

Ryby z Vysočiny na talíř ve školní jídelně

ŠPÍZY ZE SUMEČKA AFRICKÉHO

Suroviny: filet sumečka afrického bez kůže, cibule, klobása, čerstvá paprika (3 barvy), okurka, sůl, pepř, grilovací koření

*Gramáž masa dle věku strávnicka, pokud jsou ryby oblíbené, navýšení gramáže je žádoucí.
Okurka může být nahrazena cuketou nebo lilkem.
U strávníků do 15 let nepoužívat dráždivé koření.*

Postup: filet, cibuli, klobásu, okurku a papriky nakrájíme na větší kousky. Kousky sumečka osolíme, opepříme a lehce okořeníme grilovacím kořením. Postupně napichujeme na jehlu. Pečeme v horkovzdušné troubě (konvektomat) při 180 -190 °C cca 15 -20 minut.

Příloha: vařené nebo šťouchané brambory nebo obilniny, luštěniny a pokrmy z brambor.

RYBÍ PRSTY ZE SUMEČKA AFRICKÉHO

Suroviny: filet sumečka afrického bez kůže, sůl, na obalení hladká mouka, rozšlehané vejce, strouhanka, olej na smažení

Postup: filet ze sumečka afrického bez kůže nakrájíme podélně na delší kousky, lehce osolíme, obalíme v trojobalu a usmažíme.

Příloha: salát coleslaw, bramborová kaše, hranolky (*pokud smažené maso, již nepodávat smažené bramborové hranolky, zejména u dětí a žáků mladšího školního věku*).

ZAPEČENÝ FILET ZE SUMEČKA AFRICKÉHO SE SÝREM A RAJČATY

Suroviny: filet sumečka afrického, čerstvá rajčata (drcená loupaná rajčata), strouhaný sýr, sůl, pepř, bazalka (čerstvá, sušená)

Dráždivé koření pro strávnicky nad 15 let.

Postup: porce sumečka osolíme, opepříme a poklademe na plech na pečící papír. Drcená loupaná rajčata orestujeme, lehce osolíme. Tuto směs poklademe na rybu, cca na 15 minut vložíme do trouby na 180 °C, poté vyjmeme, posypeme bazalkou (čerstvou nebo sušenou), strouhaným sýrem a zapečeme dalších 5 -10 minut.

Podáváme s bramborovou kaší, doplníme zeleninovým salátem.

THAJSKÁ PÁNEV

Suroviny: filet sumečka afrického, cibule, čerstvá paprika (3 barev), mrkev, celer, petržel (na nudličky), sójová omáčka, sušená bazalka, sůl, pepř, sezamové semínko, čerstvá bazalka

Postup: filet nakrájíme na kostky cca 3 cm, osolíme, opepříme a dáme do misky, zakapeme sójovou omáčkou a necháme přibližně půl hodiny odležet. Cibuli nakrájíme na větší kousky a restujeme, až zesklivatí, přidáme kořenovou zeleninu nakrájenou na nudličky, papriku na větší kousky a sušenou bazalku. Trošku osolíme, opepříme, přidáme naložené kousky sumečka. Orestujeme do změknutí masa. Ozdobíme čerstvou bazalkou a posypeme sezamovým semínkem.

Pokrm vhodnější pro starší školní věk a středoškolskou mládež.

Doporučená příloha: rýžové nudle, dušená rýže, bramborová kaše, celozrnné těstoviny, bulgur.

SUMEČEK AFRICKÝ V KUKUŘIČNÉ KRUSTĚ

Suroviny: filet sumečka afrického bez kůže, cibule, drcená loupaná rajčata, Dijonská hořčice, bílý jogurt, petržel kudrnka, drcené kukuřičné lupínky, sůl, pepř, česnekový dip, čerstvá bazalka

Postup: nakrájené porce filetu osolíme, opepříme a vložíme do připravené marinády (dijonská hořčice, bílý jogurt, nasekaná petrželka, sůl) na cca půl hodiny. Cibuli nakrájíme nadrobno a orestujeme, přidáme drcená loupaná rajčata, orestujeme. Namarinované kousky filetu obalíme v drcených kukuřičných lupínkách, zastříkneme olejem ve spreji a pečeme v horkovzdušné troubě.

Podáváme např. s česnekovým dipem a šťouchanými bramborami, hranolky.

Dráždivé koření pro strávníky nad 15 let (pepř).