

# Recepty

Ryba z našeho regionu

**SUMEČEK**  
ZE STRAČOVA



## Děláme to, co dává smysl

Zemědělská akciová společnost Mžany, a.s. hospodaří od roku 1996. Naše činnosti jsou rozmanité, zahrnují rostlinnou a živočišnou výrobu, poskytujeme služby pro zemědělce a okolní obce. Využíváme moderní techniku a technologie, spolupracujeme s odborníky z České zemědělské univerzity. Od roku 2021 jsme Demonstrační farmou v rámci ČR.

V živočišné výrobě se specializujeme na chov skotu a produkci mléka a masa. Máme šlechtitelský chov národního plemene Českého strakatého skotu, patříme mezi přední chovatele v České republice. Naše býčky dodáváme na trhy do Turecka, Kazachstánu, Francie, Německa a dalších zemí.

Od roku 2018 budujeme akvakulturní chov Sumečka afrického v zemědělském areálu Stračov. Dbáme na pečlivě hlídání místního chovu, šetrný k životnímu prostředí. Sumeček se chová v nádržích s cirkulující vodou, která je čerpána z podzemních vrtů. Díky tomu dosahuje náš chov vysoké kvality. Jedná se o jedinečný projekt v ČR, do kterého jsme vložili spoustu energie i finančních prostředků. Na projektu jsme také spolupracovali s Jihočeskou univerzitou – Fakultou rybářství a ochrany vod Jihočeské univerzity. Projekt se stal finalistou soutěže SME EnterPRIZE 2022.

Proč právě sumeček africký? Nejenže je to zdravé maso, ale také výtečně chutná. Proto pro vás přinášíme několik receptů na jeho přípravu. Posuďte sami...

**Ing. Luděk Homoláč Ph.D.**  
předseda představenstva  
Zemědělské akciové společnosti  
Mžany, a.s.



## *Dušený sumeček africký s rajčaty a paprikou*

Sumeček africký se výborně hodí k tepelné úpravě dušením. Tento recept pochází z Afriky a věřím, že se zalíbí i Vám. Jde o lehký chutný pokrm, dokonalý nejen pro horké letní dny.



- ▶ 2 - 3 filety sumečka afrického s kůží
- ▶ 1 střední cibule
- ▶ 1 paprika
- ▶ 1 plechovka sekaných loupaných rajčat
- ▶ 1 stroužek česneku
- ▶ 3 listy čerstvé šalvěje
- ▶ ½ lžičky mletého římského kmínu
- ▶ (chilli v množství dle chuti)
- ▶ 2 lžíce oleje
- ▶ dušená rýže k podávání
- ▶ sůl, pepř

V litinovém hrnci na oleji orestujte na měsíčky nasekanou cibuli. Po chvíli přidejte na kostičky nakrájenou papriku a na plátky nasekaný česnek. Restujte společně a zvolna asi dvě minuty, pak přidejte mletý římský kmín, čerstvé lístky šalvěje a obsah plechovky sekaných loupaných rajčat (případně chilli). Přidejte 150 ml vody, zamíchejte a vařte pod pokličkou asi 10 minut.

Mezitím si nakrájejte na třetiny filety sumečka s kůží (ta zabrání, aby se nám ryba při dušení rozpadla). Osolené a opepřené porce ryby dejte do omáčky a vařte společně ještě asi 7 minut (dle velikosti porcí). Omáčku nakonec dosolte dle chuti. Podávejte s dušenou rýží.

## *Pomazánka z uzeného sumečka afrického*



- ▶ 1 filet uzeného sumečka afrického
- ▶ 1 vejce
- ▶ 200 g majonézy
- ▶ 0,5 lžičky dijonské hořčice
- ▶ 1 kyselá okurka
- ▶ 1 lžíce nasekané jarní cibulky
- ▶ čerstvá pažitka
- ▶ sůl

Vejce uvařte natvrdo. Natrhané maso z uzeného sumečka promíchejte s na kostičky nakrájeným vejcem natvrdo, hořčicí a na malé kousky nakrájenou okurkou a jarní cibulkou.

Přidejte majonézu a vše důkladně smíchejte, dle chuti dosolte a posypte čerstvou sekanou pažitkou. Podávejte s pečivem.



