

KRÁLÍK NEMŮŽE NECHUTNAT II.

5a. BULGUROTO S MLETÝM KRÁLÍKEM

Suroviny: králíčí hřbet nebo ragú, cibule, zel. směs s kukuřicí (nebo jiná), bulgur, olej, sůl, sýr Eidam

Uvaříme bulgur. Králíčí maso umyjeme, nameleme a orestujeme na oleji. Když je maso měkké, přisypeme zeleninu a společně orestujeme. Nakonec přidáme uvařený bulgur. Vše promícháme a podle potřeby dochutíme. Podáváme sypané strouhaným sýrem.



5b. KRÁLÍK S ČÍNSKOU ZELENINOU

Rozpis na 10 porcí: 1kg králíka hřbet nebo ragú, 300g cibule, 500g čínské zeleniny, 50g solamyl, 30ml sójové omáčky, 20g kari, 300ml oleje, sůl, pepř

Maso nakrájíme na nudličky, které naložíme s olejem, solamylem a kari a necháme odležet. Na rozpáleném oleji orestujeme maso, mírně podlijeme a dusíme do měkka. Pak promícháme s nakrájenou cibulí a čínskou zeleninou. Podle chuti dochutíme a můžeme případně přihustit solamylem. Ideální přílohou je jakákoliv rýže.

5c. KRÁLÍK NA FAZOLKÁCH S CHLUPATOU RÝŽÍ

Rozpis na 10 porcí (děti 6-9let): 600g králíčího hřbetu nebo ragú, 100ml oleje, 4g petrželové nati, 8g soli, 2g mletého černého pepře, 100g smažené cibulky, 80ml drůbeží vývar, 1l vody, to vše do šťávy.

Do fazolí: 600 g bílých fazolí, 2l vody, 10g soli

Do chlupaté přílohy: 400g vlasových nudlí, 100g másla, 400g dlouhozrnné rýže, 1100 ml vody, sůl

Králíčí maso nakrájíme na kostky a orestujeme na tuku. Přidáme petrželovou nať, sůl, pepř, smaženou cibulku a drůbeží vývar. Společně dusíme až je maso měkké, pak vmícháme uvařené bílé fazole, které jsme si připravili podle návodu. Vhodnou přílohou je rýže s vlasovými nudlemi: vlasové nudle opečeme na másle, přidáme opranou rýži a chvíli společně opražíme. Zalijeme vodou, osolíme, promícháme a tepelně upravujeme v konvektomu nebo horkovzdušné troubě asi 35 – 40 minut. Může i vše smíchat.



5d. KRÁLÍK NA ČESNEKU

Suroviny: jednotlivé porce králíka, 2 paličky česneku, 120 g angl. slaniny, 600 g vepřového bůčku nebo nic, hladká mouka na obalení, 2 cibule, 1 lžička kmínu, 250 ml kuřecího vývaru na zalití, tymián, sůl, pepř.

Několik stroužků česneku a asi polovinu slaniny nakrájejte. Do masa udělejte špičkou nože ostré zářezy a vsuňte do nich kousky česneku a slaniny. Totéž můžete udělat i s bůčkem. Obě masa můžete také jen potřít prolisovaným česnekem. Králíka osolte, opepřete a lehce ho otiskněte v mouce, bůček stačí jen osolit a opepřit. Zbylou slaninu na kostičky orestujte. Přidejte nejemno nakrájenou cibuli, zbylý česnek, kmín a všechno maso a zprudka ho opečte ze všech stran. Podlijte částí vývaru, přidejte tymián a zakryté pečte v troubě předehřáté na 160 °C. Často přelévajte vypečenou šťávou, případně dolévejte vývar. Pečte asi 45 minut až 1 hodinu, až bude maso měkké. Přílohou bramborové výrobky i zelenina.

DOBROU CHUŤ!

(Recepty jsou sesbírány od vedoucích školních jídelen s tím, že právě takto upravený pokrm jejich strážníkům chutná.)

ET GASTRO s.r.o. Tel. 607 399 099 E-mail: etgastro@etgastro.cz www.etgastro.cz