Pečená treska na víně s mandlovými lupínky

https://www.varimesmarcelou.cz/ryby/pecena-treska-na-vine-s-mandlovymi-lupinky.html

Kdo o vánocích vytahuje obočí nad českou klasikou – kaprem v trojobalu, může zkusit můj recept na pečenou tresku na víně s mandlovými lupínky. Příprava je rychlá, jednoduchá a chuťový efekt fantastický.

Na přípravu 3 – 4 porcí pečené tresky budeme potřebovat

- 600 gr čerstvých filetů tresky
- Šťávu z poloviny citronu
- Několik tenkých plátků citronu (měla jsem 5)
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 polévkovou lžíci BBQ glazé Jack Daniels „Tennessee HONEY“
- 1 polévkovou lžíci worcesterské omáčky
- 1 čajovou lžičku soli
- 2 polévkové lžíce mandlových plátků
- 1 středně velkou mrkev nastrouhanou nahrubo
- 10 jehliček nalámaného nebo nasekaného rozmarýnu
- 1 dl suchého bílého vína
- Plátek másla (cca 5 mm silný)

Postup přípravy pečené tresky na víně s mandlovými lupínky

Tresku opereme, necháme okapat a následně osušíme papírovými utěrkami.

Filety si rozložíme na tác nebo talíř a pokapeme je šťávou z poloviny citronu. Necháme filety odležet po dobu, než si připravíme marinádu.

Do misky nalijeme 2 polévkové lžíce olivového oleje, přidáme jednu polévkovou lžíci worcesterské omáčky, jednu polévkovou lžíci BBQ glazé Jack Daniels „Tennessee HONEY“ a čajovou lžičku soli. Vše prošleháme metličkou.

BBQ glazé Jack Daniels „Tennessee HONEY“ prodávají v každém větším marketu v oddělení mezinárodní kuchyně. Já jsem BBQ kupovala v obchodech TESCO.

Filety tresky přemístíme do zapékací misky. Neosušujeme je. Štětečkem nebo mašlovačkou na ně naneseme připravenou marinádu. Pěkně ze všech stran filetu.

Na rybu nasypeme nastrouhanou mrkev, mandlové plátky a trochu jehliček rozmarýnu. Kdo chce, může přidat ještě pár plátků citronu.

Zapékací miska s treskou před pečením
Zdroj:Marcela Hackerová

Nyní zapneme troubu na 200 °C.

Do vyhřáté trouby vložíme nezakrytou zapékací misku a minutovník nastavíme na 15 minut. Po uplynutí této doby rybu podlijeme vínem a na rybu položíme plátek másla rozdělený na několik částí.

Misku znovu vložíme do trouby a rybu necháme péct ještě dalších 15 minut.

Po vyjmutí pekáčku z trouby rybu hned podáváme. Třeba s bramborovým salátem, nebo opečenými či vařenými bramborami.

Úžasně chutná je i s hranolky nebo některým z listových salátů, přelitým citronovým vinegretem.