

JÍDLO

in.ihned.cz/jidlo

Vařte s námi



Saurbraten

4 porce

• 750 g hovězího zadního (ořech) • 8 hřebíčků • 1 lžice kukuřičného oleje • 1 hrnek hovězího vývaru • 1 kg nakrájené mrkve, tuřínu a brambor • 2 lžice rozinek • 1 a 1/2 lžičky kukuřičného škrobu • 3 lžice vody • sůl • pepř

marináda

• 3 dl červeného vína • 5 lžic červeného vínového octa • 1 nakrájená cibule • 1 a 1/2 lžičky hnědého cukru • 4 zrnka pepře • 1 bobkový lístok • 1/2 lžičky mletého nového koření • 1/2 lžičky hořčice

Suroviny na marinádu mimo hořčice dáme do rendlíku a vše zahřejeme těsně pod bod varu, odstavíme a potom vmícháme hořčici. Do masa zapícháme hřebíčky, dáme do zapékací misky a přelijeme marinádou. Přikryté necháme 2 dny marinovat v chladničce. Maso vyjmeme asi hodinu před pečením, osušíme ho a v kastrolu opečeme na rozpáleném oleji ze všech stran dohněda. Do kastrolu přidáme marinádu a přidáme vývar, přikryjeme pokličkou a dáme péct do trouby vyhřáté na 150 °C a pečeme asi hodinu. Během pečení maso obracíme a podléváme vypečenou šťávou. Nakrájenou zeleninu vaříme asi 3 minuty a potom ji dáme k masu do kastrolu a pečeme další hodinu. Potom maso a zeleninu vyjmeme a do šťávy přidáme hrozinky a ve vodě rozmíchaný kukuřičný škrob. Asi 2 – 3 minuty povaříme do zhoustnutí, podle chuti osolíme a opepříme. Maso nakrájíme na plátky a podáváme se šťávou a zeleninou.

ším množství, o vepřovém ani nemluvě. Hovězí maso je bohaté na zdraví prospěšné látky. Je zdrojem plnohodnotných bílkovin (libové hovězí jich má přes 20 %) a ty obsahují esenciální kyseliny, které si tělo neumí samo vytvořit. Je významným zdrojem železa, zinku, selenu a vitamínů skupiny B.

Přes doložitelná pozitiva i historické tradice hovězího v naší kuchyni, došlo v jeho spotřebě v posledních letech až k neuvěřitelnému poklesu (viz tabulka). Pravdou je, že za posledních 15 let se hodně proměnily stravovací zvyky. Nastal odklon od těžších pokrmů k lehčím, takřkajíc středomořským a spotřeba masa u nás má klesající tendenci obecně. Své jistě sehrála i značně přehnaná, nafouknutá aféra s nemocí šleňných krav. Přitom kvalita a výběr hovězího masa jsou dnes nesrovnatelné s dobou před 15 – 20 lety.

Ty tam jsou totiž doby, kdy se na trh dostávaly hlavně dosloužilé dojně krávy. Dnes se chovají stáda speciálního masného skotu, kde se krávy nedojí, dávají mléko pouze svým telatům, která se s nimi pasou. Porážejí se mladí býčci i jalovice. Na trhu jsou i speciální druhy ze zvířat, která jsou celoročně v přírodě. Můžete ochutnat i nejslavnější hovězí světa z japonských chovů, ovšem jeho cena se šplhá k tisícovce za kilogram. Kdo někdy ochutnal toskánskou fiorentinu, nezapomene, jak chutná hovězí. U nás se stále nezměnil systém bourání hovězího, a tak třeba ve světě oblíbené T-bone steaky (ze zmíněné fiorentiny jsou jedinečné) jsou pouze z dovozu.

Nechat maso vyzrát

Chybou rovněž je, že se hovězí nenechává dostatečně vyzrát. Kuřecí maso lze konzumovat prakticky hned, hovězí by mělo vyzrát, teprve potom se stává křehčím. Znalci dokonce doporučují kupovat dobře v chladu uskladněné vakuově balené pár dní před koncem doby trvanlivosti, nebo si ho nechat dojít doma v chladničce. Teprve potom by mělo být tak akorát. Maso by mělo mít velmi jemnou mramorovou strukturu, potom je křehké a šťavnaté. Mladé telecí je světlejší, ale už roční má

Vařte s námi

Telecí soté na cuketách

4 porce

600 g telecí plece • 4 lžice olivového oleje • 4 cibule • 4 stroužky česneku • sladká mletá paprika • hovězí vývar • sůl, pepř • bazalka • oregano • 1 lžice rajčatového protlaku • 3 rajčata • 2 lžice citrónové šťávy • 1 lžička cukru • 2 dl bílého vína • 2 cukety • petrželka

Maso nakrájíme na kostky a osmahneme na rozpáleném oleji, přidáme nakrájenou cibuli, rozetřený česnek a pokračujeme v opékání. Posypeme mletou paprikou, promícháme a podlijeme vývarem. Osolíme, popepříme, přidáme bazalku, oregano a rajčatový protlak a zvolna dusíme pod pokličkou za občasného podlévání vývarem asi 45 minut. Ke konci přidáme oloupaná nakrájená rajčata, citrónovou šťávu, cukr, víno a nakrájené cukety a vše podusíme doměkka. Ozdobíme petrželovou natí a podáváme s polentou nebo chlebem.



sytě červenou barvu. Jenom z hovězí kýty vám správný řezník dokáže uříznout několik zcela odlišných částí, každou vhodnou pro jinou kuchyňskou úpravu. Ceněnou květovou špičku můžete vařit či dusit, ze spodního šálu z vyšší části kýty a vrchního šálu z vnější vrchní části dělají v Itálii skvělé vittello tonnato a z obou šálů jsou vůbec skvělé pečené, stejně tak z ořechu získaného z vnitřní části kýty, který se hodí v případě telecího i na klasické či přírodní řízky. ■

LIBOR ŠEVČÍK

libor.sevcik@economia.cz

INZERCE

Navštivte knihkupectví Economia Benefitklubu!

Objednávejte
na www.knihy.ihned.cz
o 30 % výhodněji.



Více informací na
www.benefitklub.cz

economia
OBSAH ROZHODUJE

IN-000271/KN