

GRILOVÁNÍ – RYBY A PLODY MOŘE



GRILOVANÝ MOŘSKÝ OKOUN S FENYKLEM

Klasická kombinace mořského okouna a fenyklu je zvláště delikátní, připravujeme-li rybu na dřevěném uhlí. Tradičně se v tomto receptu používají fenyklové snítky, ale my použijeme semínka.

SUROVINY

- 1 očištěný mořský okoun zbavený šupin 1300-1600 g
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- 2 lžičky fenyklových semínek
- 2 velké fenyklové hlízy
- 4 polévkové lžíce pernodu
- sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 6 PORCÍ

1 Z obou stran ryby udělejte čtyři zářezy. Potřete rybu olivovým olejem a dostatečně osolte a opepřete. Do dutiny a zářezů nasypejte fenyklová semínka. Grilujte asi 20 minut. Občas potřete, jednou otočte.

2 Mezitím očistěte a nakrájejte na plátky fenyklové hlízy, konce s lístky schovejte na ozdobení. Potřete plátky olivovým olejem a grilujte 8-10 minut, za občasného otáčení, dokud nebudou měkké. Sundejte rybu z grilu a udržujte ji teplou.

3 Vyložte mísu plátky fenyklu. Položte na ně rybu a ozdobte ji fenyklovými lístky.

4 Až budete připraveni rybu podávat, zahřejte na malé pánvičce na kraji grilu pernod, zapalte ho a ještě hořící nalijte na rybu. Ihned podávejte.

Zdroj: GRILOVÁNÍ
Nakladatelství Svojtka&Co.

Na dřevěném uhlí získávají ryby a plody moře unikátní chuť a je to navíc velmi snadný a rychlý způsob přípravy. Tučné ryby, jako makrely, sardinky nebo tuňák, se dokonale hodí k rožnění a nevysuší se. Na špízy používejte velké krevety nebo ryby s pevným masem, jako jsou mořský đas nebo mečoun, ale nejprve je nechte marinovat, aby se neztratila jejich šťavnatost. Jemnější ryby nebo ty, které lépe chutnají připravené ve vlastní šťávě, se dají také velmi dobře grilovat: jen je důkladně zabalte do alobalu a připravujte je buď na mřížce, nebo přímo na horkém uhlí. Do balíčků můžete také vložit nejrůznější koření.

inzerce



Výroba nerezového programu pro grilování

- Grilovací rošty s nastavitelnou šířkou
- Grilovací rošty hranaté
- Grilovací rošty kulaté
- Jehly na opékání a rožnění
- Jehly na ražniči

Navštivte nás v e-shopu

Tel.: 603 778 926

E-mail: info@deos-cz.cz

www.deos-cz.cz



TV PROGRAM

C1



21.35 Lidice

film

- 6.00 **Kouzelné bylinky**
Magický pelyněk
- 6.25 **Polopate**
Moderní hobby magazín Filipa Čapky.
- 7.15 **Primár**
Povídka z cyklu Bakaláři 1985.
- 7.35 **Perníkový dědek**
Pohádka "naruby" podle Josefa Lady (1983).
- 8.35 **Otec Brown III**
Roj zlodějů
Britský detektivní seriál (2015).
- 9.20 **Gejzír**
Geniální nápady, odvážné experimenty a inspirativní příběhy
- 9.50 **Columbo**
Rekviem pro padající hvězdu
Peter Falk v hlavní roli amerického seriálu (1973).
- 11.05 **Všechnopárty**
Zábavná talk show Karla Šipa.
- 12.00 **Z metropole**
- 12.25 **Hobby naší doby**
Jiřina Bohdalová v půlhodince inspirací a zajímavostí pro volný čas
- 12.50 **Postřehy odjinud**
Malta očima Petra Voldána
- 13.00 **Zprávy**
- 13.05 **Rabín a jeho Golem**
Pohádkový příběh podle staropražské legendy z doby rudolfínské (1995).
- 14.15 **Pohádka o lidské duši**
O veliké lásce mlynářova studenta k půvabné vile (1986).
- 15.15 **Když Burian prásil** čb
Vlasta Burian jako svérázný potomek proslulého rodu neodolatelných mluků ve výběrné české komedii Martina Friče (1940).
- 16.55 **Hercule Poirot XII**
Vražda v Orientu
Další zpracování detektivního případu Agathy Christie (2010).
- 18.25 **Kluci v akci**
Putování po hradech a zámcích se známou kuchařskou dvojicí pokračuje.
- 18.55 **Události za okamžik a počasí**
- 19.00 **Události**
- 19.45 **Branky, body, vteřiny**
- 20.00 **Vzpomínky nám zůstanou**
Velký zábavný pořad věnovaný mistru zábavy a humoru V. Dvořákovi, plný osobností, skvělých písniček a nestárnoucích scének (2005).
- 21.35 **Lidice**
Karel Roden v hlavní roli filmu o pozadí tragického osudu Lidic. Film získal řadu ocenění na mezinárodních filmových festivalech.
- 23.34 **Výsledky losování Šťastných 10 a Euromiliony**
- 23.35 **Wallander II**
Britsko-švédský kriminální cyklus
- 1.10 **Manéž Bolka Polívky**
- 2.25 **Legenda záchranářství: Výbuch plynu**
- 2.55 **Zijěš jenom 2x**
- 3.25 **Sama doma**
- 4.55 **Banánové rybičky**
- 5.30 **Z metropole**