

TRESKA FOFREM A LAHODNĚŠ

Pondělí, 29. září 2014

Jak to vaší Florentýna: řekla bych, že je vám velmi dobře známo, jak je důležité pravidelně na jídelníček zařadit. Jenomže co když nemáte možnost kupovat čerstvé ryby? Co když je pro vás jediné řešení používat ryby mražené? Abyste si pochutnali i na nich, stačí se naučit dvě věci:

rozeznat kvalitní ryby od podřadných, i když k tomu nemáte víc informací, než zmrzlý balíček v doporučení mraženou rybou v kuchyni a nezkazit ji už při rozmrazování, protože špatně provedené rozmražení a špatně avnatou rybu od vysušené gumové trosky (ne, nechtěla jsem napsat tresky).

Jak poznat kvalitní mražené ryby

Právě teď si představte lososa, který byl uloven na volném moři, na rybářské lodi zpracován a ihned zamražen mnohem níže než teplotě, o jaké se vám mrazáku zdá jen při tání. Nejdůležitější, nejpolehčí a nejméně snadné. Na pevninu se tak tenhle losos dostane mražený, a pokud bude mít špatně na práci při přepravě i skladování, tak nerozmrzne, dokud vám nepadne do rukou. Je s takovou rybou něco v nepořádku? Je špatně, když si ji koupíte mraženou? Samozřejmě, že není. Leckdy je to dokonce lepší než samotné, než když se občas dostane několik dní starou, pouze zchlazenou rybou. Pro tento způsob rychlého zmražení se používá označení FAS (frozen at sea, zamrazeno na moři). Pokud tohle najdete napsáno na obalu, uznale pokývejte hlavou a rybu si klidně kupte. A jelikož nevidím důvod, proč by se schopný producent takovou věcí nechtěl chlubit, stejně tak váš nákup naložte s informací, jestliže tohle na obalu napsáno nenajdete. Dále prozkoumejte obsah balení, kam vaše oko skrz igelit dohlédne. Nalézt byste měli pevné, v podstatě lesklé kousky ryb, bez přítomnosti bílých, mrazem spálených, suchých míst a bez hromady ledových krystalů v balení. Ty jsou obvykle známkou toho, že ryba rozmrzla a zase zmrzla. Rybí maso by mělo na omak působit pevně jako kámen. Pochopitelně by balení nemělo být dravé, ale vzduchotěsné a datum výroby, pokud ho dohledáte, by nemělo být dále než tři měsíce v minulosti. Právě čerstvé zboží se obvykle v obchodě dává dozadu nebo dopředu, aby se nejde prodaly starší kousky, dávejte pozor, abyste nepadli do mrazícího pultu, a se pro takové balení budete natahovat ke dnu. Na ochranu citlivého rybiho masa před mrazem se někdy používá rozmrazování pomocí tenké vrstvy ledu, kterou se ryba nebo filety obalí. Často to uvidíte například na krevetách, vypadají jako by byly uzavřeny v tenkém kousku skla. A tahle voda velmi úzce souvisí s dalším bodem, takže popojedeme. Jak správně rozmrazit ryby

Zejména pokud máte větší kousky ryb, a hlavně ryby mražené vcelku, už při prvním kuchařském pokusu je podstatně nemožné správně připravit je rovnou mražené. Rybí maso je tak křehké a tak rychle uvažené, že uvnitř je ledová studené, zatímco na povrchu už vykazuje známky dokončení. Takže při chůzi na ulici rozmražen je třeba brát v úvahu. Rybu vyjměte den předem z mrazáku, vyprostěte ji z obalu, položte na talíř a nechte zavazet v lednici. Čím pomaleji ji rozmrazíte, tím méně vody pustí. Samozřejmě s výjimkou té vody, která byla použita jako ledová ochranný obal, ta stejně vyloučí. A pak je tu ještě ta voda, kterou třeba ne úplně dobře myjete. Pokud chcete, můžete rybu podložit papírovými utěrkami, aby se voda měla kam vstřebávat. Počítejte tu se snadným pravidlem, že čím rychleji rozmrazíte, tím méně kvalitní bude ryba, tím víc vody vyteče a o to víc bude ryba chutnat jako gumový odpad. Na mikrovlnku pochopitelně zapomeňte, ta z mražených ryb vyrábí rovnou kaučuk. Jak si poradit s výjimkami

K uspokojení vašich matek, které právě teď vám kládou nejzákladnější životní otázku – bude dnes k večeři – dodávám, že je stále ještě možná od akutní černé cesty do obchodu zachránit pár treskových filetů, které se skrývají u nich doma v mrazáku. Není třeba panikařit, že jste nezařadili dnešní večeři správně. Zkuste následující recept, zneužil jsem v něm skutečnost, že rychle rozmražená ryba

nechala jsem tuhle voňavou a šťávu nasáknout do ochucené strouhanky, takže o ni nepůjdete. Na tuto úpravu se hodí tenké filety ryby, například i lisované rybí filé, pokud se ho nebojíte koupit i přes negativní publicitu, které se mu dostává. Treska v parmazánové krustě Množství: 4 porce Rybímu masu stačí jen krátká tepelná úprava a té není od věci rybu před intenzivním teplem chránit. Zachová si tím větší šťavnatost a tím také i chuť. Kromě toho krusta do sebe dokáže nasát uvolněnou tekutinu z ryby. Když jako pečinku k zakrytí rybího masa použijete první strouhanku smíchanou s parmazánem, udělá vám to velkou radost. Ne mňam, sobě! Suroviny 4 kousky mraženého filé z tresky (předem rozmražíte) 4 plátky bílého toustového chleba 20 g strouhaného parmazánu 1 bílý jogurt 2 lžičky másla 1/2 lžičky soli

Postup

- Troubu zapnete předehřát na 180 stupňů. Pečánek, do kterého se rybí kousky vejdou těsně vedle sebe v vrstvě, vymažete celou lžičí másla. Rybí filé omyjte pod studenou tekoucí vodou, lehce utěte papírovou utěrkou a naskládejte do pečáku.
- Rybí kousky jemně osolte, zalijte jogurtem a lžičí jogurt rozetete.
- V kuchyňském robotu nasekejte nejmenno toustový chléb. Přidejte parmazán a ještě krátce promixujte, aby se vše promíchalo. Touto směsí posypte rybí kousky a na závěr ještě poklaďte malými kousky zbývajícího másla.
- Pečánek vložíte do horké trouby a zapékejte 25 minut. Podávejte s bramborami, bramborovou kaší nebo s hranolkami.

Budu ráda, když mi v komentáři necháte zmínku, jak vy "jdete" na tresku - a například, jak ji připravujete vy.
Jsem baba zvědavá a hrozně ráda nahlížím pod pokličky :-)

JANA FLORENTÝNA ZATLOUKALOVÁ