Pečená pražma se zeleninou a bramborami

https://varimesmarcelou.cz/ryby/pecena-prazma-se-zeleninou-a-bramborami.html

Máte-li rádi klasické středomořské jídlo, pak neodcházejte a čtěte dál. Protože pečená pražma se zeleninou a bramborami voní mořem, dovolenou, sluncem i vzpomínkami.

Pražma nebo také mořan, či pražman, ale i doráda je dravá mořská ryba. Má bílé a velmi chutné maso, které neobsahuje velké množství drobných kostí.

Pražma má krásně šťavnaté bílé maso a minimum kostí.

Když se řekne pražma, jako synonymum si vybavím Hemingwayovu novelu STAŘEC A MOŘE. Krásně v ní popisuje chuť syrového rybího masa, jak tuňáka, tak pražmy. Říkal, myslím stařec, že je to silná a výživná ryba.

Na přípravu 2 – 4 porcí pečené pražmy budeme potřebovat

- 2 pražmy, každá o váze 300 – 400 g (ke koupi v supermarketech)
- 2 čerstvé plátky citronu
- 6 větších brambor oloupaných a nakrájených na kolečka 5 mm silných
- 2 větší cibule nakrájené na měsíčky
- 1 červenou kapii nakrájenou na menší kousky
- 10 datlových rajčátek, každé překrojené na čtvrtiny
- Olivový olej
- Lístky z jedné větvičky tymiánu
- Sůl
- Pepř
- Trochu chilli floků
- 2 dl suchého bílého vína
- Pánev na smažení a pekáč do trouby

Na marinádu si připravíme

- 1-2 stroužky česneku nakrájené na menší kousky
- 3 polévkové lžíce olivového oleje
- Lístky ze dvou větviček tymiánu
- Pár natrhaných lístků petržele
- 1 čajovou lžičku hrubozrnné soli
- Šťávu z poloviny citronu
- Hmoždíř

Nemáte-li dostupné všechny ingredience do marinády, můžete do olivového oleje s citronovou šťávou použít kořenící směs na ryby NaturWAY.

Postup přípravy pečené pražmy se zeleninou

Nejprve si připravíme ryby. Důkladně z nich seškrábeme šupiny. Pražma má šupiny malé a drobné, leč velmi tuhé, proto musí z povrchu kůže pryč.

Dutinu břišní rovněž vyčistíme a zejména si dáme záležet na vyčistění prostoru bezprostředně na

páteři. Vypadá to jako pruh tmavé, sražené krve. Tam má totiž ryba ledviny, které když neodstraníme, budeme mít maso hořké. To samozřejmě nechceme. Koncem lžičky důkladně celý kanálek vyškrábeme a vodou vypláchneme.

Můžeme také odstranit (odstřihnout nůžkami na drůbež) hřbetní ploutev, která je velmi ostrá a propíchne vám prst raz dva.

Kůži pražmy z obou stran nařízneme, abychom do ryby dostlai chuť koření a sůl.

Není to pro parádu, ale proto, abychom do masa dostali sůl a chuť koření. Kůže ryby žádnou sůl ani koření bez naříznutí do masa nepropustí. Kůže je pro rybu takový ochranný štít.

Do hmoždíře vložíme všechny uvedené suroviny a krouživými pohyby vše spojíme v nesmírně voňavou emulzi. Vytvořenou emulzí potřeme obě ryby, do zářezů můžeme přidat ještě pár zrnek soli. Do dutiny břišní, kromě voňavé emulze, vložíme ještě čerstvě ukrojený plátek citronu.



Marinované pražmy
Zdroj:Marcela Hackerová

Pražmy necháme marinovat nejméně 2 hodiny. Já si ryby připravuji den předem a nechám je marinovat zakryté potravinářskou folií v chladném sklepě.

Je poměrně výhodné, rozložit si přípravu pražmy do dvou dnů.

Brambory nakrájené na kolečka propláchneme nejméně ve dvou studených vodách. Tím z nich vylouhujeme většinu škrobu. Pak brambory důkladně osušíme.



Opečené plátky brambor v pánvi
Zdroj:Marcela Hackerová

Do pánve nalijeme olivový olej, tak 2-3 polévkové lžíce. Do horkého oleje vložíme osušené plátky syrových brambor a necháme je osmažit z obou stran. Stačí 10 minut.

Opečené brambory i se zbytkem tuku rozložíme v pekáči. Posolíme je, posypeme je chilli floky a lístky tymiánu. Necháme je zapéct 15 minut nezakryté v troubě vyhřáté na 200 °C.

Do pánve, ve které jsme smažili brambory, přidáme 2 polévkové lžíce olivového oleje a necháme jej zahřát. V horkém oleji zasmažíme měsíčky cibule, postačí 2 minuty.



Cibule a paprika
Zdroj:Marcela Hackerová

K cibulce přidáme kousky papriky a počkáme, až lehce změkne. Jako poslední do pánve putují nakrájená rajčátka. Směs osolíme a necháme ji 5 minut podusit. Pánev odstavíme.



Přidání rajčat do pánve
Zdroj:Marcela Hackerová

Pekáč s bramborami vyjmeme z trouby. Na brambory rovnoměrně rozložíme dušenou zeleninu z pánve a vše rovnoměrně zalijeme připraveným suchým bílým vínem.



Opečená a rozdušená zelenina
Zdroj:Marcela Hackerová

Na zeleninu položíme marinované pražmy a ještě je lehce polijeme olivovým olejem. Pekáč vložíme zpět do trouby vyhřáté na 200 °C a pečeme ryby se zelninou asi 35 minut.

Po upečení ihned podáváme. Na každý talíř položíme rybu a část brambor se zeleninou.

Jíst pečenou pražmu se zeleninou a bramborami je zážitek. A nezapomeňte si k rybě nalít sklenku dobře vychlazeného suchého bílého vína.