ | 59 |

Ryby dušené :

| | |
|--|----|
| Ryba po indicku | 60 |
| Dušený kapr s paprikami | 60 |
| Lečo s aljašskou treskou | 61 |
| Rybí segedínský guláš | 62 |
| Tuňák s těstovinami (Itálie) | 62 |
| Guláš z tuňáka | 63 |
| Krevetky po provensálsku | 63 |

Ryby pečené a grilované :

| | |
|--|----|
| Pečená štika s nádivkou | 64 |
| Candát po italsku | 65 |
| Ryba se sýrem a špenátem | 65 |
| Pečená maréna po švédsku | 66 |
| Pečená mořská štika se sardelí | 66 |
| Pstruh v Alobalu | 67 |
| Pstruh na víně | 67 |
| Kebab z mušlí (Turecko) | 68 |
| Aljašská treska na roštu | 69 |
| Rybí šašlik | 69 |
| Televizní špíz | 70 |
| Makrely na grilu | 70 |
| Letní makrely s angreštovou omáčkou (Anglie) | 71 |
| Pikantní filé s jablky | 72 |
| Zapékané filé s rajčaty | 72 |
| Tresčí filé na roštu s bylinkovým máslem | 73 |
| Zapečené filé Triestino | 73 |
| Rybí filé Orange | 74 |

| | |
|--|----|
| Rybí filé s pórkem | 74 |
| Zapékané rybí filé „Napoli“ | 75 |
| Tresčí filé po švýcarsku | 75 |
| Tresčí filé s křenovou šlehačkou | 76 |
| Zapékané marinované rybí filé | 76 |
| Marinované rybí filety gratinované | 77 |
| Zapékané brambory s uzenou rybou | 77 |
| Rizoto z uzeného halibuta | 78 |
| Zapečené slávky (mušle) se sýrem | 79 |
| Pstruh „Keňa“ | 79 |

R y b y s m a ž e n é :

| | |
|--|----|
| Švýcarský rybí řízek | 80 |
| Rybí tyčinky nebo porce s majonézou | 80 |
| Rybí porce s plněnými rajčaty | 81 |
| Obalované rybí porce s pikantní omáčkou | 81 |
| Obalované rybí porce (prsty) po švédsku | 82 |
| Obalované rybí porce s vejci a žampióny | 82 |
| Obalované rybí porce (prsty) se špenátem | 83 |
| Smažené filé v těstíčku po námořnicku (SSSR) | 83 |
| Smažené makrely v ovesných vločkách | 84 |
| Ryba s mandlemi | 84 |
| Smažené placičky z tuňáka | 85 |
| Smažené uzené filety z makrel | 85 |
| Karbanátky z aljašské tresky | 85 |
| Selská omeleta s uzenou rybou | 86 |
| Smaženky z ruských sardinek | 86 |
| Krevetky s anglickou slaninou | 87 |
| Kroketky z mušlí (slávek) | 87 |

L e h k é p o k r m y z r y b :

| | |
|---|----|
| Dušené filé s křenovým tvarohem | 89 |
| Rybí filé se špenátem | 89 |
| Tresčí salát se žampióny | 90 |
| Salát z marinovaných ryb | 91 |

Rybí speciality :

| | |
|---|----|
| Toasty s uzenou rybou | 92 |
| Pizza s uzenou rybou a sardelí | 92 |
| Uzené ryby s vejci na toastech | 93 |
| Sardinky v listovém těstě | 93 |
| Rybí knedlíčky (do polévek, omáček apod.) | 94 |
| Pirožky s tuňákovou pomazánkou | 94 |
| Košičky plněné rybami | 95 |

Rybí pomazánky :

| | |
|--|----|
| Pomazánka z uzených makrel | 96 |
| Pikantní pomazánka z rybích konzerv | 96 |
| Pomazánka z ryb v oleji a ve vlastní šťávě | 97 |
| Pomazánka z ryb v tomatě | 97 |
| Pomazánka ze sardinek | 98 |
| Pomazánka z tresčích jater | 98 |
| Pomazánka z krabů (tzv. humrová) | 98 |
| Tuňáková pomazánka | 99 |

Základní pomocné předpisy :

| | |
|---|-----|
| Základní rybí vývar (též tzv. „fumet“) | 100 |
| Bílá základní omáčka (tzv. Rybí Veluté) | 100 |
| Pažitková omáčka | 100 |
| Světlá cibulová omáčka | 101 |
| Mléčná omáčka (hustá) | 101 |
| Mléčná omáčka (řidká) | 101 |
| Smetanová křenová omáčka | 102 |
| Krémová hořčičná omáčka | 102 |
| Italská rajčatová omáčka k rybám | 102 |
| Remuláda | 103 |
| Vinegret | 103 |
| Bylinková másla | 104 |