

# OBSAH

## Polévky

Bramborová polévka s lososem .....	15
Brokolicová polévka s rybími noky .....	16
Lososový krém .....	17
Maďarská rybí polévka .....	18
Polévka z rybího masa s krabí příchutí .....	19
Rajčatová rybí polévka .....	20
Rybí polévka s bramborem .....	21
Rybí polévka s celestýnskými nudlemi .....	22
Rybí polévka s kari .....	23
Rybí polévka s vařeným vejcem .....	24
Rybí polévka se zeleninou .....	25
Sicilská tomatová polévka .....	26
Španělská rybí polévka .....	27
Švédská rybí polévka .....	28
Základní rybí vývar .....	29

## Vařené pokrmy

Losos v koprové omáčce .....	30
Rizoto s lososem, cherry rajčaty a hráškem .....	31
Tuňák s pestem a těstovinami penne .....	33
Tuňák s těstovinami farfalle, žampiony a smetanou .....	34
Tuňák s těstovinami tagliatelle a rajčaty .....	35
Uzený losos v širokých nudlích .....	36

## Dušené pokrmy

Aljašská treska s hořčicovou omáčkou .....	37
Candát na rozmarýnu s pomerančovou šťávou .....	38
Jihočeský kapr Jordán .....	39

Rybí kari .....	40
Rybí paella po česku .....	41
Rybí paprikáš .....	42
<i>Rybí ragú z aljašské tresky se zeleninou</i> .....	43
Rýže s dary moře .....	44
Tilápie na zázvoru s arašídý .....	45

## Pečené pokrmy

Aljašská treska na bazalce a česneku .....	46
Aljašská treska na houbách .....	47
Aljašská treska na kysaném zelí .....	48
Aljašská treska na rozmarýnu .....	49
Aljašská treska na žampiónech .....	50
Aljašská treska s bylinkovou mozaikou a baby karotkou .....	51
Aljašská treska s parmazánem a sušenými rajčaty .....	52
Aljašská treska s remuládou .....	53
Aljašská treska v zázvorové glazuře .....	54
Candát na rozmarýnu .....	55
Candát s bulgurem a zeleninou .....	56
Kapr po novohradsku .....	58
Kapří karbanátky s celerem .....	59
Losos na bazalce a česneku .....	60
Losos na bylinkách s těstovinami .....	61
Losos na cibuli .....	62
Losos na špagetách s parmazánem .....	63
Losos s červenou řepou, zakysanou smetanou a polníčkem .....	64
Losos s hráškovým pyré .....	66
Losos s jáhlovou kaší a karamelizovaným citrónem .....	67
Mahi-mahi na žampionech .....	68
Mahi-mahi s česnekovým dipem a mátou .....	69
Mahi-mahi v česnekové omáčce .....	70
Mořský úhoř s omáčkou z nivy .....	71

Okoun nilský na zelenině a žampionech .....	72
Placičky ze sumečka afrického a kapusty .....	73
Platýs na másle .....	74
Pstruh lososový na limetkovém másle .....	75
Pstruh lososový s medem a hořčicí .....	76
Pstruh lososový s mrkví, červenou čočkou a cuketou .....	77
Pstruh lososový s pórkovým přelivem .....	78
Ryba hoki s pórkovou omáčkou .....	79
Rybí filé na bylinkách .....	80
Rybí filé na zelenině s tymiánem .....	81
Rybí file po cikánsku .....	82
Rybí filé po provensálsku .....	83
Rybí filé po sicilsku .....	84
Rybí filé s koprovou omáčkou a mandlovými bramborami .....	85
Rybí filé s lečem .....	86
Rybí filé se sýrovou omáčkou .....	87
Rybí filé v cibulové krustě .....	88
Rybí filé v zelném listě .....	89
Rybí filé Versailles .....	90
Rybí filety se zakysanou smetanou a hořčicí .....	91
Rybí kostky v cuketě .....	92
Rybí krokety po dalmátsku .....	93
Rybí závitek se sýrem .....	94
Sekaná z rybího filé .....	95
Steak z tuňáka s celerovým pyré .....	96
Sumeček africký po indicku .....	97
Sumeček africký s italskou čočkou .....	98
Sumeček africký v hořčičné omáčce .....	100
Štikozubec s limetovou omáčkou .....	101
Tilápie na česneku .....	102
Tilápie na slanině a cibuli .....	103
Tilápie s cuketou a česnekem .....	104
Tilápie s fenyklem, rajčaty a medem .....	105

