

POŠÍROVANÝ PSTRUH S JARNÍ ZELENINOU

PSTRUHOVÁ SEZÓNA ZAČALA. RYBÁŘÍ JÁSÁJÍ. JÁSÁME I MY, NEB CO V KUCHYNI LEPŠÍHO, NEŽ PŘÍPRAVA ČERSTVÉ RYBY S ČERSTVOU ZELENINOU.

PRO 4 OSOBY POTŘEBUJETE:

4	filátka ze pstruha s kůží
100g	mrkve
50g	kořenové petržele
50g	řapíkatého celeru
1	hrst špenátu
1	jarní cibuli
50ml	čerstvé smetany 30%
50ml	bílého vinného octa
1/2	sáčku čiré želatiny
1	lžiči olivového oleje
1	lžičku třtinového cukru
1/2	citrónu
	celý pepř a nové koření
	bobkový list, sůl

intercatering



POJĎME NA TO:

Vykostěná filátka ze pstruha zarolujte kůží ven s listy špenátu, ze kterých jste předtím odstranili „šťopky“. Rybí rolky dobře spíchněte párátky, aby držely tvar.

Na centimetrové kostky nakrájenou mrkev, petržel a řapíkatý celer vložte do 1-1,5l kastrolku, zalijte 0,5l vody. Přidejte vinný ocet, lžičku cukru a půl lžičky soli. Okořeňte dle Vašich zvyklostí celým pepřem, novým kořením a bobkovým listem. Zeleninu přiveďte k varu. Takto připravenou rybí várku odstavte ze sporáku a nechte 5 minut chladnout.

Poté do ní vložte rybí rolky tak, aby byly zcela ponořeny. Na mírném ohni pošírujte 3-4 minuty. (P.S. Principem pošírování je sražení bílkovin v rybě pod bodem varu vody. Dle mých zkušeností je ideální teplota 85 - 90°C).

Pošírované rybí rolky opatrně přendejte na talíř. Scezenou zeleninu vložte do misky, přidejte nakrájenou jarní cibuli, olivový olej, a dle chuti citrónovou šťávu. Do ještě horkého vývaru vmíchejte ½ sáčku želatiny a vlažnou smetanu.

Nyní vezměte kávové šálky, vytřete je olejem a vyložte potravinářskou fólií. Do takto vystlaných šálků vložte rybí rolky, zbavené párátek, a zalijte je smetanovým aspikem. Takto připravenou rybu i zeleninu dobře vychladte v ledničce.

Na talíři přizdobte řezem citrónu a podávejte s bílým pečivem.

Dobrou chuť Vám přeje, Jirka Zeman

MŮJ TIP:

Pro sledování správné teploty pošírování, vaření, pečení či smažení je ideálním pomocníkem vpichový teploměr. Dnes již standardní sortiment každého hypermarketu. Za pár kaček tak budete vždy v obraze...