## *Rukolový salát s uzeným sumečkem a červenou řepou*



### **3 porce**

- ▶ 60 g čerstvé rukoly
- ▶ 150 g předvařené červené řepy
- ▶ hrst vlašských ořechů
- ▶ 1 mrkev
- ▶ zakysaná smetana
- ▶ olivový olej
- ▶ zelené klíčky (mikrogreens) na ozdobu
- ▶ 1 filet uzeného sumečka afrického ze Stračova
- ▶ sůl
- ▶ pepř

Na talíře rozdělte propranou rukolu. Lehce ji zakápněte olivovým olejem. Na ní vytvořte lůžko z plátků vařené červené řepy (můžete použít i čerstvou a upéct ji zabalenou v alobalu se solí a olivovým olejem do měkka a pak ji oloupat).

Na červenou řepu položte maso uzeného sumečka se lžičkou zakysané smetany. Vše posypte vlaškými ořechy, hoblinkami mrkve, solí, čerstvě mletým pepřem a zelenými klíčky třeba z ředkvičky (dle chuti).



## *Burgery ze sumečka afrického*

Tyto rybí karbanátky můžete servírovat, jak ve formě burgerů, tak i s bramborovou přílohou. Můžete je grilovat nebo smažit na pánvi. Do burgerů je můžete doplnit avokádem a plátky rajčat, nebo jsou skvělé s grilovanou zeleninou. Ani není třeba žádných majonézových dipů, kečupů, omáček apod.

### **Pro 5 burgerů**

- ▶ 1 bílý rohlík nebo houska
- ▶ 70 ml mléka
- ▶ 2 filety sumečka afrického bez kůže
- ▶ 1 jarní cibulka
- ▶ špetka nastrouhané citronové kůry
- ▶ sůl
- ▶ pepř
- ▶ 5 burgerových bulek
- ▶ 2 zralá avokáda
- ▶ 2 rajčata
- ▶ grilovaná zelenina (cuketa, lilek, paprika, červená cibule, apod.)

Bílé pečivo nakrájejte na kostičky a ty zalijte mlékem. Filety sumečka afrického bez kůže namelte nebo rozmixujte v kutru. Mleté rybí maso dejte k pečivu s mlékem, přidejte nasekanou jarní cibulku, trošku nastrouhané citronové kůry, sůl a čerstvě namletý pepř. Vše nejlépe rukama zamíchejte.

Ze směsi tvořte burgery, které z obou stran opečte na mřížce grilu nebo grilovací pánvi. Pak je servírujte v opečených burgerových houskách s nakrájeným, osoleným a opeřeným avokádem a plátky rajčat nebo grilovanou zeleninou.

**Tip:** Pokud chcete rybím burgerům dodat skvělou vůni, grilujte je společně s na čtvrtky nakrájenými citróny. Opečené citróny dodají karbanátkům úžasné aroma. Grilované citróny nekonzumujte.

## Špízy se sumečkem a zeleninou

Dokonalý chod vaší grill-party! Je jednoduchý a zároveň skvělý. Stačí jen výborná ryba bez kostí a grilovaná zelenina. Vše doplněné svěžím dipem s čerstvým koprem.



### Na 5 špízů

- ▶ 1 větší filet sumečka bez kůže
- ▶ 1 menší cuketa
- ▶ 10 cherry rajčat
- ▶ 1 žlutá paprika
- ▶ olivový olej
- ▶ sůl
- ▶ pepř

### Na dip:

- ▶ krémová zakysaná smetana
- ▶ čerstvý kopr
- ▶ sůl

Rybí maso nakrájejte na menší kousky, malou cuketu omyjte a nakrájejte ji na plátky, na podobně velké kousky nakrájejte i papriku. Na kovové jehly nebo na předem do vody namočené dřevěné špejle napichujte celá cherry rajčata (ty vždy na začátek a konec špízu), mezi ně pak maso, plátky cuket a papriky. Špízy pokapejte olivovým olejem. Opékejte je zvolna na mřížce grilu nebo grilovací pánvi. Až během grilování špízy osolte a opepřete čerstvě namletým pepřem.

Na jednoduchý dip zamíchejte nasekaný čerstvý kopr v zakysané smetaně a osolte ho. Opečené rybí špízy podávejte s opečeným bílým pečivem a koproým dipem.

## *Pečený sumeček africký na másle s kmínem*

Není nad jednoduchou úpravu ryb, zvláště tak chutných, jako je sumeček africký. Tak dobrá ryba se skvělou strukturou masa bez kostí nepotřebuje další dochucovadla. Stačí kvalitní máslo, kmín a případně bylinky - tymián či rozmarýn.



