

RYBĀ• SALĀ•T

ĀĀEtrtek, 03 kvĀ•ten 2007

Pokud byl pro vĀs "zapomenutĀ poklad kuchynĀ" – Ā½rĀdlo pro slony - pĀ™ilĀ•; nezdravou pĀ™edstavou, tak nyní vĀm nabĀzĀm nĀ•co naopak ohavnĀ• zdravĀho. Ale pĀ™estoĀ• se Ā™ĀkĀ, Ā•e cokoliv dobrĀho je nezdravĀ a naopak v•chno zdravĀ je nedobré, pevnĀ• doufĀm, Ā•e nĀsledujĀcí rybĀ salĀtek vĀm zachutnĀ. UmĀchejte, ochutnejte, pochutnejte....

RYBĀ SALĀT

(pro dvĀ• osoby)

300g filĀ nebo mraĀ•enĀ moĀ™skĀ ryby

2-3 rajĀ•ata

1 men•cibule

2 men•jablka

150g bĀlĀho jogurtu (nebo napĀ• majonĀzu s jogurtem)

1 lĀ•ka cukru

2 lĀ•ky citrĀnovĀ •Āvy

RybĀ filĀ hodĀme na pĀnev a jenom na vodĀ• dusĀme, aĀ• je ryba hotovĀ a voda odpaĀ™enĀ. Pak rybu vaĀ™e•kou rozdĀme na men•cousky a pĀ™endĀme na talĀ• vystydnout. Cibuli oĀ•istĀme a drobnĀ• nakrĀjĀme, z jablek vykrĀjĀme jĀdĀ• a bubĀky a pokrĀjĀme na men•cousky anebo nastrouhĀme.

V misce rozmĀchĀme jogurt s cukrem a citrĀnem a spojĀme tĀm cibulku a jablko. RajĀ•ata omyjeme a nakrĀjĀme na pĀ•koleĀ•ka/mĀ•siĀ•ky.

DvĀ• salĀtovĀ misky vyloĀ•Āme asi polovinou rajĀ•at, poklademe vystydlĀm rybĀm masem, pokryjeme asi dvĀ•ma tĀ™etinĀm jogurtovĀ smĀ•si, dĀmĀ• opĀ•t rajĀ•Ātka a navrch zbytek jogurtovĀ smĀ•si. OzdobĀme nĀ•Ā•m •ikovnĀm co nĀm pĀ™ĀmĀ pod ruku, tĀ™eba cibulovou natĀ a podĀvĀme vychlazenĀ.

PerlĀ•kou rybĀho salĀtu je, Ā•e do nĀ•j nehoďte ani zrnko soli a pĀ™Ām chutnĀ pĀ™ekvapivĀ• dobĀ™e, takĀ•e mĀ•Ā• inspiracĀ i pro lidi, kteĀ™Ā• majĀ potĀ• se srdcem nebo ledvinami a musĀ si sĀ• v jĀdelnĀ•ku hlĀdat. PĀ™eju vĀm v•chno zdravĀ a k rybĀmu salĀtku dobrĀ chutnĀnĀ, MarkĀtka