

Ryby a plody moře

Doráda v solné krustě.

Doráda kalibr 400g - 500g

Vejce 2ks

Mořská hrubá sůl 1kg

Pepř, olivový olej

Rybu vykucháme, odstříháme nůžkami ploutve a nařízíme podél páteře a na konci ocasu a okořeníme. Rozklepneme vejce a oddělíme bílek od žloutku. Bílek ušleháme do hustého sněhu, přidáme mořskou sůl a smícháme. Na plech položíme pečicí papír a nanese ušlehaný sníh, na sníh položíme rybu, na rybu dáme zbylý sníh a celou rybu zakryjeme solnou směsí. Pečeme v předehřáté troubě na 180/200 °C 15 až 20min.



Bouillabaisse

Směs ryb - treska, parmice, ryba svatého Petra, apod. 1kg

Na bujon drobné ostnaté pobřežní ryby - 1kg (pokud nemáme, použijeme vývar z kostí ryb)

Mrkev 200g

Celer 200g

Cibule 300g

Fenykl 200g

Loupaná rajčata 200g

Anýzový nápoj - Ouzo nebo Pastis - dle chuti

Šafrán

Na olivovém oleji orestujeme mrkev, celer a později cibuli s fenylem, přidáme loupaná konzervovaná rajčata a zalijeme rybím vývarem (pokud máme drobné ryby, přidáme je nyní). Přidáme sůl a pepř. Vaříme 30 minut, precedíme, nebo propasírujeme - podle typu polévky.

Očištěné rybí maso překrájíme na větší kusy, přidáme do polévky a vaříme 20 minut. Dochutíme sojovou omáčkou, anýzovicí a šafránem.

Podáváme s krutony z bílého chleba, ideálně s česnekovou omáčkou aioli

Sépiové risotto

Rýže Arborio 500g

Šalotka 200g

Bílé víno 250ml

Rybí vývar 1L

Sépiové barvivo

Sůl, pepř



Na olivovém oleji orestujeme šalotku nakrájenou na jemno. Přidáme rýži a restujeme, až rýže zesklivatí. Rýži neproplachujeme, vyplavili bychom škrob, který tvoří krémovitou konzistenci. Postupně zaléváme bílým vínem a vždy jej necháme vyvařit. Přiléváme po troškách vývar, jakmile rýže absorbovala předchozí tekutinu. Takto postupujeme po celou dobu vaření rizotta až do dosažení požadované konzistence. Rýží je třeba neustále míchat aby se nepřichytla. Technika vaření rizotta přidáváním tekutin postupně je třeba dodržet, jinak nedosáhneme dobrého výsledku. Těsně předtím než je rýže hotová, přidáme sépiové barvivo a pořádně promícháme. Nakonec dochutíme dle potřeby solí a pepřem a podáváme.

Chobotnicový salát

Čerstvá chobotnice 500g

Cibule 300g

Mrkev, celer 300g

Šalotka 200g

Vinný ocet, sůl, pepř

Listový salát



Očištěnou chobotnici dáme vařit do připraveného vývaru z cibule, kořenové zeleniny a vaříme 1,5 hodiny. Poté chobotnici nakrájíme na kousky, přidáme šalotku nakrájenou na měsíčky, dochutíme vinným octem, solí, cukrem a pepřem. Smícháme s natrhaným a očištěným salátem a podáváme.

Krevety na salátu s chilli omáčkou

Tygří krevety 350g

Šalotka 200g

Česnek 4 stroužky

Rybí vývar

Omáčka Sweet chilli

Pažitka, sůl, pepř



Krevety očištíme a propláchneme, aby nám nezačaly černat a ještě je musíme vystřívkovat. Krevety dáme opéct na rozpálenou pánev. Zlehka opečeme a přidáme nakrájenou šalotku, česnek a necháme orestovat a zalijeme omáčkou sweetchilli. Promícháme, přidáme vývar a necháme provařit a potom hrnc stáhneme z plotny. Na závěr přidáme ztuhlé máslo a pažitku kvůli barvě a hlavně nesmíme zapomenout dochutit solí a pepřem.