

# *Recepty*

## *„z jednoho pekáče“*

## **Babské kuře**

### **Ingredience**

5-6 velkých brambor, majoránka, sůl, česnek, kmín, 3 rohlíky, 2 dl mléka, 1 lžička vegety, 1 lžíce sádla, 100 g slaniny, 1 cibule, 4 vejce, 1 kuře, grilovací koření (nebo koření na pečené kuře)

### **Postup**

Očištěné kuře rozporcujeme na osm dílků.

Rohlíky nakrájíme na kostičky, zalijeme mlékem a necháme nasáknout.

Na pánvi rozežřejeme sádlo, přidáme na kostičky pokrájenou slaninu, nadrobno posekanou cibuli a osmažíme.

Brambory oloupeme, nastrouháme a slijeme z nich puštěnou vodu. Osolíme, přidáme majoránku, kmín, rozmačkaný česnek, 2 vejce a promícháme.

K rohlíkům přidáme vegetu, celý obsah pánve, 2 vejce a promícháme.

Bramborovou a rohlíkovou směs smícháme dohromady a nalijeme do dobře vymazaného pekáče. Na ni naskládáme osolené kousky kuřete kůží dolů, lehce do směsi zatlačíme a posypeme grilovacím kořením.

Přikryjeme a vložíme do trouby vyhřáté na 190°C. Po 45 minutách vytáhneme, kousky kuřete otočíme kůží nahoru, posypeme grilovacím kořením a už bez pokličky dopečeme do zezlátnutí masa.

Podáváme se zeleninovým salátem nebo s kysaným zelím.





## **Dietní pečené kuře s rýží**

### **Ingredience**

1 kuře, 1 větší cibule, 1 a 1/2 hrnku rýže, elektrická trouba 3 hrnky vody, plynová 4 a 1/2 hrnků vody, trocha oleje, sůl

### **Postup**

Kuře nakrájíme na 10 kusů - hřbet, stehýnka na půl, prsíčka na 4 kousky, křídýlka zvlášť. Posolíme, mírně podlejeme a dáme péct do hlubokého pekáče do předehřáté trouby na 200 °C. Cibulku nakrájíme na drobno, osmažíme na malém množství oleje, pak přidáme rýži, necháme ji zesklivatět a vše zalejeme vodou.

Přidáme ke kuřeti a zapékáme zhruba ještě 40 minut. Rýže nasákne krásně kuřecí chutí, je to velice dobré!

Obměna: do rýže můžeme přimíchat na kousky pokrájenou zeleninu, případně použít mraženou.



## **Irský hrnec**

### **Ingredience**

600 g vepřového masa (plecko, kýta), 600 g brambor, 2 velké mrkve, 2 velké cibule, 4 stroužky česneku, sůl, tymián, drcený bobkový list, 2 hrnky vývaru (i z kostky), 1 lžice sádla

### **Postup**

Brambory, mrkev a cibuli nakrájíme na plátky, maso na kostky, česnek nadrobno. Zapékací mísu (pekáč, remosku) vymažeme sádlem. Brambory rozdělíme na třetiny, ostatní suroviny na poloviny. Na dno mísy (pekáče, remosky) dáme jednu třetinu brambor, lehce osolíme a posypeme tymiánem. Na brambory polovinu cibule, pak polovinu masa, posypat polovinou česneku, osolit, poprášit bobkovým listem a posypat polovinou mrkve. Všechno zopakovat. Poslední vrstvu bude tvořit třetí třetina brambor, osolených s posypaných tymiánem. Všechno zalijeme vývarem, přiklopíme a dáme péct. Pečeme pomalu 2-3 hodiny. Tekutina by měla být na konci téměř všechna vsáknutá a odpařená. Opatrně se solí, vývar může být slaný.





## **Kotlety na rýži**

### **Ingredience**

plátky vepřové kotlety (nebo kuřecí řízků) podle počtu strávníků, 1-2 hrnky rýže, dvojnásobný počet hrnků vody, 1-2 kostky masoxu, 1 sáček (350 g) mražené zeleniny (např. směs hrášek, mrkev, kukuřice), sůl, mletý pepř, olej, 2 velké cibule

### **Postup**

Řízky z obou stran osolíme, opepříme a lehce naklepeme.

