



# PEČENÁ MORSKÁ ŠŤUKA (HEJK) OD HUGA





Dobrej ryby nikdy nie je dosť!

Morská štika známa u nás pod menom HEJK je fantastická ryba, ktorú si musíte zamilovať. Hejk pripravíte veľmi jednoducho a rýchlo.

Budete potrebovať: (na 2 porcie)

2 kusy Morskej šťuky (Hejk)



trochu hladkej múky  
soľ, červenú mletú papriku  
olej, maslo

Postup:

Do vyhriatej rúry na 200 stupňov vložte nádobu na pečenie, do ktorej nalejte asi 1,5 dcl oleja a nechajte zohriať.

Očistené ryby osušte papierovým obrúskom. Posypte trochou soli. V plytkej nádobe zamiešajte trochu hladkej múky so soľou a mletou červenou paprikou. V tejto zmesi ryby obalte a vložte do pekáča s horúcim olejom. Na vrch rýb položte hrubší plátok masla.

Pečte maximálne 30 minút aby sa ryba príliš nevysušila. V polovici pečenia opatrne ryby obráťte. Správne upečený Hejk bude vtedy, keď uvidíte, že mäso sa oddeľuje od kostí.

HOTOVO!

Podávajte s citrónom, zeleninovým šalátom a čerstvým chlebom.

Výpek, ktorý zostane na dne pekáča je s chlebíkom najlepší!!

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo