Grilovaný mořský vlk s grilovanou zeleninou

https://varimesmarcelou.cz/ryby/grilovany-morsky-vlk-s-grilovanou-zeleninou.html

Maso pečeného mořského vlka má výtečnou chuť, jemné aroma. Bílé maso se skvěle odlupuje od kostí. Ostatně, a to je dobrá zpráva, mořský vlk mnoho drobných kostí nemá. Když ke grilovanému vlkovi přidáte sezonní zeleninu a čerstvě natrhané bylinky, vykouzlíte mimořádně chutné jídlo.

Morčák evropský je dravý mořský okoun, který je v gastronomii známý jako morčák chutný nebo mořský vlk. Na hřbetní ploutvi má velmi ostré trny. Vím to, protože jsem se při přípravě o ně poranila.

Když budete chystat grilování a zkazí se počasí, klidně připravené ryby vložte do pekáčku i se zeleninou a upečte je v troubě. Postup popisuji v závěru receptu.

Na přípravu 2 porcí budeme potřebovat

- 2 vykuchané čerstvé mořské vlky, každý o hmotnosti 300–350g (ideální váha na 1 porci)
- Škrabku na rybí šupiny
- Pekáč na naložení ryb
- Potravinářskou folii na zakrytí
- Papírové utěrky
- 2 polévkové lžíce olivového oleje

Na marinádu

- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 polévkovou lžíci citronové šťávy
- Lístky z dvou větviček tymiánu
- Jehličky z cca 8 cm stonku rozmarýnu
- 2 listy šalvěje
- 2 listy máty
- Kousek chilli papričky
- 1 kávovou lžičku hrubozrnné mořské soli
- Hmoždíř

Na přípravu zeleniny potřebujeme

- 1 cibuli
- 2 malé cukety (maximálně do délky 15 cm)
- 2 brambory nakrájené na klíny a obalené ve sladké paprice se solí
- Misku na marinování
- Olivový olej
- Sůl

Postup přípravy grilovaného mořského vlka se zeleninou

Příprava mořského vlka

Z vykuchaného čerstvého mořského vlka kuchyňskými nůžkami odstraníme ploutve, včetně té hřbetní. Bříško ryby důkladně propláchneme.

Rybí krev je hořká, odstraňte ji.

Z celého páteřního kanálku důkladně odstraníme krev. Rybí krev je totiž hořká a nechceme, aby hořkostí nasáklo i rybí maso.

Škrabkou na šupiny nebo nožem odstraníme z těla ryby všechny šupiny. Postupujeme směrem od ocasní ploutve k hlavě ryby. Zkrátka „proti srsti“.

Ryby opláchneme a důkladně osušíme papírovými utěrkami. Do každého bříška zasuneme jednu zmuchlanou papírovou utěrku.

Rybí kůže nepropouští do masa sůl ani jiné koření.

Do každé ryby uděláme z obou stran 4 – 5 zářezů směrem od hřbetu k bříšku. Ne pro parádu, ale abychom maso ryb ochutili. Rybí kůže totiž žádné aroma ani sůl do masa nepropustí.

Mořský vlk v marinádě
Zdroj: Marcela Hackerová

Nyní si připravíme dressing-marinádu. Do hmoždíře odměříme olej, citronovou šťávu bez jadérek. Lístky tymiánu odrhneme, jehličky rozmarýnu, lístky šalvěje, máty a chilli papričku nasekáme na drobno. Přidáme do hmoždíře společně se solí.

V hmoždíři ze všech surovin vytvoříme dresing – marinádu.

Připravené ryby položíme do pekáče a vyndáme jim z bříšek papírové utěrky.

Kuchyňským štětcem naneseme všechen dresing do bříšek a následně do zářezů mořských vlků. Pod každou rybku nalijeme ještě jednu polévkovou lžíci olivového oleje.

Doporučuji namarinovaného mořského vlka nechat odležet až 24 hodin.

Pekáč zakryjeme potravinářskou folií a přemístíme jej na chladné místo, třeba do sklepa nebo do chladničky.

Já čerstvé mořské vlky nechávám odležet 24 hodin, ale můžete i méně. Zjistila jsem, že je dobré si přípravu rozdělit do dvou dnů. První den příprava ryb a druhý den příprava zeleniny a samotné grilování.

Příprava zeleniny

Cukety omyjeme a odkrojíme oba konce. Cibuli i brambory oloupeme. Cukety nakrájíme na podélné plátky, asi ¾ cm silné, a nasolíme. Necháme je tak minimálně půl hodiny.

Brambory i se slupkou nakrájíme na klíny a ponoříme je do studené vody, abychom z nich vylouhovali škrob, který by se následně připaloval. Čím déle, tím lépe.

Cuketové plátky osušíme a vložíme je do misky s olivovým olejem a libovolnými bylinkami.

Cibuli nakrájíme podélně na klíny a přidáme je k cuketám do misky. Několikrát je v misce obrátíme, aby se obalily olejem a bylinkami.

Klíny brambor důkladně osušíme, lehce zakápneme olejem a následně je obalíme ve směsi sladké papriky a soli.

Grilování cibule a brambor
Zdroj: Marcela Hackerová

Grilování

Na rozpálený gril vložíme nejprve cukety, cibuli a brambory. Cibuli a brambory dávám raději na grilovací misku, aby nepropadly do ohně. Hotovou grilovanou cuketu i cibuli vložíme zpět do misky s olejem.

Ryby grilujeme v opékači na ryby po každé straně přibližně 8 – 10 minut.

Teplota by se měla pohybovat mezi 160 – 180 °C. Grilujeme přibližně 8 - 10 minut. Pokud se vám zdá ryba málo upečená, přidejte 1-2 minuty.

Při obracení každé ryby si dáváme pozor, bříško musí být obrácené vzhůru. V opačném případě by z rybky vytekla šťáva. Zbytkem marinády z pekáče potíráme rybky z obou stran.

Při obracení ryby si dáváme pozor, bříško musí být obrácené vzhůru.

V případě nepříznivého počasí ryby upečte v troubě. Každou rybku pokladťe dvěma plátky másla a lehce podlijte vodou. Okolo ryb rozložte cukety, cibuli i brambory a vše pečte v troubě vyhřáté na 200 °C přibližně 40 minut.

Jediné, co je třeba pohlídat, je tekutina v pekáči, aby se zelenina i ryby nepřipalovaly. Na podlití stačí trochu horké vody.