- ▶ 2 filety sumečka afrického s kůží
- ▶ 50 g másla
- ▶ 1 lžička celého kmínu
- ▶ čerstvé bylinky - tymián nebo rozmarýn
- ▶ sůl

Troubu dejte předehřát na 180°C. Filety ryby nakrájejte na třetiny. Kůži na nich nařízněte a osolte je. Vyskládejte je do zapékací misky vymazané máslem kůží navrch. Posypte je kmínem, přidejte bylinky a na každou porci oříšek másla. Dejte je péct na cca 15 minut. V průběhu pečení porce přelévejte výpekem. Upečené porce sumečka afrického podávejte s bramborami, kaší nebo bramborovým salátem.



## *Sumeček smažený v pivním těstíčku a panko strouhance*

Sumeček africký bez kůže se výborně hodí i na smažení. Ryba v pivním těstíčku doplněná strouhankou panko vytvoří dokonale křupavý povrch.

- ▶ 500 g filetů sumečka afrického bez kůže
- ▶ ½ hrnku hladké mouky + na obalení
- ▶ cca 100 ml světlého piva
- ▶ 1 lžička jedlé sody
- ▶ ½ hrnku panko strouhanky
- ▶ ½ lžičky soli
- ▶ čerstvě mletý pepř
- ▶ olej na smažení
- ▶ citrón

Na hráškové pyré:

- ▶ 200 g mraženého hrášku
- ▶ 200 ml smetany
- ▶ 1 lžička másla

Filety bez kůže si nakrájejte na středně velké kousky. Z obou stran je důkladně osolte. Pak připravte těstíčko z prosáté hladké mouky, jedlé sody, soli, pepře a světlého piva. Ihned směs důkladně ruční metlou zpracujte, aby se nevytvořily hrudky. Vznikne středně husté těstíčko.

Mezitím si v hlubší pánvi rozpalte dostatečné množství oleje, obalte nasolenou rybu v hladké mouce, pak v těstíčku a nakonec v panko strouhance. Dejte ji zvolna smažit na olej dozlatova z obou stran. Nakonec smažené filety zakápněte citrónovou šťávou. Podávejte s hráškovým pyré - povařený zelený hrášek tyčovým mixérem rozmixujte ve smetaně s trochou soli a poté do horkého pyré přidejte lžičku másla.

**Tip:** Panko strouhanku můžete vynechat a připravit rybu jen v pivním těstíčku.





## *Marinovaný grilovaný sumeček africký s beluga čočkou*



- ▶ 1 filet marinovaného sumečka afrického
- ▶ 200 g čočky beluga
- ▶ 1 hrst sušených rajčat v oleji
- ▶ 1 lžice sekaného čerstvého libečku
- ▶ 1 avokádo
- ▶ šťáva z poloviny limetky
- ▶ sůl

Černou čočku beluga nemusíte předem namáčet, stačí ji cca 20 minut povařit v osolené vodě doměkka. Poté čočku slijte a smíchejte ji se sekanými sušenými rajčaty s trochou oleje, ve kterém byly naložené. Přidejte sekaný čerstvý libeček (případně bazalku či plocholistou petrželku).

Filet marinovaného sumečka grilujte z obou stran a pak ho servírujte s beluga čočkou a avokádem. Vše zakápněte limetkovou šťávou.

## *Kari se sumečkem africkým*

- ▶ 1 filet marinovaného sumečka afrického
- ▶ 1 jarní cibulka
- ▶ 1 lžice nasekaného čerstvého zázvoru
- ▶ 1 chilli paprička
- ▶ 2 stroužky česneku
- ▶ ½ papriky
- ▶ 2 hrsti brokolice
- ▶ 2 lžice červené kari pasty
- ▶ 1-2 lžice rybí omáčky
- ▶ 1 velká plechovka kokosového mléka
- ▶ šťáva z 1/2 limety
- ▶ olej
- ▶ rýže k podávání



Nejprve si ve větší tlustostěnné pánvi s trochou oleje nebo na grilu opečte z obou stran marinované porce sumečka afrického. Opečeného sumečka vyndejte na talíř a přikryjte ho alobalem.

Ve stejné pánvi si do výpeku (můžete trochu oleje případně přidat) dejte restovat nasekaný zázvor, jarní cibulku, plátky česneku a nasekanou chilli papričku, kousek papriky a brokolice. Společně vše smažte maximálně minutu, aby se česnek nezačal připalovat. Přidejte červenou kari pastu, také ji lehce zarestujte a vše zalijte kokosovým mlékem, prošlehejte ruční metlou a provařte na mírném ohni asi 2 minuty. Slanost kari dodáte rybí omáčkou, tu přidávejte postupně a dle chuti. Nakonec přidejte limetkovou šťávu. Do kari dejte prohřát opečeného sumečka. Podávejte s uvařenou rýží.

