

# Obsah

<b>Setkání s Eduardem Levým</b>	<b>6</b>	<b>Omáčky</b>	<b>24</b>
<b>Od ryb k vařečce, od vařečky k rybám</b>	<b>7</b>	Jemná vinná omáčka s koprem	24
<b>Ryba pro zdraví</b>	<b>8</b>	Máslová omáčka	25
Zdravotní benefity rybího masa	8	Holandská omáčka	25
Co znamená zdravý životní styl, wellness stravování?	8	<b>Polévky</b>	<b>26</b>
Vliv konzumace rybího masa pro zdraví člověka	8	Smetanová vánoční	26
<b>Návod na přípravu a zpracování ryb v domácnosti</b>	<b>9</b>	Z blatenské bašty	26
Zpracování hlavy	10	Staročeská rybí	27
KAPR – Filetování	10	Jarní rybí polévka	27
Rozdělení	11	Přesnídávkové hálaszlé	28
PSTRUH – Zpracování a filetování	11	Baštýřova cibulačka	28
<b>Než začneme vařit</b>	<b>12</b>	<b>KAPR</b>	
Doba varu ryb, orientační teplota a doba přípravy	12	Kapří tatar	30
Rady	12	Marinovaný kapří hřbet	31
<b>Tepelná úprava</b>	<b>13</b>	Kapr vařený v páře se studenou omáčkou	32
Vaření při nízké teplotě	13	Kapr Casanova	33
Vaření v páře	13	Kapří paštika	34
Pečení	13	Kapr Amora	35
Smažení	13	Pečený kapr s grilovanou zeleninou	36
Grilování	13	Kapr načerno s karlovarským knedlíkem	37
Uzení	13	Kapří hřbet ve slaninovém kabátku se zeleninovým bulgurem	38
<b>Slovníček kulinářských pojmů</b>	<b>14</b>	Kapří terinka s jablečným pyré a ovocnými noky	39
<b>Ryba na talíři</b>	<b>15</b>	Tortilla s kapřím masem	40
Jak správně jíst pstruha	15	Grilovaný kapr na všestarském salátku z červené cibule a červené řepy	41
Jak správně jíst kapra	15	Kapří hranolky s kaparovo-okurkovou remuládou	42
<b>Koření a jeho použití</b>	<b>16</b>	Pečený kapr na zimním salátku	43
<b>Saláty a zálivky</b>	<b>17</b>	Kapr pečený na kmíně s rukolovým salátkem a vařeným bramborem	44
<b>Zelené koření a bylinky z našich zahrádek a luk</b>	<b>18</b>	<b>LÍN</b>	
<b>Jedlé květy</b>	<b>19</b>	Filátka z lína s pečeným bramborem a paprikovou omáčkou	46
<b>Předkrmy a speciality z ryb</b>	<b>20</b>	Lín se žlutkovým křenem	47
Suší a sašimi	20	Lín s houbovým ragú	48
Kaviár a jeho domácí příprava	21		
<b>To nejlepší pro naše děti</b>	<b>22</b>		
Kapr vařený v páře se zeleninou	22		
Pošírované kapří filátka s vařenou zeleninou	22		
Dušený filet pstruha s mrkvovým pyré	22		
<b>Vývar – základ polévek a omáček</b>	<b>23</b>		
Rybí vývar	23		

## AMUR

Amur vařený ve vakuu	50
Pečený amur s ořechovo-jablečným máslem a bylinkovými brambory	51
Pečený amur na sardelích s pečenými cherry rajčaty a bramborovými noky	52
Grilovaný amur s houbovým rizotem	53
Smažené kousky amura v pivním těstíčku se žampionovým krémem	54

## TOLSTOLOBIK

Smažený tolstolobik v bramborovém těstíčku na rukolovém salátku s limetkovým dipem	56
Pečený tolstolobik na grilované zelenině	57
Grilovaný tolstolobik na salátku ze zeleného chřestu	58

## CANDÁT

Lehký tatar z candáta na lůžku z čerstvého sýra s opečenou bagetou	60
Candát na šalvěji	61
Pošírovaný candát s kerblíkovou omáčkou	62
Grilovaný filet z candáta se salátkem z červené čočky	63
Pečený candát s ořechy a zeleným pepřem	64

## ŠTIKA

Zapečená štika na smetaně s kořenovou zeleninou a lehkou rýží	66
Štika na pivě	67
Štika po chorvatsku	68

## SUMEC

Sumec na černém pivu s vídeňským knedlíkem	70
Pohořelický vrabec se špenátem a bramborovým knedlíkem	71
Grilovaný sumec se salátkem z červené řepy a čerstvým sýrem	72
Pečený sumec s česnekem na teplém fazolovém salátu	73
Sumec v ořechové krustě	74

## OKOUN

Okoun na kmíně se zeleným chřestem a limetkovou omáčkou	76
Filátka okouna s pečenou bramborou a sýrovým dipem	77
Filátka okouna pečená na másle s chřestem, holandskou omáčkou a vařeným bramborem	78

## PSTRUH

Terinka ze pstruha s bylinkami a lososovým pstruhem	80
Pstruh namodro s vařeným bramborem	81
Filet pstruha na celerovém lůžku s pažitkovou omáčkou, brokolicí a na vanilce restovanými brambory	82
Špalíček ze pstruha v parmské šunce, plněný zeleninovými hranolky s těstovinami a máslovou omáčkou	83
Pstruh na kmíně, ragú z hlívy ústříčné, zeleninový bulgur	84

## SIVEN

Plněný siven s bramborovou kaší	86
Filátka sivena na řapíkatém celeru s houbovým bulgurem	87
Pečený siven po mlynářsku s restovanou zeleninou	88
Siven v citrusovo-fenyklové marinádě	89
Filet sivena s česnekovou omáčkou	90

## ÚHOŘ

Úhoř na bylinkách a česnekovém másle	92
Úhoř po valticku	93
Úhoř s koprovou omáčkou	94

## JESETER

Jeseter pečený v solné krustě	96
Filet jesetera s bylinkovo-hořčicovou omáčkou a pohankovým rizotem	96

## SUMEČEK

Segedínský guláš ze sumečka s karlovarským knedlíkem	98
Steak ze sumečka se smetanovým pórkem	99
Pikantní těstovinový salát se sumečkem	100
Bylinková rolka s těstovinami na ratatouille se šalotkovým dipem	100

## TILAPIE

Zapečené filátka tilapie s brokolicí, hermelínem a bramborovou kaší	102
Tilapie pečená v ořechovo-citrusovém obalu	103

## Poděkování