Kousky ryb po staročesku

https://varimesmarcelou.cz/ryby/kousky-ryb-po-starocesku.html

Až zatoužíte vyzkoušet něco nového, připravte si ryby, rybky, rybičky obalované v ochucené chlebové strouhance. A je jedno, zda to bude pstruh nebo mořská treska. Způsob "po staročesku" se nezmění.

Ryby mám velmi ráda. Připravuji si je na všechny možné způsoby. Sice nemáme moře, ale stačí ve svém okolí najít rybárnu, kde prodávají živé, čerstvé i zamražené ryby z moře i z českých tůní.

Na dvě porce ryby po staročesku budeme potřebovat

- 350 g filetů ze pstruha i s kůží (3-4 kousky) nebo jiné ryby (např. treska, ale s kůží)
- 50 g ochucené chlebové strouhanky
- 4 lžíce oleje
- 2 polévkové lžíce hladké mouky
- Sůl
- Pepř
- Citrón
- Plech na pečení
- 1 ks pečícího papíru

Postup přípravy rybích kousků po staročesku

Nejprve si připravíme ochucenou chlebovou strouhanku (viz můj recept v prokliku).

Rybí filety opereme a osušíme. Překrájíme je na libovolný počet kousků a tvarů. Ryby posolíme, opepříme a obalíme v hladké mouce.

Do pánve nalijeme olej a necháme jej rozpálit. Současně zapneme troubu na 200°C. Ryby vložíme do rozpáleného oleje a pečeme 2 minuty z každé strany.

Po osmažení ryby lopatkou vyjmeme a ihned je pokládáme do misky s ochucenou chlebovou strouhankou.



Ochucená chlebová strouhanka
Zdroj: Marcela Hackerová

Bohatě je strouhankou zasypeme a klademe obalené kousky na plech pokrytý pečícím papírem. Plech vložíme do trouby vyhřáté na 200°C a pečeme 10 minut.

Upečené kousky ryb přendáme na talíř a každý kousek zakápneme citrónem.

Rybí kousky jsou křupavé a velmi chutné.

Můžete je podávat podle chutí rodiny. Třeba s bramborovo-dýňovou kaší, samotnými brambory, bramborovým salátem nebo jako já, s jarními výhonky kapusty kadeřavé.



Křehoučké jarní kapustové výhonky
Zdroj: Marcela Hackerová

Jak jsem dušené jarní výhonky kapusty připravila?

Velice jednoduše. Oprané výhonky jsem podusila na másle a kostičkách slaniny asi 8-10 minut, lehce jsem je osolila a na závěr jsem přidala lžíci nastrouhaného parmazánu.

Pokud si kousky ryby po staročesku vyzkoušíte, napište mi Vaši zkušenost.