

# TRESKA FOFREM A LAHODNĚŠ

Pondělí, 29. září 2014

Jak to vaší Florentýna: Řekla bych, že je vám velmi dobře známo, jak je důležité pravidelně na jídelníček zařadit mraženou rybu v kuchyni a nezkazit ji ušlechtilým rozmražením, protože špatně provedené rozmražení šlechtě avnatou rybu od vysušené gumové trosky (ne, nechtěla jsem napsat tresky).

rozeznat kvalitní ryby od podřadných, i když k tomu nemáte víc informací, než zmrzlý balíček v ruce poradit mraženou rybou v kuchyni a nezkazit ji ušlechtilým rozmražením, protože špatně provedené rozmražení šlechtě avnatou rybu od vysušené gumové trosky (ne, nechtěla jsem napsat tresky).

## Jak poznat kvalitní mražené ryby

Přestavte si třeba lososa, který byl uloven na volném moři, na rybářské lodi zpracován a ihned oškvácen pěstím mnohem nižší teploty, o jaké se mrazáku zdát jen pěstí těch nejdivočejších, nejpolárnějších snech. Na pevninu se tak tenhle losos dostane mražený, a pokud bude mít ští na práběh pěstípravy i skladování, tak nerozmrzne, dokud vám nepadne do rukou. Je s takovou rybou něco v nepořádku? Je špatně, když si ji koupíte mraženou? Samozřejmě, že není. Leckdy je to dokonce lepší než šlechtě, než když se oběháte několik dní starou, pouze zachlazenou rybou. Pro tento způsob rychlého zmražení se často označení FAS (frozen at sea, zamrazeno na moři). Pokud tohle najdete napsáno na obalu, uznale pokývejte hlavou a rybu si klidně kupte. A jelikož nevidím důvod, proč by se schopný producent takovou věcí nech pochlubit, stejně tak vášnalo s informací, jestliže tohle na obalu napsáno nenajdete. Dále prozkoumejte obal balení, kam a vaše oko skrz igelit dohlédne. Nalézt byste měli pěkné, v podstatě lesklé kousky ryb, bez pěstítmnosti bílých, mrazem spálených, suchých míst a bez hromady ledových krystalů v balení. Ty jsou obvykle známkou toho, že ryba rozmrzla a zase zmrzla. Rybí maso by mělo na omak působit pevně jako kámen. Pochopitelně by balení nemělo být dravé, ale vzduchotěsné a datum výroby, pokud ho dohledáte, by nemělo ležet dále než tři měsíce v minulosti. Protože první zboží se obvykle v obchodě dává dozadu nebo dopředu, aby se nejdříve prodaly starší kousky, dávejte pozor, abyste nepadli do mrazícího pultu, a se pro takové balení budete natahovat ke dnu. Na ochranu citlivého rybího masa před mrazem se někdy používá zamražení používá tenká vrstva ledu, kterou se ryba nebo filety obalí. Často to uvidíte například na krevetách, vypadají jako by byly uzavřeny v tenkém kousku skla. A tahle voda velmi úzce souvisí s dalším bodem, takže popojedeme. Jak správně rozmrazit ryby

Zejména pokud máte větší kousky ryb, a hlavně ryby mražené vcelku, ušlechtilým prvním kuchařským pokusem je v podstatě nemožné pěstípravit je rovnou mražené. Rybí maso je tak křehké a tak rychle uvažené, že uvnitř je ledová studené, zatímco na povrchu už vykazuje známky dokončení. Takže pěstíchází na řadu rozmražení pěstíba brát vášnalo. Rybu vyjměte den předem z mrazáku, vyprostěte ji z obalu, položte na talíř a nechte ztvrdnout v lednici. Čím pomaleji ji rozmrazíte, tím méně vody pustí. Samozřejmě s výjimkou té vody, která byla použita jako ledová ochranný obal, ta šlechtě vášndycky. A pak je tu ještě ta voda, kterou pěstíba pěstí ne úplně dobře myšlené pěstíidali k rybímu masu, aby mělo větší váhu. Tak ta taky vyteče. Pokud chcete, můžete rybu podložit papírovými utěrkami, aby se voda měla kam vstřebávat. Pošlete tu se snadným pravidlem, že čím rychlejší rozmražení méně kvalitní vod ryby, tím víc vody vyteče a o to víc bude ryba chutnat jako gumový odpad. Na mikrovlnku pochopitelně zapomeňte, ta z mražených ryb vyrábí rovnou kaučuk. Jak si poradit s výjimkami

K uspokojení všech matek, které právě řeší tu nejzásadnější životní otázku – totiž bude dnes k vešmě – dodávám, že je stále ještě možné od akutní vešerní cesty do obchodu zachránit pár treských filetů, které se skrývají u nich doma v mrazáku. Není třeba panikařit, že jste nezařadili dnešní vešmě pěstípravovat už věra. Zkuste následující recept, zneužil jsem v něm skutečnost, že rychle rozmražená ryba

nechala jsem tuhle voňavou šťávu nasáknout do ochucené strouhanky, takže o ni nepřijdete. Na tuto úpravu se hodí tenké filety ryby, například i lisované rybí filé, pokud se ho nebojíte koupit i přes negativní publicitu, které se mu dostává. Treska v parmazánové krustě Množství: 4 porce Rybímu masu stačí jen krátká tepelná úprava a té není od věci rybu před intenzivním teplem chránit. Zachová si tím větší šťavnatost a tím také i chuť. Kromě toho krusta do sebe dokáže nasát uvolňovanou tekutinu z ryby. Když jako pečinku k zakrytí rybího masa použijete první strouhanku smíchanou s parmazánem, uděláte nám velkou radost. Ne mně, sobě! Suroviny 4 kousky mraženého filé z tresky (předem nerozmrazujte) 4 plátky bílého toastového chleba 20 g strouhaného parmazánu 1 bílý jogurt 2 lžičky másla 1/2 lžičky soli

## Postup

- Troubu zapnete předehřát na 180 stupňů. Pečánek, do kterého se rybí kousky vejdou těsně vedle sebe v vrstvách, vymažete celou lžící másla. Rybí filé omyjte pod studenou tekoucí vodou, lehce utěte papírovou utěrkou a naskládejte do pečáku.
- Rybí kousky jemně osolte, zalijte jogurtem a lžící jogurt rozetete.
- V kuchyňském robotu nasekejte najemno toastový chléb. Přidejte parmazán a ještě krátce promixujte, aby se dobře promíchalo. Touto směsí posypte rybí kousky a na závěr ještě poklaďte malými kousky zbývajících másla.
- Pečánek vložíte do horké trouby a zapékejte 25 minut. Podávejte s bramborami, bramborovou kaší nebo s hranolkami.

Budu ráda, když mi v komentáři necháte zmínku, jak vy "jdete" na tresku - a například, jak ji připravujete vy.  
Jsem baba zvědavá a hrozně ráda nahlédnu pod pokličky :-)

JANA FLORENTÝNA ZATLOUKALOVÁ