**Treska s bylinkovou krustou**

Aljašská treska patří mezi nejhojnější a nejvíce udržitelné ryby na světě, jelikož se velmi snadno množí. Její bílé maso jemné textury a pevné konzistence je velice chutné. Pro kuchyňské zpracování je treska nenáročná, může se tedy obalovat, smažit, připravovat v páře nebo v troubě. Nízkotučné maso obsahující omega 3 nenasycené kyseliny má vysoký obsah proteinu. [Filé z aljašské tresky](https://www.mylord-premium.cz/cs/porce-z-file-z-aljasske-tresky) od společnosti Mylord Premium je skvělé například pro přípravu tresky s bylinkovou krustou.

**2 porce**

**Příprava**: 45 minut

**Ingredience na tresku:**

1-2 balení aljašské tresky Mylord Premium (filé)

4 lžíce olivového oleje

sůl a pepř

2 hrsti nasekané petrželky

2 hrsti nasekaného koriandru

1 chilli paprička

70 g strouhanky (zkuste panko chlebovou strouhanku)

šťáva z 1/2 citronu

**Ingredience na šťouchané brambory:**

600 g brambor varného typu B

60 g anglické slaniny

1 červená cibulka

2 jarní cibulky

1 lžíce olivového oleje

50 g másla

sůl a pepř

**Ingredience na grilovanou zeleninu:**

½ cukety (nebo 1 malá)

12 cherry rajčátek

2 červené papriky

6 jarních cibulek

sůl a pepř

olivový olej na zakápnutí

**Příprava:**

1. Brambory oloupejte, nakrájejte na kostky a uvařte v osolené vodě do měkka. Troubu předehřejte na 180°C. Povolené filé z tresky přendejte do pekáčku vyloženého pečicím papírem. Rybu osolte, opepřete a potřete olivovým olejem. Pečte 10 minut.
2. Mezitím připravte krustu. Nasekejte bylinky (koriandr i se stonky – dodají chuť) a chilli papričky. Přendejte do mísy, smíchejte spolu se strouhankou, osolte a opepřete. Zakápněte šťávou z citronu. Přilijte olivový olej a promíchejte, konzistence by měla být lepivá.
3. Po 10 minutách pečení tresku vyndejte a rozdělte na filé bylinkovou krustu. Teplotu v troubě zvyšte na 200°C. Pečte dozlatova, asi 10 minut.
4. Pro šťouchané brambory orestujte na pánvičce na oleji na kostičky nakrájenou slaninu. Vmíchejte nasekanou cibuli, dále restujte. Poté přidejte máslo, nechte ho rozpustit. Odstavte, osolte, opepřete, vmíchejte uvařené brambory a rozšťouchejte. Na závěr přidejte nasekanou jarní cibulku a dochuťte podle potřeby solí a pepřem.
5. Rozehřejte kontaktní gril. Zeleninu opláchněte, rajčátka nechte celá, cuketu a papriky nakrájejte, cibulky přepulte. Vše osolte a opepřete. Přendejte na gril, zakápněte olivovým olejem a grilujte. Stačí 10 minut.
6. Na talíře rozdělte šťouchané brambory, přidejte tresku s bylinkovou krustou, grilovanou zeleninu, ozdobte bylinkami dle chuti a zakápněte výpekem z ryby. Podávejte.

*Připraveno ve spolupráci s www.slepicarna-blog.cz/Štěpánem Vašákem.*