Houbové a rybí předkrmy

1. Houbové předkrmy

K přípravě předkrmů se hodí většina jedlých hub, u nichž lze vhodně využít výraznou chuť, zajímavý tvar nebo barvu. Pro přípravu předkrmů se snažíme zachovat původní podobu plodnic, např. poloviny hub nebo hlavičky malých hříbků, menší lišky apod. Daří se to s houbami naloženými v octě, ale i s houbami čerstvými pro ten účel předvařenými. Hotový předkrm podáváme na menších talířcích nebo na mističkách či na lasturách.

Vhodné druhy použitých hub: žampión, hřiby skupiny pravých, hřib hnědý, i další druhy **hřibovitých hub, smrže, májovky, některé druhy ryzců, lišky, lošáky**, některé druhy **čirůvek** a další druhy hub – raději vždy mladé, čerstvé a menší plodnice.

Houby na česneku

300 g hub, 50 g másla nebo oleje 5 stroužků česneku, sůl

Houby nakrájíme na větší plátky, potřeme česnekem utřeným se solí a osmažíme na másle nebo na oleji tak, aby chřupaly. Podáváme se zeleninovým salátem.

Pepřené houby

500 g hub, citrónová šťáva, sůl, pepř černý mletý, cayenský pepř, hořčičný prášek, 3 lžíce oleje

Omáčku připravíme z citrónové šťávy, mletého hořčičného semínka, soli, mletého černého pepře a

cayennského pepře s olejem. Středně velké plátky podušených nebo předvařených hub, namáčíme do horké omáčky a dáme uležet do chladničky. Podáváme jako předkrm.

Vejce s houbami

200 g čerstvých hub (hřibovité, májovky, žampiony c, dle sezóny), 4 vejce, 20 g másla, hořčice, menší cibule, sůl, zelená petrželka

Vejce uvaříme natvrdo, rozpůlíme, vyjmeme žloutky a smísíme je s nadrobno rozsekanými dušenými houbami a s nastrouhanou cibulí. Do směsi přidáme máslo a trochu hořčice, osolíme a takto připravenou hmotou naplníme bílky vařených vajec. Půlky vajec vložíme na bramborový salát a zalijeme tatarskou omáčkou. Do tatarské omáčky lze také přidat podušené, jemně rozsekané čerstvé houby. Vejce ozdobíme petrželkou nebo několika plodnicemi podušených hub. Podáváme s pečivem.

Obložené houbové chlebíčky

150 g čerstvých hub (směs různých druhů hub, dle sezóny), 50 g hub v octě, 30 g bramborové moučky, 2 lžíce mléka, 100 g másla, zelená petrželka, 50 g ementálu, 100 g šunkového salámu, 1 veka, sůl

Nakrájené houby osolíme a dobře podusíme. Do mléka zamícháme bramborovou moučku, přidáme k houbám a necháme ztuhnout. Krajíčky chlebíčkové veky namažeme máslem, pokryjeme vychladlou houbovou kaší a ozdobíme houbami z octa, sýrem, salámem, zelenou petrželkou. Podáváme jako předkrm nebo přesnídávku.

Chlebíčky s houbovou pomazánkou

250 g čerstvých hub (směs), 100 g plísňového sýra, 1 – 2 cibule, sladkokyselá okurka, 50 g másla, chléb nebo veka

Houby nakrájíme na větší kousky a vydusíme ve vlastní šťávě. Po vychladnutí je jemně rozsekáme nebo umeleme na masovém strojku, přidáme nastrouhaný sýr, cibuli nakrájenou nadrobno , rozkrájenou okurku a vše utřeme s máslem a hořčicí. Pomazánku namažeme na chléb nebo na krajíčky veky.

Bedlová pomazánka s olomouckými tvarůžky

100 g bedel (případně žampionů), 50 g slaniny, 5 olomouckých syrečků, 50 g másla, olej na smažení, 1 chlebíčková veka, 1 malá cibule, zelená petrželová nať, mletý černý pepř, sůl, kmín

Očistěné houby pokrájíme a dusíme na slanině, až do odpaření šťávy. Po vychladnutí je rozemeleme v masovém strojku spolu s olomouckými tvarůžky, opepříme, následně je s máslem a nadrobno pokrájenou cibulkou vymícháme na jemnou pomazánku. Na pánvi opečeme plátky sendviče, potřeme je připravenou pomazánkou a ozdobíme je zelenou petrželkou. Hotové teplé topinky podáváme jako předkrm nebo výborně chutnají k čaji, pivu c

