

# RYBÁŘ PĚZY

Středa, 08 duben 2009

Nikdy jsem nepatřila k velkým příznivkám rybího masa. Vyrůstala jsem ještě za doby, kdy se dala sehnat především rybí hmota slisovaná do kostky – víc podivné konzistence bez chuti, nebo naopak s pachutí ryby. A u jakékoliv jiné ryby jako bych magnetem přitahovala kousky plné kostí. Věchny tresky, pstruh, dokonce i tuňák, a o kapíkovi ani nemluvě, zabořila jsem vidličku nebo vzala do úst a kůstky se jen rojily.

Proto jsem si poslední dobou oblíbila pangasia, kde jsem – přisáhám – kůstku ještě nenašla :-)). A je to ryba bezkostíková, jdou s ní provádět různé zajímavé kousky – krájet na malé kousky a zapékat se sýrem.

Pro vás jsem si dnes jako inspiraci připravila recept na rybí špízy. 400 g rybího masa, nejlíp pangasia 1-2 cibule 2 zelené papriky 250 g 1 l 1 l grilovacího koření 2 l oleje Pepř 1 Uvedená množství jsou sáspiš orientací – můžete podle fantazie měnit poměr surovin nebo přidat jinou zeleninu – cuketu tvrdá rajčata. Trochu rozmrazené rybičky nakrájíme na kostky o hraně asi 2 cm, pokapeme citronem a mírně osolíme. Kostky napichujeme na špízy střídavě s plátky papriky a kousky jiné zeleniny, kolečky cibule a ošpičky. Hlavičkami ampion. Olej smícháme s grilovacím kořením a trochou pepřem. A špíz s tím na gril a nebo je vodní podoba tohoto receptu – do nízké misky remosky. Mělovačkou špíz během grilování potíráme ochuceným olejem. Jemné rybí maso je zanedlouho hotové, stačí už jen přidat upravené brambory a zeleninový salát a máme je na světě. Dobrou chuť vám přeje Deede