Ryba ve smetanové omáčce s kapary

https://varimesmarcelou.cz/ryba-ve-smetanove-omacce-s-kapary

Mám ráda ryby na všechny možné způsoby a treska ve smetanové omáčce s kapary patří k mým oblíbeným pokrmům. Omáčka je lahodná a treščí maso je téměř bez kostí. A pokud někdo tresku nerad, lze použít místo tresky jakoukoli jinou rybu, kterou má rád, třeba pstruha nebo štiku.

Kdykoli připravuji rybu ve smetanové omáčce, vždycky si vzpomenu na divadelní hru „Ryba ve čtyřech“. Úžasná komedie o třech stárnoucích neprovdaných sestrách a jejich, no řekněme, sluhovi. Ten léta plnil všechny povinnosti i role muže v domácnosti. Každá ze sester mu ve slabé chvíli s hlavou na jeho rameni slíbila, že po její smrti dostane její peníze.

Jenže on chce ty peníze už nyní, protože je starý a nemocný. A tak si k večeři všichni společně připravují štiku s mnoha přísadami, včetně arzenu. A každý ze čtyř aktérů má plán, jak tuto situaci k prospěchu svému využít. Úžasná konverzační komedie, ve které exceloval pan Postránecký. To jsem odbočila, omlouvám se.

Na přípravu 4 porcí ryby ve smetanové omáčce s kapary si připravíme

- 400 g filetů z tresky (pstruha, pražmy, mořského vlka, štiky)
- Sůl
- Citrónový pepř
- Šťávu z čerstvého citronu
- 1 polévkovou lžíci řepkového oleje

Na omáčku si připravíme

- 1 cibuli nakrájenou na kostičky
- 50 g uzeného špeku nakrájeného na kostičky
- 1 polévkovou lžíci oleje
- 250 ml teplého vývaru (rybího nebo zeleninového)
- 200 ml 16% kysané smetany
- 1 polévkovou lžíci polohrubé mouky
- 1 naběračku vroucí vody
- Sůl
- Mletý černý pepř
- 1 polévkovou lžíci másla
- 50 g naložených kaparů ve vinném octu
- 1 polévkovou lžíci nasekaného kopru
- Citrónovou šťávu na doladění chuti

Způsob přípravy: na pánvi

Doba přípravy: 10 minut

Doba tepelné úpravy: 45 minut

Náročnost: snadné

Postup přípravy ryby ve smetanové omáčce s kapary

Opláchnutou a osušenou rybu nasolíme z obou stran, bohatě maso pokapeme čerstvou citrónovou šťávou a z jedné strany lehce maso posypeme citrónovým pepřem. Chvíli necháme odležet.

Připravíme si větší pánev a začneme ji zahřívat. Přilijeme polévkovou lžíci oleje a do horkého oleje vložíme připravené filety, překrojené na asi sedmicentimetrové kusy. Z obou stran opékáme asi 3 minuty. Pak opečené rybí maso vyjmeme a dáme stranou.



Do rybího výpeku v pánvi přidáme kostičky uzeného špeku a kostičky cibule. Pro lepší osmažení přidáme i trochu (asi polévkovou lžíci) řepkového oleje. Cibuli restujeme 7-8 minut. Pak cibuli zalijeme připraveným teplým vývarem a necháme přijít k varu. Povaříme 10 minut.

Mezi tím si připravíme smetanový závarek. Do misky dáme kysanou smetanu, lžíci hladké mouky, sůl a trochu citrónového pepře. Nezapomeneme přidat i naběračku vroucí vody. Metličkou vše promícháme do hladké hmoty. Horkou vodu přidáváme proto, aby se nám smetana v pánvi nesrazila.

Omáčkový základ v pánvi zalijeme smetanovým závarkem.



Metlou mícháme, dokud se vše v pánvi nespojí do hladké omáčky. Omáčku povaříme 10-12 minut na opravdu mírném ohni. Nezapomeneme míchat. Pak omáčku odstavíme ze zdroje tepla. Přidáme nasekaný kopr, kapary, opečené kousky rybího masa a plátek másla.



Opatrně promícháme a pár minut necháme odstát, aby se chutě propojily. Pak ještě ochutnáme, zda je chuť omáčky dle našich představ. Chuť můžeme doladit citrónovou šťávou, solí či mletým černým pepřem.

Rybu s omáčkou můžeme podávat s bramborami, knedlíky, noky či s rýží.

