

## Jak očistit zakulacené ryby a připravit filety



### Ingredience **pro**

#### Obtížnost



Příprava: Vaření: Odpočinek:

**20**  
*min*

**0**  
*min*

**0**  
*min*

#### Cena





1.

### ČIŠTĚNÍ A KUČÁNÍ

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...



2.

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



3.

hřbetní a ocasní ploutve...



4.

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...



5.

Zvedneme okraj žaber a žábra nůžkami odstříhneme...



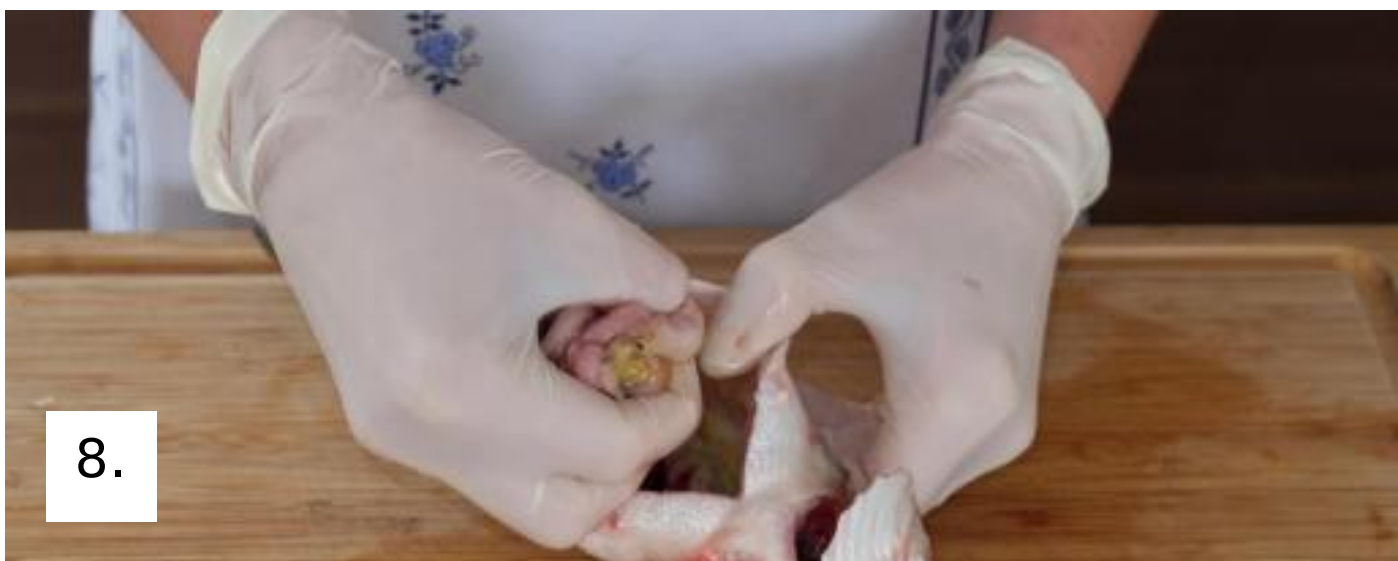
6.

Rybu vykucháme: na konci bříšního svalu rybu nastříhneme...



7.

A otevřeme ji až k žábřám...



8.

Rukou uchopíme vnitřnosti a odtrhneme je od těla...



9.

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



10.

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



## FILETOVÁNÍ

Rybu nařízíme na okraji hlavy...



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



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



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





Pinzetou na ryby, filety důkladně zbavíme kostí...



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



17.

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



18.

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



19.

Větší filety můžeme rozříznout ještě napůl...



Nyní jsou naše filety připraveny pro další tepelnou úpravu.