Italská kuchyně
pro Čechy a Slováky

Jak očistit zakulacené ryby a připravit filety

Ingredience **pro**

Obtížnost

Příprava:	Vaření:	Odpočinek:
20	***0***	***0***
min	*min*	*min*

Cena

ČIŠTĚNÍ A KUCHÁNÍ

Rybu nejprve omyjeme pod teplou vodou a osušíme kuchyňským papírem. To rybu zbaví kluzkosti a slizkosti a bude snadnější s ní manipulovat při další úpravě...

Ploutve roztáhneme a kuchyňskými nůžkami je odstřihneme: prsní, břišní, řitní...

hřbetní a ocasní ploutve...

Rybu uchopíme pevně za ocas. Škrabkou na ryby anebo neostrou hranou nože oškrábeme šupiny, směrem od ocasu k hlavě. Rybu opláchneme pod studenou vodou a osušíme...

Zvedneme okraj žaber a žábra nůžkami odstřihneme...

Rybu vykucháme: na konci břišního svalu rybu nastřihneme...

A otevřeme ji až k žábrám...

Rukou uchopíme vnitřnosti a odtrhneme je od těla...

Lžíci oškrábeme páteřní kost, abychom odstranili krevní cévy, které propůjčují hořký zápach a zabarvují maso během další tepelné úpravy...

Rybu znovu opláchneme a důkladně osušíme kuchyňským papírem. Nyní je naše ryba připravena k vaření.

FILETOVÁNÍ

Rybu nařízneme na okraji hlavy...

Poté směrem od hlavy k ocasu, tak aby čepel nože klouzala po páteřní kosti (musíme ji cítit pod nožem), rybu nařízneme až k ocasu...

Kus masa nadzvedneme a filet oddělíme od ryby. Při řezání se stále řídíme kostmi, které náš nůž vedou...

Rybu otočíme a operaci zopakujeme i na druhé straně...

Pinzetou na ryby, filety důkladně zbavíme kostí...

Filety zbavíme kůže: na užší části filetu nařízneme maso, abychom jej oddělili od kůže...

Kůži pevně uchopíme a tahem, řezavým pohybem maso oddělíme od kůže...

Filety opláchneme pod studenou vodou a osušíme kuchyňským papírem...

Větší filety můžeme rozříznout ještě napůl...

Nyní jsou naše filety připraveny pro další tepelnou úpravu.