Rýži propláchneme a necháme okapat.

Na rozpáleném oleji osmažíme nadrobno pokrájenou cibuli. Těsně před zružověním k ní přidáme rýži a za stálého míchání společně chvíli smažíme. Pak cibulovou rýži přesypeme do pekáče. Přidáme k ní zeleninu, osolíme a promícháme.

Řízky krátce prudce osmahneme z obou stran na pánvi s trochou oleje (jen do zatažení masa) a naskládáme na rýži. Všechno zalijeme vodou, ve které jsme rozvařili masox, přikryjeme a vložíme do trouby vyhřáté na 200°C. Po půl hodině odkryjeme a dopečeme do zružovění masa.

Podáváme se zeleninovým salátem.



## **Kuře na bramborách**

### **Ingredience**

1 celé kuře, 2 cibule, 2 papriky, brambory (dle počtu a hladu strávníků), koření karí, sůl, 4-5 lžic sojové omáčky

### **Postup**

Kuře naporcujeme na menší kousky, ze všech stran osolíme a posypeme kořením (kdo karí nerad, klidně může použít jiné). Brambory oloupeme a nakrájíme na osminky. Do suchého pekáče vložíme asi 2/3 brambor, osolíme, posypeme na kolečka nakrájenou cibulí a na nudličky nakrájenými paprikami. Poklademe kousky kuřete, zasypeme zbylými bramborami a pokropíme sojovou omáčkou. Přiklopíme, vložíme do vyhřáté trouby a pečeme asi hodinu. Nepodlévá se ! Podáváme se zeleninovým salátem.



## **Kuře na bramborách se smetanou**

### **Ingredience**

1 kuře, 10 - 12 brambor, 250 ml smetany, sůl, drcený kmín, grilovací koření

### **Postup**

Oloupané brambory rozkrájíme na osminky, rozprostřeme do pekáče, osolíme a okmínujeme. Kuře rozporcujeme na osm částí, omyjeme, osušíme a každý kousek ze všech stran osolíme. Maso naskládáme na brambory a posypeme kořením. Všechno zalijeme smetanou, přiklopíme a vložíme do trouby vyhřáté na 200°C. Po 40 minutách odkryjeme a dopečeme doměčka.





## *Kuře na cibuli*

### Ingredience

1 kuře, 800 - 1000 g brambor, 5 - 6 cibulí, sůl, drcený kmín, koření na kuře (nebo grilovací, gyros,...), 1 vejce, 1 lžice mléka, olej

### Postup

Omyté a osušené kuře naporcujeme na menší kousky. Pekáč vytřeme olejem a nasypeme do něho na osminky pokrájené oloupané brambory. Osolíme je a posypeme kmínem. Brambory zasypeme vrstvou na kolečka pokrájené cibule. Na ni naskládáme porce masa ze všech stran osolené a posypané kořením. Pokropíme 2 lžicemi oleje. Přiklopíme a vložíme do trouby vyhřáté na 230°C. Podlévat není třeba, cibule pustí vodu. Vejce rozšleháme v misce s mlékem. Po půl hodině pečení kuře odkryjeme a každý kousek potřeme rozšlehaným vejcem s mlékem. Dále pečeme nezakryté a každých 10 minut zopakujeme potřetí masa vejcem (vytvoří to na masě dobrou kůrčičku). Dopečeme doměkka.





