

PRO VŠECHNY,  
KTERÍ TO RÁDI  
ČERSTVÉ



# VAŘÍME S MAKREM a jejich kuchařem Vaříme zdravě a chutně...

## SUMEČEK AFRICKÝ

**Sumeček africký** (*Clarias gariepinus*, angl. catfish africain) zvaný také keříčkovec jihoafrický či clarias se v poslední době těší stoupající oblibě. Volně se vyskytuje zejména ve sladkých stojatých vodách v Africe, Sýrii, v jihovýchodní Asii a na Madagaskaru. Lze se s ním však setkat rovněž v Izraeli, jižním Turecku a také v USA, kde byl uměle vysazen. Díky vysokým přírůstkům a nenáročnosti na obsah kyslíku ve vodě se hojně a úspěšně chová v akvakultuře především v Maďarsku, Rusku a od roku 1990 i v České republice.

Lahodné, šťavnaté a tučnější maso s vysokým obsahem bílkovin má pověst kulinářské speciality, hodí se podobně jako maso sumce velkého k pečení, pošírování, dušení i smažení. Skvěle chutná v klasickém trojbalu, pивním těstíčku či bylinkové krustě. Filety lze také grilovat. Kromě absence šupin je velkou předností sumčího masa minimální obsah kostí.

**Středa 25. 1. 2017**

**Sumeček s glazovanou zeleninou  
a kuskusovým salátem**



Na projektu "**ČERSTVÉ RYBY DO ŠKOLNÍCH JÍDELEN**" se podílejí:



ASOCIACE ŠKOLNÍCH JÍDELEN  
ČESKÉ REPUBLIKY

