

Perlička s jarní zeleninou

Příprava:
20 min

Vaření:
cca 1 hodina

Počet porcí:
4 až 6

Suroviny:

1 perlička (cca 1kg)	12 stonků chřestu
600 g vyloupaného hrášku	40 g másla
6 malých nových brambor	150 ml kuřecího vývaru
12 ředkví	25 cl bílého vína
12 oranžových baby karotek	6 snítek tymiánu
6 žlutých baby karotek	Sůl, pepř

Postup:

Perličku vyjměte z lednice hodinu před tím, než začnete vařit, aby se její teplota srovnala na pokojovou teplotu. Troubu předehřejte na 180°C.

Pokud je potřeba, brambory oškrábejte a podélně rozřízněte.

Omyjte a osušte chřest. Odřízněte spodní zdřevnatělou část a rozřízněte na půl.

Omyjte a oškrábejte mrkve, dávejte pozor, aby vám zůstaly zelené listy.

Omyjte a osušte ředkve a nakrájejte je na tenké plátky. V rendlíku rozehejte máslo a postupně opečte perličku ze všech stran do zlatova.

Deglazujte s bílým vínem.

Umístěte brambory okolo perličky a přidejte polovinu kuřecího vývaru.

Hrnc bez poklice dejte na 45 minut do trouby a postupně brambory otáčejte.

Poté vyjměte z trouby, přidejte hrášek, chřest, mrkve, ředkve, tymiánové snítky a zbytek vývaru.

Osolte a opepřete.

Přiklopte poklicí a dejte ještě na 20 minut do trouby. Ihned podávejte.



Ratatouille po provensálsku s čerstvou bazalkou

Příprava:
25 min

Vaření:
45 hodina

Počet porcí:
6

Suroviny:

2 cibule
2 střední cukety
1 žlutá paprika
1 červená paprika
1 lilek
3 střední rajčata

3 stroužky česneku
100 ml olivového oleje
½ svazku čerstvé bazalky
1 snítka čerstvého tymiánu
1 lžička krupicového cukru
Sůl a pepř

Postup:

V hrnci rozehejte olivový olej na střední teplotu.

Najemno nakrájejte cibuli.

Jakmile je olej rozpálený, přidejte cibuli a nechte zesklovatět 5-6 min.

Z paprik odstraňte semínka a nakrájejte je na kostičky.

Nakrájejte cuketu a lilek.

Přidejte zeleninu do hrnce k cibuli v tomto pořadí: papriky, lilek a cuketa.

Rozmačkejte česnek a přidejte tymián.

Jemně nakrájejte polovinu čerstvé bazalky a přidejte do hrnce.

Nakrájejte rajčata na malé kostičky a přidejte je do hrnce.

Osolte a opepřete a přidejte cukr.

Za občasných míchání necháme probublávat 10 min.

Poté přiklopíme a dáme péct do trouby předehřáté na 200°C na cca 30 min.

Servírujeme horké s přidáním nakrájeného zbytku čerstvé bazalky.

Dušené jehněčí se šafránem a baby zeleninou

Příprava:
20 min

Vaření:
1 hodina

Počet porcí:
8

Suroviny:

1,6 kg jehněčího (ramínko nebo noha)

800 g brambor

8 baby mrkví

8 baby tuřínů

8 baby cibulek

2 stroužky česneku

240 g cukrového hrášku

0,4 g šafránu

50 g másla

4 lžičky olivového oleje

8 snítek petržele

200 ml bílého vína

600 ml telecího vývaru

2 bobkové listy

4 ks hřebíčku

Sůl, pepř

Postup:

Omyjte a oloupejte zeleninu.

Nakrájejte brambory na velké kostičky.

Nakrájejte jehněčí maso kostičky cca 3cm velké.

Rozehřejte máslo a olej na vysokou teplotu.

Přidejte maso a nechte ho opékat po dobu cca 10 min.

Přidejte mrkev a tuřín a pořádně zamíchejte.

Deglazujte s bílým vínem a pořádně míchejte, aby se veškeré chutě důkladně spojily.

Přidejte vývar, hřebíček a bobkový list. Okořeňte.

Přiklopte a nechte pozvolna vařit cca 35 min.

Namočte šafrán do teplé vody.

Do hrnce přidejte brambory a šafrán a pokračujte ve vaření dalších 30 minut.

