

# Ryby jinak – tak budou chutnat i dětem

Pokud chcete vánoční období využít k tomu, aby děti přeci jen začaly konzumovat i ryby, můžete k tomu přistoupit jinak než přemlouváním. Připravte rybu poněkud netradičně.

## Smažená zvířátka z rybího masa

Budou se líbit, a tak určitě i chutnat především menším dětem

### Suroviny

- rybí filety bez kostí a kůže
- vejce
- hladká mouka
- strouhanka
- kukuřičné lupínky
- sůl
- olej na smažení

### Postup

Z usušených rybích souborů vytvoříte [vykrajovátka na vánoční cukroví](#) různé tvary zvířátek – mohou být ale samozřejmě i tvary jiné. Jednotlivé porce mírně osolíme a pak obalíme postupně v mouce, rozšlehaném vajíčku, a nakonec v myši, smíchané s rozdrčenými kukuřičnými lupínkami. Obalené kousky osmažíme v rozpáleném oleji do zlatova a ponecháme si z nich na papírovém ubrousku odkapat přebytečný olej.

**TIP na omáčku :** Velmi chutná je omáčka smíchaná z jogurtu a majonézy, která se dochutí citronovou šťávou, solí a cukrem. Pokud chcete ostřejší pro starší děti, můžete přidat nastrouhaný čerstvý křen.

## Ravioli s rybí náplní

Pro starší chlapce a dívky, kteří mají rádi italskou kuchyni

### Suroviny

#### Na těsto

- 300 gramů hladké mouky
- 3 vejce
- 1 lžíce olivového oleje
- sůl

#### Na náplň

- 300 gramů rybích filetů
- 2 lžíce másla
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 deci smetany
- jemně nasekaná petrželka
- parmezán nebo jiný podobný sýr
- sůl a pepř
- citronová šťáva

### Postup

Z mouky, vajec a oleje připravíte těsto, které mírně osolíte a necháte 30 minut odpočinout přikryté utěrkou. Rybí filety nakrájíte na malé kousky. Cibuli oloupeme a najemno nasekáte, oloupaný česnek prolisujete. V pánvi rozehřejete máslo a nasekanou cibuli s prolisovaným česnekem na němž zpěníte. Pak do přilijete smetanu, přidáte nakrájené rybí filety a vše za občasného ohnivého ohni, dokud vaříte na mírném ohni, dokud směs nezhoustne. Hustou směs osolíte a opepříte, vmícháte do ní sýr a petrželku, vše ještě dochutíte citronovou šťávou. Těsto rozválíte na plát a rozkrájíte na čtverce. Na polovinu každého čtverce dáte náplň, okraje potřete vodou, čtvereček těsta přeložíte a vytvoříte šátečky