

Rybí vývar

K mnoha receptům potřebujeme z ryb pouze filety. Po vyříznutí rybích filetů zůstává hlava, kosti s páteří a ořez. Bylo by škoda tyto suroviny, které se špatně uchovávají, vyhodit.

Nejen proto vaříme základní rybí vývar vhodný na přípravu polévek nebo omáček. Stát se v naší domácí kuchyni může pravý opak. Když chceme uvařit dobrou rybí polévku a máme nedostatek hlav a ořezu, zamražený základní vývar, jako když najdeme. Ten již snadno doplníme o příslušné ingredience k danému receptu...

Suroviny:

- (cca 1,5l vývaru)
- Rybí hlavy, kosti, ořez cca 1,5kg
 - Máslo 1 lžíce
 - Cibule 1 velká
 - Pórek (světlá část) 1 větší
 - Petržel 100g
 - Řapíkatý celer 2 řapíky
 - Fenykl 1 menší
 - Žampiony 60g
 - Víno bílé suché 150ml
 - Sůl ½ lžičky
 - Pepř černý celý cca 10 kuliček
 - Bobkový list 2ks
 - Celerová nať nebo libeček
 - Citron 1 menší
 - Voda cca 1,7l

Postup:

Veškerou zeleninu (oloupanou cibuli, oškrábanou petržel, světlou část póru, řapíky celeru a fenykl) nakrájíme na přibližně 2 cm velké kousky. Žampiony překrojíme napůl. Omytý citron nakrájíme na kolečka.

Ve větším hrnci rozehejeme po dně máslo. Vhodíme nakrájenou zeleninu a přidáme rozvonět kuličky pepře a bobkové listy. Zeleninu na středním stupni sporáku za častého míchání restujeme cca 7 minut. Přidáme žampiony a přilijeme víno, které necháme částečně odvařit. Vložíme rybí hlavy (*odstraníme žábry, které mohou hořknout*), kosti, ořez a necháme chvilku prohřát. Zalijeme studenou vodou, osolíme půl lžičkou soli, přidáme plátky citronu a trochu celerové natě nebo libečku. *Vaříme-li některou z polévkových specialit, rovnou tento základní rybí vývar doplňujeme dalšími potřebnými ingrediencemi.* Přivedeme téměř k varu a sebereme vytvářející se pěnu. Na mírném plameni (částečně zaklopené poklicí) *na hranici bodu varu vývar táhneme cca 45 minut.* Na rozdíl od ostatních masových vývarů tento čas bohatě postačí.

Hotový vývar přes cedník *scedíme, zeleninu dobře vymačkáme, ale nepasírujeme.* Vývar můžeme ihned použít nebo zchladit a následně ve vhodných nádobách zamrazit k pozdějšímu využití.