V dalším hrnci dejte vařit vodu. Jakmile začne vřít, osolte a vložte na 5 minut hrášek. Na posledních 5 minut přidejte do hrnce s celým pokrmem.

Před servírováním doladte kořeněnost pokrmu a přidejte čerstvou petržel.





Zeleninový hrnec s kostičkami slaniny

Příprava:
20 min

Vaření:
45 min.

Počet porcí:
4

Suroviny:

5 velkých listů kapusty	4 malé brambory
2 mrkve	120 g slaninových kostiček
1 velká červená řepa	5 snítek tymiánu
200 g kvěťáku Romanesco	150 ml zeleninového vývaru
4 červené šalotky	Sůl, pepř
4 malé tuříny	

Postup:

Přehřejte troubu na 200°C.

Omyjte listy kapusty a vložte je na 2 minuty do vroucí osolené vody.

Okamžitě poté je ponořte do ledové vody.

Omyjte a oloupejte zeleninu a nakrájejte na kousky.

Hrncem vystelejte listy kapusty (cca 4 listy po stranách a 1 na dně)

Přidejte zeleninu a kostičky slaniny. Důkladně okořeňte.

Přesahující listy kapusty přehněte přes zeleninu, tak aby byla co nejvíce zakryta.

Přiklopte poklicí a pečte 35 – 40 min, na základě toho jak chcete mít zeleninu změklou.

Pikantní kuřecí tajine s máslovou dýní

Příprava:
25 min

Vaření:
50–60 min.

Počet porcí:
8

Suroviny:

8 ks kuřecích stehen
a paliček

1 kg máslové dýně

2 bílé cibule

3 stroužky česneku

1 vrchovatá lžička Ras el
Hanout

1 lžička kmínu

1 lžička mletého koriandru

6 lžic olivového oleje

8 švestek na kostičky

8 sušených meruněk

2 celé skořice

2 hvězdičky anýzu

500 ml zeleninového vývaru

10 snítek čerstvého
koriandru

Sůl, pepř

Postup:

Oloupejte dýni, odstraňte semínka a nakrájejte na kousky.

Oloupejte cibuli a česnek a najemno nakrájejte.

V tajinu rozehejte 3 lžíce olivového oleje a poté osmahněte kuřecí kousky ze všech stran po cca 10 minut.

Vyjměte kuře z tajinu a dejte ho stranou.

Přidejte zbylý olej a nechte to rozehrát. Dále přidejte Ras el Hanout, kmín a mletý koriandr a nechte smažit 2-3 min.

Přidejte cibuli a česnek a restujte 5 minut.

Přidejte kuře, dýni, švestky, meruňky, skořici a anýz.

Důkladně okořeňte a přidejte zeleninový vývar.

Přiklopte a nechte probublávat 50 – 60 min.

Omyjte a osušte čerstvý koriandr a nakrájejte ho najemno.

Pokrm posypte koriandrem těsně před podáváním.



Jehněčí kotlety s olivami

Příprava:
30 min

Vaření:
50 min.

Počet porcí:
6

Suroviny:

12 – 18 jehněčích kotlet
100 ml olivového oleje
2 cibule
4 mrkve
2 lžíce kurkumy
600 g brambor
2 střední rajčata

2 lžíce silné hořčice (např.
dijonská)
2 lžíce medu
18 černých oliv
1 snítka čerstvého
rozmarýnu
Sůl, pepř

Postup:

V tajinu rozehejte polovinu olivového oleje.

Opatrně osmažte kotlety ze všech stran, ale tak abyste je nepřepekli a poté je vyndejte.

Nakrájejte cibuli, brambory a rajčata na malé kostičky.

Mrkev nakrájejte na hranolky.

Do tajinu přidejte zbytek oleje a nechte ho rozehrát.

Poté přidejte cibuli a mrkev a nechte to 5 – 6 min smažit.

Přidejte sůl, pepř, kurkumu a sklenici vody.

Přidejte brambory a zamíchejte.

Kotlety poklademe na zeleninu. V misce smíchejte hořčici s medem a kotlety touto směsí polijte. Rajčata a olivy rozložte okolo kotlet.

Nakrájejte rozmarýn a posypte s ním vršek pokrmu.

Přiklopte a dejte péct do předehřáté trouby na 200°C na 50 min.