Lehký rybí tartar s citrusovým dresinkem, bylinkami, zeleninovými chipsy a rybí kůží

SUROVINY NA 6 PORCÍ

- 400 g velmi čerstvého rybího filetu bez kostí, například pstruh, candát, losos nebo mořská ryba vhodná ke konzumaci za syrova
- kůže z ryby, očištěná a osušená
- 1 menší šalotka
- 1 lžíce najemno nasekané pažitky
- 1 lžíce najemno nasekané petrželky nebo koriandru
- 1 lžička dijonské hořčice, volitelné
- 1–2 lžíce olivového oleje
- sůl, čerstvě mletý pepř

CITRUSOVÝ DRESINK

- šťáva z ½ citronu
- šťáva z ½ limety nebo pomeranče
- 1 lžička nastrouhané citrusové kůry, pouze z bio citrusů
- 1 lžička medu nebo čekankového sirupu
- 1 lžíce olivového oleje
- špetka soli

ZELENINOV0 CHIPSY

- 1 mrkev
- 1 petržel nebo pastinák
- 1 menší červená řepa nebo batát
- 1–2 lžíce olivového oleje
- sůl
- případně špetka uzené papriky nebo sušeného česneku

POSTUP

Červenou čočku propláchněte a namočte alespoň na 2 hodiny. Poté ji slijte a rozmixujte s trochou čerstvé vody, česnekem, solí, pepřem a kořením, například římským kmínem nebo majoránkou. Vzniknout má hladké, hustší těsto. Pánev lehce potřete olivovým olejem a opékejte menší placky z obou stran dozlatova.

Zeleninu na chipsy očistěte a nakrájejte na velmi tenké plátky. Promíchejte s olivovým olejem, solí a případně kořením. Rozložte v jedné vrstvě na plech s pečicím papírem a pečte při 170 °C asi 20–30 minut, dokud nejsou chipsy křupavé. Během pečení je kontrolujte, tenké plátky se mohou rychle připálit.

Rybí kůži důkladně osušte, lehce osolte a položte na plech mezi dva kusy pečicího papíru. Zatižte druhým plechem a pečte při 180 °C asi 15–20 minut, dokud nebude křupavá. Případně ji opečte na pánvi mezi dvěma kusy pečicího papíru.

Rybí filet nakrájejte ostrým nožem na malé kostičky. Šalotku nasekejte najemno. V misce promíchejte citrusovou šťávu, citrusovou kůru, med nebo sirup, olivový olej a špetku soli. Dresink přidejte k rybě těsně před podáváním, aby citrusy rybu příliš „neuvařily“. Vmíchejte šalotku, bylinky, případně hořčici, dochuťte solí a pepřem.

SERVÍROVÁNÍ

Na talíř položte čočkovou placku nebo ji podávejte zvlášť vedle tartaru. Rybí tartar vytvarujte pomocí lžíce nebo tvořítka. Doplňte zeleninovými chipsy, křupavou rybí kůží a čerstvými bylinkami. Podávejte ihned, aby tartar zůstal svěží a kůže křupavá.

ZERO WASTE PRINCIP

Při přípravě využijte nejen rybí filet, ale i kůži, která se upeče dokřupava a slouží jako výrazná jedlá ozdoba. Rybí odřezky, kosti a hlavu lze použít na lehký rybí vývar, který se hodí do polévek, omáček nebo rizota. Zeleninové odkrojky a slupky použijte na vývar nebo je upečte jako chipsy.