Šunkové kornoutky s houbami

300 g čerstvých hub (směs), 50 g slaniny, 200 g šunky nebo šunkového salámu, 2 cibule, pepř, sůl

Očištěné houby jemně rozkrájíme a dusíme ve vlastní šťávě a potom na slanině s cibulkou. Opepříme a osolíme. Když jsou zcela měkké, necháme je trochu vychladnout a zabalujeme je do plátků šunky (šunkového salámu) jako do kornoutků. Ty klademe na omaštěný pekáček a dáme zapéci. Podáváme se slaným pečivem.

2. Rybí předkrmy

Výhodou rybích ředkrmů je, že nezasytí a přitom fungují jako dobrý digestiv. Proteplí a připraví naše zažívací orgány, rozvinou naše chuťové vnímání. **Navíc i malým rybím předkrmem uděláme něco pro naše zdraví.**

Kapří mlíčí smažené

500 g mlíčí, vejce, hladká mouka, strouhanka, sádlo (tuk), sůl

Mlíčí povaříme asi 10 minut ve slané vodě s trochou octa, necháme vychladnout. Následně obalujeme v hladké mouce, vejci a strouhance. Na rozpáleném tuku smažíme dorůžova. Podáváme s bramborovou kaší a salátem.

Rybí selská omeleta

250 g rybího masa, pepř, sůl, 1 cibule, 40 g sádla, 200 g vařených brambor, 3 vejce, zelená petrželka, rajče

Rybí maso nakrájíme na kostky, osolíme, opepříme a dusíme na sádle s nadrobno pokrájenou cibulí. Přidáme nakrájené vařené brambory, prohřejeme, zalijeme rozšlehanými vejci, promícháme a zapečeme v troubě. Na talíři podáváme upravené, posypané nasekanou zelenou petrželkou a ozdobené dílky rajčete.

Lín s křenem

800 g lína, 1 cibule, bobkový list, 2 zrnka nového koření, 4 zrnka černého pepře 30 g strouhaného křenu, sůl, 2 vejce vařená natvrdo, 50 g másla, zelená petrželka

Pokrájenou cibuli a koření zalijeme vodou, přivedeme k varu. Vložíme osolené porce lína a vaříme na mírném ohni cca. 12 minut. Měkkou rybu rozdělíme na talíře, posypeme strouhaným křenem. Obložíme plátky rozkrájených vajec uvařených natvrdo. Přelijeme horkým máslem. Porce ozdobíme zelenou petrželkou a podáváme.

Kapří špíz

500 g kapra bez kůže, 5 silnějších plátků slaniny, 4 rajčata, 10 středních kloboučků žampionů (nebo hřibovitých hub), citrónová šťáva, olej, mletý pepř, 20 g másla, sůl

Kapří maso nakrájíme na větší kostky, osolíme, okořeníme černým pepřem, pokapeme citrónovou šťávou, potřeme olejem a necháme odležet. Slaninu nakrájíme na čtverečky, kloboučky čerstvých hub očistíme a ponecháme v celku. Napichujeme střídavě s kousky kapra na kovové jehly – špízy nebo špejle. Grilujeme nebo na pánvi opékáme na každé straně asi pět minut. Špíz přitom potíráme rozpuštěným máslem.

Grundle (střevle, hrouzek, mřenka)

700 g rybek, sůl, na obalení hladká mouka, vejce, strouhanka, olej na smažení, křen

Vykuchané a omyté rybky osolíme a necháme hodinu odležet. Následně je osušíme a obalíme ve vejcích a strouhance. Smažíme je dozlatova a podáváme s křenem, tatarskou omáčkou nebo zeleninovým salátem. Konzumují se celé, protože kostičky jsou měkké.

Zapečené chlebíčky s rybou

1 veka, 2 stroužky česneku, 500 g vařeného rybího masa, sterilovaný paprikový salát, bazalka, sůl, 200 g strouhaného sýra, olej nebo tuk na plech

Veku nakrájíme na krajíčky a po vrchní straně potřeme stroužkem česneku. Vařenou rybu rozetřeme na krajíčky veky, poklademe okapanými proužky papriky, osolíme, posypeme bazalkou a strouhaným sýrem. Chlebíčky rozložíme na vymaštěný plech a v předehřáté troubě zapékáme asi 10 minut.

Jiří Mika