

in.ihned.cz/jidlo



FOTO: ARCHIV

olivový olej a česnek. Ryby většinou jenom povaří a omáčkou dochuť.

Se vzrůstající poptávkou a stále menšími úlovky rybářů, kteří navíc musí vyjíždět za kořisti stále dál od pobřeží, rostou i ve Španělsku ceny ryb. Ty však spolu s olivovým olejem a vínem patří nedílně k jídelníčku, kterému se říká středomořský a který bývá dáván do přímé souvislosti s tím, že tam, kde se ho drží, mají daleko menší výskyt cévních, srdečních a mozkových příhod než jinde v Evropě.

Pochopitelně nejlepší je ryba čerstvá, s jasnými očima, lesklou kůží a červenými žábrami. Jednoduchým, nejenom ve Španělsku platným pravidlem

pro přípravu ryb je změřit jejich tloušťku v nejširším místě a počítat asi se třemi minutami tepelné úpravy na každý centimetr. Je jedno, zda rybu grilujeme, vaříme, smažíme nebo pečeme. Je hotová, když jde maso snadno oddělit od kostí, dobře se dělí a je neprůsvitné.

Co čím nahradit

Z nepřeberných rybích receptů lze ve Španělsku sestavit nejednu kuchařku. Některé hůře dostupné a drahé ryby je možné úspěšně nahradit jinými, aniž je to na výsledku nějak markantně znát. Stejně jako v sousedním Portugalsku je i ve Španělsku velice oblíbená sušená treska. Ta však ne-

pochází ze španělských vod, ale ze severního Atlantiku. Stejněho rodu je i lacinější středomořský hejk (merluza). Skvělého a drahého platýze lze nahradit dostupnější kambalou nebo halibutem. I když jsou více ceněné bílé ryby, zdravější jsou modré (pojmenované podle tmavší barvy masa). Obsahují více zdraví prospěšných, nenasycených mastných kyselin. Patří k nim jak veliký tuňák, tak i drobné sardelky a u nás dobře známá makrela. Drahého tuňáka můžeme nahradit lacinějším mečounem, žralokem nebo halibutem.

I když už u nás nabídka čerstvých mořských ryb je především díky velkým obchodním

VAŘTE S NÁMI

Baskická směs s tuňákem a bramborem

(6 porcí)

- 1 kg tuňáka
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 nasekaná cibule
- 4 stroužky nasekaného česneku
- 2 na proužky nakrájené červené papriky
- 1/2 kg rajčat
- 2 lžičky mleté papriky
- sůl
- pepř
- 100 g sušené červené papriky
- 1 kg brambor
- 200 ml bílého vína
- 120 ml vody

Tuňáka nakrájíme na kostky. V hrnci (v originále jde o marmitu, hluboký keramický hrnec) rozpálíme olej a opražíme na něm cibuli, česnek a papriku tak, aby nezhnědly. Přidáme rajčata, mletou papriku, sůl, pepř a sušenou červenou papriku a ještě několik minut pražíme. Přidáme oloupané, na kostky nakrájené brambory a vše zalijeme vínem a vodou. Zakryté vaříme, dokud nejsou brambory skoro měkké. Přidáme kousky tuňáka a ještě vše asi 5 – 10 minut vaříme. Před podáváním necháme směs v zakrytém hrnci několik minut odpočinout.

řetězcům poměrně slušná, jejich obliba bohužel nijak zvlášť neroste. Což je škoda dvojnásobná. Ryby jsou nejenom zdravé, ale dobře připravené i mimořádně chutné. A ve Španělsku je dělat umění.

Pro milovníka ryb je radost pozorovat prodáváče i zákazníky ve španělských rybích tržnicích. Ryby se tam nabízejí celé, protože zákazník rád vidí, co a z čeho kupuje. Teprve na jeho přání prodáváč rybu očistí, vykuchá a naporcuje. To není běžné ani v jiných přímořských zemích. Tam už se většinou stejně jako u nás, prodávají ryby očištěné a naporcované. ●

LIBOR ŠEVČÍK

libor.sevcik@economia.cz

