

Mořský vlk al cartoccio



Ingredience **pro 4 osoby**

2 ks	Mořský vlk čerstvý 500 gr
10 gr	Máslo
2 lžíce	Olivový olej extra panenský
0,5 ks	Citrón
svazek	Petrželka
8 snítek	Tymián
3 ks	Stroužek česneku
p.p.	Sůl
špetka	Čerstvě mletý pepř



Příprava: Vaření: Odpočinek:

20
min

25
min

5
min

Cena



1.

2 kusy mořského vlka po 500 gr

Nejprve si očistíme rybu: nůžkami prořízneme břicho až k hlavě a odstraníme veškeré vnitřnosti...



2.

Nůžkami odstříhneme ploutve...



3.

Rybu pevně uchopíme za ocas a nožem anebo škrabkou na šupiny energicky škrábeme „proti srsti“, abychom odstranili šupiny. Šupiny se hodně rozlétávají, a proto je lepší provádět tuto operaci nad dřezem...



4.

Rybu důkladně umyjeme pod tekoucí vodou a osušíme kuchyňským papírem...



5.

8 snítek tymiánu petrželka

Petržel a tymián opláchneme a osušíme. Polovinu petrželky nasekáme nadrobno. Lístky tymiánu oddělíme od stonků...



6.

3 stroužky česneku

Česnek oloupeme a jeden stroužek zamáčkne nožem...



Zbylé stroužky nakrájíme na tenké plátky...



0,5 citrónu

Půlku citrónu rozřízneme na půl a nakrájíme na tenké plátky...



9.

1 lžíce oleje

Rozložíme si dostatečně velký kus pečicího papíru, který zakapeme olejem a posypeme poloviční dávkou bylinek, včetně pár plátků citrónu...



10.

10 gr másla sůl čerstvě mletý pepř

Na takto připravené lůžko položíme rybu, uvnitř ji osolíme a opepříme, naplníme ji ořechem másla, citrónem, stlačeným česnekem a celou petrželkou...



1 lžíce oleje

Hřbet posypeme zbytkem bylinek a zakapeme olejem...



Uchopíme dvě strany pečicího papíru a „cartoccio“ uzavřeme...



13.

Srolujeme také konce, položíme na plech a pečeme ve statické troubě 25 minut na 200 °C...



14.

"Cartoccio" je možné zabalit ještě do alobalu, ale není to nutné...



Jakmile je ryba upečená, vytáhneme ji z trouby, necháme 5 minut zchladnout a „cartoccio“ rozbalíme...



Opatrně odstraníme kůži z jedné strany...



Filet můžeme rozdělit napůl, aby se nám lépe přenášel na talíř...



Filety podebereme těsně nad hlavní kostí a přemístíme na talíř...



Odstraníme hlavní kost...



Oddělíme i boční kosti...



Odstraníme bylinkovou náplň, hnědou blánu, spodní kůži, ostatní viditelné kosti a urovnáme na talíř...



Nakonec můžeme filety zakapat olejem a ihned podáváme s citrónem.
Jako vhodnou přílohu můžeme servírovat brambory, vařenou zeleninu anebo čerstvý salát.