Tilápie zabalená v sušené šunce	106
Tuňákový karbanátek pečený	107
Závitok z rybího filetu	108

## Zapečené pokrmy

Aljašská treska zapečená s brokolicí a sýrem	109
Filety z aljašské tresky Florián	110
Chalupářské rybí filety z aljašské tresky	111
Losos s mandlovými lupínky	112
Losos s mozzarellou, sušenými rajčaty a lasagnemi	113
Losos v sýrovo-smetanové omáčce	114
Mahi-mahi filety zapečené s brokolicí a sýrem	115
Milé filé	116
Nákyp z rybího filé	117
Rybí filé s nivou	118
Rybí fileť v sýrové peřince	119
Rybí filé zapečené s brokolicí a těstovinami	120
Rybí filé zapečené s cizrnou a mozzarellou	121
Sumeček africký s lasagnemi	122
Štikozubec s bylinkovou krustou	124
Štikozubec zapečený s hlívou ústřičnou	125
Štikozubec zapečený s rajčaty a bramborami	126
Švédský lososový nákyp	127
Tilápie zapečená s brokolicí a sýrem	128
Tuňákové lasagne	129

## Smažené pokrmy

Aljašská treska smažená v pivním těstíčku	131
Aljašská treska smažená v sýrovém těstíčku	132
Filety ze sumečka afrického ve strouhance z bílého chleba	133
Pstruh po mlynářsku	134
Rybí filé po rožmbersku	135
Rybí fileť v hořčičném obalu	136

## Speciality

Pizza s tuňákem .....	137
Rozmarýnový špíz se štikozubcem, lososem a s citróny .....	138
Taštičky z listového těsta s rybí náplní .....	139
Tortilla plněná směsí sumečka afrického, fazolí a ledového salátu .....	140
Tuňákový wrap .....	141

## Studené pokrmy

Celerový salát s tuňákem a čerstvými rajčaty .....	142
Pestrobarevný tuňákový salát se slunečnicovým semínkem .....	143
Pestrý zeleninový talíř s kousky tuňáka .....	144
Rybí salát s jablky .....	145
Salát z těstovin, surimi tyčinek s krabí příchuť a tofu .....	146
Salát z těstovin, tuňáka a pórku .....	147
Sváteční salát ze surimi tyčinek .....	148
Tuňák s ledovým salátem, vejci a olivami .....	149
Tuňák s rýží basmati, ledovým salátem a strouhaným sýrem .....	150
Zeleninový talíř s uzeným lososem a sýrem cottage .....	151

## Pomazánky

Pomazánka sardinková s avokádem .....	152
Pomazánka sardinková s tvarohem a celerem .....	153
Pomazánka sardinková se zeleninou a vejci .....	154
Pomazánka tuňáková se sýrem a ovesnými vločkami .....	155
Pomazánka z aljašské tresky s lučinou a křenem .....	156
Pomazánka z lososa a fazolí .....	157
Pomazánka z lososa s vařenými bramborami .....	158
Pomazánka z lososa s vlašskými ořechy .....	159
Pomazánka z makrely s jablky .....	160
Pomazánka z makrely s tvarohem a ovesnými vločkami .....	161
Pomazánka z ryb v tomatě .....	162

Pomazánka z rybího filé s bylinkami .....	163
Pomazánka z tresčích jater s tvarohem .....	164
Pomazánka z tuňáka s kukuřicí .....	165