

## Mořský vlk s citrusovou vůní



### Ingredience **pro 4 osoby**

|                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| <b>4 ks</b>       | Mořský vlk čerstvý 350 gr   |
| <b>1 ks</b>       | Pomeranč                    |
| <b>1 ks</b>       | Citrón                      |
| <b>1 ks</b>       | Limetka                     |
| <b>1 ks</b>       | Pórek                       |
| <b>1 lžíce</b>    | Kari                        |
| <b>4 lístky</b>   | Čerstvá bazalka             |
| <b>1 svazek</b>   | Petrželka                   |
| <b>pár stébel</b> | Pažitka                     |
| <b>1 ks</b>       | Stroužek česneku            |
| <b>4 lžíce</b>    | Olivový olej extra panenský |
| <b>p.p.</b>       | Sůl                         |
| <b>špetka</b>     | Čerstvě mletý pepř          |

### Obtížnost



Příprava: Vaření: Odpočinek:

**30**

*min*

**10**

*min*

**0**

*min*

### Cena



**4 kusy mořského vlka**

Začneme přípravu našeho receptu vykoštěním mořského vlka. Filety dáme stranou...

2.

1 pomeranč 1 citrón 1 limetka

Pomeranč, citrón a limetku očistíme a nakrájíme na tenké plátky...

3.

Nakrájené ovoce vložíme do vroucí vody a pár minut necháme přejít varem. Poté ho scedíme a necháme odkapat...



1 pórek

Pórek zbavíme kořenů, povrchových listů, odkrojíme tvrdší zelenou část a nakrájíme na tenké nudličky...



pažitka petrželka 4 lístky bazalky

Pažitku, bazalku a petrželku omyjeme a důkladně osušíme kuchyňským papírem...



1 stroužek česneku

Bylinky vložíme do mixéru a společně s oloupaným česnekem rozmixujeme nadrobno...



1 lžíce kari 4 lžíce oleje sůl čerstvě mletý pepř

Přidáme kari, olivový olej, špetku soli a čerstvě umletý pepř...



Mixujeme dokud nezískáme bylinkovou omáčku...



Pečicí papír položíme na plech a potřeme omáčkou...



Také rybí filety potřeme bylinkovou omáčkou a to na straně masa a poté je spojíme k sobě, kůží směrem ven...



Nakonec filety posypeme nakrájeným pórkem a plátky citrusů...



12.

Uchopíme obě strany pečicího papíru a „cartoccio“ uzavřeme...



13.

Srolujeme také konce a pečeme v předehřáté troubě 10 minut na 200°C. Aby "cartoccio" lépe držel můžeme jej následně zabalit i do alobalu...



Poté “cartoccio” otevřeme a rybu přemístíme na talíř. Servírujeme ihned.  
Jako vhodnou přílohu můžeme servírovat bramborové pyré.