

Rybí salát z cejnů a bílé ryby

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- Cejn 8 ks
- DeKo 1 balíček
- Ocet 500 ml
- Cukr 3 lžíce
- Voda 2 l
- Cibule 3 ks
- Kunovjanka 1 sklenice
- Majonéza 4 balíček
- Sterilizovaný hrášek 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Chlazení, mražení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Ryby očistíme a zbavíme hlavy a ploutví, naporcujeme na filety bez páteře.

Příprava láku: do 2 l vody nalijeme 1/2 l octa, vsypeme deko a 3 lžíce cukru krystal nebo krupice a povaříme 5 minut. Potom necháme lák vychladnout. Do kamenného hrnce vložíme filety z ryb a zalijeme je studeným lákem přes sítko, já to tak dělám vadí nám kuličky, které obsahuje lák. A necháme nejméně 3 dny uležet v chladu. Potom vyjmeme ryby a necháme důkladně odkapat a zbavíme je velkých kostí, ostatní už tam nejsou a nebo jsou úplně měkké. Najemno nakrájíme cibuli a dáme do mísy, kde se bude míchat salát. Přidáme scezenou kunjovanku od láku, ale lák necháme bokem, přidáme scezený hrášek, lák z hrášku nepotřebujeme, přidáme nakrájené ryby na kostičky a

majolku a vše opatrně promícháme. Pokud je salát hustší, tak na konec můžeme přidat lák z kunjovanky.