Domácí rybí prsty (rybičky)

Časová náročnost: 60 minut

Rybí prsty (rybičky)

4-5 ks	brambor
2 ks	vejce
300 ml	mléko
1 ks	malá cibule
3 ks	hřebíček
1 ks	bobkový list
200 g	filet z lososa
200 g	filet z bělomasé ryby (treska, pangas, makrela apod.)
50 g	máslo
1 ks	cibule
1 lžíce	worcesterská omáčka
	sůl
	pepř mletý
	čerstvá zelená petrželka
	hladká mouka
2 ks	vejce (na trojobal)
	strouhanka

Dále

	mražená zelenina (např. směs hrášek, kukuřice, mrkev, brokolice)
	máslo
	sůl

Postup přípravy

ůl

Nejprve si oloupeme a omyjeme brambory a dáme je vařit do slané vody. Vařit do malého kastrůlku dáme i dvě vejce. Natvrdo uvařená je oloupeme, omyjeme a nastrouháme nebo nakrájíme na kostičky. Než se uvaří brambory, nalijeme do většího kastrolu mléko a přidáme k němu rozkrojenou malou cibuli s celým kořením (hřebíčkem a bobkovým listem). Jakmile mléko začne vařit, ponoříme do něj oba druhy ryb a necháme asi 5 minut provařit. Poté ryby vyjmeme, necháme chvíli vychladnout a zbavíme je kůže i kostí. Mezitím uvařené brambory slijeme a rozmačkáme mačkadlem na brambory. Nyní si ve větším kastrolu (po vylití mléka s cibulí, které již nebudeme potřebovat) krátce na másle osmahneme pokrájenou druhou cibuli, odstavíme z ohně, přidáme povařené ryby nasekané na malé kousky a nakrájené vejce spolu s rozmačkanými brambory. Vše pokapeme worcesterskou omáčkou, ochutíme solí a mletým pepřem. Přidáme i nasekanou zelenou petrželku a důkladně promícháme. Z takto připravené směsi tvoříme (mokrýma rukama) buď rybí prsty (tedy válečky) nebo pomocí tvořítka (potřeného olejem) vykrojíme rybičky. Rybí prsty (popř. rybičky) obalujeme v klasickém trojobalu – v hladké mouce, rozšlehaném vejci a strouhance – a pečeme na olejem vymazaném plechu v troubě předehřáté na 180 °C dozlatova. Mezitím si na másle opečeme rozmraženou a pokrájenou zeleninu a ochutíme ji troškou soli. Nanaranžujeme na talíře, kam přidáme i hotové rybí prsty nebo rybičky. Jako přílohu vyzkoušejte například **dýňovou kaši** – náš recept na ni naleznete ZDE

Poznámka: *Nedávný test kupovaných rybích prstů a dětských rybiček ukázal, že některé u nás prodávané výrobky obsahují jen velmi málo rybího masa – to je totiž nahrazeno levnější strouhankou, moukou, škrobem či vodou. Přidáme-li k tomu jejich smažení, nemůžeme již mluvit o zdravém (rybím) jídle, nýbrž máme na talíři docela velkou kalorickou bombu.*

Autorka receptu: Markéta Hlaváčková, www.prozeny.cz