Gratinovaná treska

https://varimesmarcelou.cz/ryby/gratinovana-treska.html

Pokud máte rádi ryby, připravte si moji gratinovanou tresku, nebo jinou bělomasou rybu. S každým soustem vás čeká křupavý a voňavý gurmánský zážitek, který můžete doprovodit třeba přidáním holandské omáčky.

Gratinovat, představuje připravovat pokrmy, které jsou pokryté sýrem nebo strouhankou a následně do zlatova zapečené. Tudíž, ne všechno zapečené lze nazývat gratinované.

Na přípravu 3 – 4 porcí gratinované tresky budeme potřebovat

- 4 filety z tresky (upřednostňuji tresku tmavou)
- Citronová šťáva z poloviny limetky nebo citronu
- Sůl (na každý filet z každé strany 1 špetka)
- 2 lžíce olivového oleje
- 4 plátky citronu
- Odrhnuté větvičky tymiánu a rozmarýnu
- Nasekaná petrželka na dozdobení pokrmu

Na posypku do misky vložíme a následně promícháme

- 2 polévkové lžíce strouhanky
- Nasekané jehličky rozmarýnu z větvičky 5 cm dlouhé
- Lístky z jedné větvičky tymiánu
- 1 polévkovou lžíci olivového oleje
- 1 čajovou lžičku citronové šťávy
- 1 polévkovou lžíci nastrouhaného sýra Pecorino
- 1 kávovou lžičku soli

Pečeme nezakryté na 200 °C po dobu 35 minut.

Postup přípravy gratinované tresky

Tresku omyjeme a následně osušíme papírovými utěrkami.

Filety si rozložíme na tác nebo talíř a pokapeme je šťávou z poloviny limetky nebo citronu. Necháme hodinu odležet.

Po hodině filety tresky přeneseme do pekáčku a pokropíme je 2 polévkovými lžícemi olivového oleje.



Filety tresky před pečením
Zdroj:Marcela Hackerová

Do vyhřáté trouby na 200 °C vložíme nezakrytou zapékací misku s rybami a minutovník si nastavíme na 20 minut.

Po uplynutí 20 minut pekáč vyjmeme z trouby a na filety rovnoměrně rozložíme připravenou posypku.

Pekáč znovu vložíme do trouby a filety z ryb necháme zapéct ještě dalších 15 minut.



Zapečné filety tresky s posypkou
Zdroj:Marcela Hackerová

Bude-li se nám zdát, že ke konci pečení pod rybami bude chybět tekutina, lehce podlijeme několik lžícemi horké vody.

Po vyjmutí pekáčku z trouby rybu hned podáváme. Třeba s bramborovou nebo bramborovo-dýňovou kaší. Přílohou mohou být i zámecké šťouchané brambory.



Zámecké šťouchané brambory pro přítelkyni Evu
Zdroj:Marcela Hackerová

A ti šťastnější, kteří mohou holandskou omáčku, jako můj manžel, si jí k rybě dopřejí dle libosti.

My ostatní (dieta č. 4), se raději nedíváme a pokrm si posypeme nasekanou petrželkou.