



(ve Francouzské Polynésii se konzumuje jako řezy z tence nakrájeného syrového tuňáka na hromádce rýže) a v posledním století se během prvních kontaktů s Evropany a Číňany dostaly na ostrovy nové druhy zeleniny a koření, které Polynésané rychle zařadili do své kuchyně.

*** VARIACE ***

Poisson cru á la chinoise (poisson cru na čínský způsob) je také rozšířený po celé Francouzské Polynésii. Připravuje se s kousky syrové ryby marinovanými v oleji a octu a pak smíchanými s čínskou nakládanou zeleninou; nepřidává se žádné kokosové mléko. Zázvor a občas česnek se používají s mírou a chuť je kyselější než u klasického poisson cru au lait coco.

Celeste Brash



Recept na Poisson Cru

BUDETE POTŘEBOVAT

500 g čerstvého tuňáka žlutoploutvého, nakrájeného na 2,5 cm velké kostky

(dá se nahradit lososem, mečounem, tuňákem východním nebo lze použít 1 další hlubinné ryby)

3/4 šálku čerstvé limetkové nebo citrónové šťávy (nebo směs obou - neměly by být příliš kyselé)

2 rajčata, pokrájená

1/2 malé cibule, jemně nakrájené

1 okurka, jemně nakrájená

1 karotka, nastrouhaná

1 zelená paprika, tence nakrájená (nemusí být)

1 šálek kokosového mléka (konzervované stačí, ale čerstvé je lepší) sůl a pepř

jarní cibulka nebo petrželka, nakrájené (podle volby)

POSTUP

1 Vezměte kousky tuňáka a vložte je do misky s mořskou vodou nebo trochou osolené čerstvé vody (místní tvrdí, že ryba získá jemnost), zatím připravte zeleninu.

2 Vyneďte tuňáka ze slané vody a dejte ho do velké salátové mísy. Přidejte limetkovou nebo citrónovou šťávu a nechte rybu marinovat asi 3 minuty.

3 Odlijte asi polovinu až dvě třetiny šťávy (záleží na tom, jak moc máte rádi kyselou chuť), pak přidejte zeleninu a promíchejte s rybou.

4 Nalijte kokosové mléko přes salát a přidejte sůl a pepř podle chuti.

5 Ozdobte pokrájenými výhonky cibule nebo petrželky a podávejte s bílou rýží.

SADY-ŠKOLKY
STROMY A KEŘE PRO VAŠI ZAHRADU I LES

www.levandulove-sady.cz | www.sady-skolky.cz

Pěstování a prodej exotických jehličnanů a semen velkoobchod – maloobchod

Zabýváme se pěstováním a prodejem jehličnanů jako např.:

- Sekvojovec obrobský
- Sekvoj stálezelená
- Pinus Eldarica
- Pinus Edulis
- Pinus Albicaulis
- Pinus Lambertis a další



tel.: 311 577 188 | mobil: 739 076 530 | sady-skolky@email.cz

Květinářství Jasmin M^M



E-mail: eringin@seznam.cz

**Tel.: 773 679 393
608 982 711**

*Račíněveská 2444/B
(vedle Penny Marketu,
u hlavní silnice)*

*190 16 Újezd nad Lesy
PRAHA 9*

Nabízíme širokou škálu řezaných i hrnkových květin a nádherné dárečky pro každého.

www.kvetiny-jasmin.cz

Najdete nás na www.facebook.com/UniformPraha