

## Domácí zavináče

**Připravil:** Lenka Hauke, Petr Hauke, Josef Hauke

**Hlavní ingredience:** Cejn velký (*Abramis brama*)

**Cejn velký (*Abramis brama*):**

Velmi hojně rozšířená ryba z čeledi kaprovitých, u které není rybářským řádem stanovena minimální lovná délka. Cejn má vysoké zploštělé tělo. Běžné úlovky se pohybují v rozmezí 20-30 cm. Jedná se o původní druh, který se vyskytuje v rybnících, nádržích a přehradách a také v dolní části větších řek, které jsou podle toho nazývány cejnové pásmo. Mezi rybáři se jedná o rybu oblíbenou pro chutné maso a používá se většinou ke zpracování na zavináče, saláty či karbanátky. Pokud vám nevádí poměrně velké množství malých kostí, je to ryba vhodná i na gril nebo uzení.

Protože se již několik let věnujeme především o prázdninách rybolovu, zavítali jsme i letos do Brtné na Vysočině k oblíbené údolní nádrži Trnávka. Z předchozích let víme, že se zde cejn hojně vyskytuje, ale takové množství úlovků jako letos, jsme ještě neměli. Poté, co jsme rozdali či snědli před deset kusů těchto ryb (a to jsme brali pouze větší nad 38 cm), jsme si i přes to přivezli z týdenní dovolené pěkných 12 kousků.

**A zde náš recept na naše domácí zavináče:**

***Ingredience:***

plevelné ryby (v našem případě cejn), sůl, ocet, koření - černý pepř, nové koření, bobkový list, hořčičné semínko, mrkev, cibule, kyselé zelí

***Postup***

Nejprve je třeba nějaké ulovit. Tuto činnost u nás zastávají chlapci (tedy prozatím, ale asi se k nim příští rok s radostí přidám ☺). O způsobu lovu a přípravě krmení by se toho dalo napsat spoustu, ale

to si necháme třeba na jiný příspěvek.



Ulovené ryby v první řadě očistíme - vykucháme, zbavíme šupin a hlavy.

Očištěné ryby rozpůlíme podél páteře, takže nám vzniknou v podstatě filety. Kosti prozatím není třeba vytahovat.

Půlky ryb naložíme do soli. Solíme o trochu více než při běžné kuchyňské přípravě, zejména pokud nemůžeme ryby skladovat v chladu. Ukládáme do uzavřené nádoby. Každý den pro jistotu překládáme - ryby pouští vodu, kterou je dobré průběžně vylívat. Necháme takto naložené čtyři až pět dnů.

Poté vyjmeme, důkladně propereme ve studené vodě. Sůl nám zpevní maso a rozpustí zbylý sliz a jiné případné nečistoty. V této fázi můžeme odstranit větší břišní kosti - jde to poměrně snadno.

Půlky ryb naklademe do velké nádoby a zalijeme lákem z octu a vody v poměru 1:0,5. Nádobu uzavřeme a skladujeme v chladu. Takto silný lák necháme působit 3-4 dny, u našich větších ryb pro jistotu týden. Ocet způsobí změknutí menších kostí, ale nerozloží nám maso díky tomu, že jsme je předtím měli naložené v soli.



Den předtím, než přistoupíme k poslední fázi přípravy, si uvaříme finální nálev. Finální nálev je opět kombinací octu a vody, ale nyní již v jiném poměru - 1:4. Přidáme koření (černý pepř, nové koření, bobkový list, hořčičné semínko) a sůl (100g na 1l octa). Podle chuti můžeme zjemnit i několika málo lžícemi cukru. Vše povaříme a necháme do druhého dne vychladnout.



Ryby vyjmeme z nádoby, opět řádně propláchneme studenou vodou (můžeme na půl hodiny třeba i naložit do mléka). Vyloupneme páteř a odstraníme ploutve (pokud jsme to neudělali už dříve). Vzniklé filety

nakrájíme na proužky vhodné šířky (cca 5 cm) - tady záleží na tom, jak velké zavináče chceme.



Na proužky ryby poklademe kyselé zelí, proužky cibule a stočíme. Zajistíme párátkem. Naskládáme do čisté sklenice, do které přidáme ještě na kolečka nakrájenou mrkev a cibuli (podle chuti můžeme přidat i nakrájenou kyselou okurku).





Zalijeme vychladlým nálevem a sklenici řádně uzavřeme. Necháme v lednici (nebo v dostatečně chladné místnosti do max. 6°C) odpočinout na cca 4 dny.



Pak už zbývá jen popřát dobrou chuť.