## *Rybí gyros ze sumečka afrického*



- ▶ 1 filet marinovaného sumečka afrického
- ▶ 3 ks pita chlebů
- ▶ 1 hrst cherry rajčátek
- ▶ 1/2 ks salátové okurky
- ▶ 1/2 ks červené cibule
- ▶ 1 kelímek řeckého bílého jogurtu
- ▶ 1/2 stroužku česneku
- ▶ 1 špetka soli
- ▶ 1/2 lžičky čerstvě mletého pepře

Filet sumečka afrického opečte z obou stran na grilu, stačí 5 minut. Mezitím si připravte jednoduchý dip z řeckého bílého jogurtu, nadceného česneku, soli a pepře. Cherry rajčata a salátovou okurku si nakrájejte. Upečeným sumečkem plňte pita chleby a přidejte rozkrojená cherry rajčata, kolečka salátové okurky, případně vše servírujte zvlášť s jogurtovým dipem.

# SUMEČEK AFRICKÝ

Sumeček africký (*Clarias gariepinus*) neboli keříčkovec má velmi chutné jemné maso, které je bohaté na bílkoviny. Zejména děti ocení, že není cítit typickou rybí vůni. Narůžovělé filety bez kostí vynikají svým pevným masem. Za lahůdku je považováno uzené maso ze sumečka.

Vhodné pro:

- ▶ smažení
- ▶ pečení
- ▶ dušení
- ▶ grilování
- ▶ pošívování



## NAŠE NABÍDKA

- ▶ Živá ryba
- ▶ Filet bez kůže
- ▶ Filet s kůží
- ▶ Filet s kůží uzený
- ▶ Filet marinovaný na gril
- ▶ Uzená podkova vakuová
- ▶ Uzený filet vakuový (cca 0,4 kg)
- ▶ Uzené filety balené v kartonu (cca 2 kg)



Více informací o prodeji a cenách je uvedeno na [www.mzany.cz](http://www.mzany.cz).

Naše produkty se získaly významná ocenění a mohou se pyšnit značkami **Regionální produkt HRADECKO, POTRAVINA A POTRAVINÁŘ KRÁLOVÉHRADECKÉHO KRAJE**.

V soutěži Regionální potravina získaly ručně vyráběné uzené filety **CENU HEJTMANA** Královéhradeckého kraje a také označení **KLASA**.



POTRAVINA  
A POTRAVINÁŘ  
KRÁLOVÉHRADECKÉHO  
KRAJE



Naší dlouhodobou strategií je dodávat lokální potraviny v našem regionu konečnému zákazníkovi. Na naší rybě si mohou pochutnat hosté restaurací, pacienti a zaměstnanci Fakultní nemocnice v Hradci Králové. Sumečka dodáváme také do školní jídelny Hořice, do Základní a mateřské školy Libčany, do Střední školy technické a řemeslné Nový Bydžov, do zařízení pro seniory Levitovo centrum následné péče Hořice a Domov U Byřičky Hradec Králové a do dalších stravovacích zařízení.

# PRODEJ A KONTAKT

Objednávky přijímáme telefonicky i mailem.  
**Objednávky nad 10 kg doručíme až k Vám.**

**Telefon: 495 448 000**

**Mail: [objednavky@mzanyas.cz](mailto:objednavky@mzanyas.cz)**

Filety dodáváme vakuově balené nebo v boxu,  
tj. zabalené v potravinářské folii a zaledované.

## Prodej v sídle firmy:

Zemědělská akciová společnost Mžany, a.s.  
Mžany 14, 503 15 Nechanice

**Živé ryby** v tržní váze cca 2 kg jsou k vyzvednutí  
„ZE DVORA“ na rybí farmě **ve Stračově**.



**Zemědělská akciová společnost Mžany, a.s.**

Mžany 14, 503 15 Nechanice

Tel.: 495 448 000 | E-mail: [info@mzanyas.cz](mailto:info@mzanyas.cz)

**[www.mzanyas.cz](http://www.mzanyas.cz)**



Zemědělská akciová společnost  
Mžany, a.s.

Foto a recepty:  
Svatava Coolinářka Vašková

