

DOBROTY

I PRO DIABETIKY

Žampiony plněné kuskusem

Pro 2 osoby:

● 8 větších žampionů ● 100 g celozrnného kuskusu ● 100 g krutů šunky ● 15 malých rajčátek ● 50 g zakysané smetany ● mletý kmín ● bílý pepř ● půl kostky houbového vývaru ● sůl ● olej na potřetí pekáčku

Oloupeme klobouky žampionů a lehkým tlakem vypáčíme nožky. Kuskus (druh těstoviny) uvaříme podle návodu na sáčku (na trhu jsou předvařené i instantní druhy) v houbovém vývaru. Nožky žampionů, šunku a část rajčátek nadrobno nasekáme, směs promícháme s kuskusem a se smetanou a podle chuti okořeníme a osolíme. Naplníme směsí kloboučky žampionů, na vrch každého položíme půlku rajčátka. Zbylou náplň urovnáme na vymazaný pekáček (v případě úpravy v mikrovlnné troubě můžete použít talíř z varného skla), navrch narovnáme naplněné žampiony a ozdobíme zbylými půlkami rajčátek. Odkryté zapékáme v troubě asi 20 minut na 200 stupňů, v mikrovlnné troubě stačí 10 minut.

Je to chutné a rychlé jídlo, připravené prakticky bez tuku.



Balkánské maso

Na dvě porce potřebujeme:

● 200 g mletého masa (směs hovězího a vepřového) ● menší cibule ● 2 svazky ředkviček ● 1 lžice sezamových semínek ● lžička oleje ● lžička směsi koření čubrica ● sůl

Na oleji osmahneme nadrobno pokrájenou cibuli, přidáme mleté maso a za stálého míchání opékáme, aby se vytvořily hrudky. Během opékání přidáme sezam, osolíme a okoříme. Opečené maso podlijeme trochou vody nebo vývaru a podusíme asi 15 minut. Pak přidáme překrájené omyté ředkvičky a společně dodusíme do měkka asi dalších deset minut.

Podáváme s chlebem nebo pečenými brambory.

Recept je inspirovaný balkánskou kuchyní a jde o chutnou a rychlou večeři.



Líčka na víně

Pro 4 osoby:

● 500 g hovězích líček ● 2 menší mrkve ● 2 petržele ● větší kousek celeru ● cibule ● 4 dl kvalitního suchého červeného vína ● lžička oleje ● lžička másla ● bobkový list ● snítky listové petržele ● špetka tymiánu (tzv. bouquet garni) ● pepř ● sůl

Z líček odstraníme silnou vrchní šlachy a nakrájíme je na kousky. Jednu mrkev, jednu petržel a celer nakrájíme na kousky a cibuli nasekáme. Na oleji prudce osmahneme nakrájené maso, vyjmeme jej a ve výpeku restujeme kořenovou zeleninu. Když zezlátne, přidáme cibuli a společně opékáme dočervena. Pak vrátíme maso, okoříme, osolíme, podlijeme vínem a velmi zvolna dusíme do měkka. Podle potřeby můžeme podlít ještě vývarem. Měkké maso vyjmeme, omáčku propasírujeme, nebo po vyjmutí bobkového listu rozmixujeme na hustou šťávu. Zbylou mrkev a petržel nakrájíme na tenké nudličky a opečeme na másle. Podáváme s bramborovou kaší a ozdobíme opečenou zeleninou. Zapijeme vínem, které už ochutnala líčka.

Hovězí nebo telecí líčka jsou typické maso s krátkou svalovinou z tváře skotu, jsou opravdu výjimečné chuti a poměrně rychle uvařená.

Nabízená úprava vychází z tradic francouzské kuchyně, a protože se líčka nyní objevují na pultech řeznictví a patří k nejlevnějším druhům hovězího, určitě je vyzkoušejte i vy.

Tatána LANKAŠOVÁ
Děla pro mlsouny