## **Kuře pečené s bramborami**

### **Ingredience**

1 kuře, 1 kg brambor, 2 velké cibule, 5-7 stroužků česneku, 2 lžíce plnotučné hořčice, 2 lžíce citronové šťávy, drcený kmín, mletý pepř, sůl, 2 lžíce oleje, koření gyros, 1 sáček (cca 300 g) mražené zeleniny - baby karotka se zelenými fazolkami

### **Postup**

Oloupané, omyté a osušené brambory nakrájíme na kolečka, promícháme s olejem. Osolíme, okořeníme, přidáme hořčici, citronovou šťávu, na plátky nakrájený oloupaný česnek a znovu promícháme. Necháme 30-60 minut odležet. Oloupanou cibuli nakrájíme na silnější kolečka a rozprostřeme na dno suchého pekáče. Na cibuli rozložíme brambory a posypeme je mraženou zeleninou. Na povrch naskládáme osolené čtvrtky kuřete a posypeme gyrosovým kořením. Nepodléváme, cibule a maso pustí dost šťávy. Přikryjeme a vložíme do trouby vyhřáté na 220°C. Po 40 minutách odkryjeme a ještě asi 20 minut dopečeme doměkka. Porce masa můžeme občas přelít vypečenou šťávou.



## **Kuře po řecku**

### **Ingredience**

1 kuře, brambory, 1 menší celer, 4-5 mrkví, 2-3 cibule, 5 stroužků česneku, 3 jablka, sůl  
marináda: šťáva ze 2-3 citronů, stejné množství olivového oleje, 1 lžička plnotučné hořčice, 2 lžičky sojové omáčky, 1 lžička grilovacího koření, 1 lžička sušené bazalky

### **Postup**

Začneme přípravou marinády: vymačkáme šťávu z citronů a dolijeme zhruba stejné množství oleje. Přidáme všechno ostatní a důkladně promícháme. Všechnu zeleninu očistíme a oloupeme. Brambory nakrájíme na čtvrtky nebo osminky (podle velikosti), mrkev a cibuli na proužky, celer na plátky. Promícháme s marinádou, menší část marinády si necháme na kuře. Omyté kuře naporcujeme, osolíme a potřeme zbytkem marinády. Zeleninu s marinádou urovnáme do pekáče a posypeme posekaným česnekem. Na povrch rozložíme na osminky pokrájená jablka a na ně maso. Nepodléváme, zelenina pustí vody dost. Přikryjeme a vložíme do trouby vyhřáté na 200°C. Pečeme do změknutí masa (asi 40 minut), pak odkryjeme a necháme kuřátko zezlátnout.





## **Kuře v rýži na leču**

### **Ingredience**

1 kuře, grilovací koření, olej, 1 sklenice zeleninového leča (330 g), 2 cibule, 1 hrnek rýže, 1 a 3/4 hrnku vody, sůl, kari, mletá paprika

### **Postup**

Omyté a osušené kuře naporcujeme na menší kousky (8 - 10). Každý kousek potřeme olejem, osolíme a okořeníme. Necháme uležet v ledniče do druhého dne. Pekač vytřeme olejem. Dno pokryjeme pokrájenou cibulí. Na cibuli rozložíme kousky masa a přelijeme je lečem. Všechno zasypeme propláchnutou rýží, osolíme, poprášíme mletou paprikou a kari. Zalijeme vodou a vložíme do trouby vyhřáté na 200°C. Pečeme asi 45 minut.



## **Kuřecí stehna po řecku**

### **Ingredience**

1 kg brambor, 2 cibule, 2 mrkve, 1 jablko, 4 stroužky česneku, grilovací koření, 2 lžíce plnotučné hořčice, 4 kuřecí stehna, kari koření, strouhaný sýr

### **Postup**

Brambory, cibuli, mrkev a jablko nakrájíme na plátky, dáme do mísy zakapeme olejem, dáme česnek nasekaný na drobno, grilovací koření, hořčici a promícháme. Maso osolíme, posypeme kari a grilovacím kořením. Plech vymastíme, dáme bramborovou směs, na to maso. Pokud nespěcháme můžeme nechat tak hodinku odležet. Pečeme asi hodinu a před dopečením posypeme sýrem.





# **Maso na zelí**

## **Ingredience**

500 g kysaného zelí, 500 g mletého masa, 600 g brambor, sůl, mletý pepř, kmín, majoránka, 250 ml smetany na vaření, olej

## **Postup**

Na pánvi potřené olejem orestujeme maso do zhnědnutí, osolíme a okořeníme. Brambory oloupeme a nakrájíme na kolečka.

Pekáček vytřeme olejem a na dno rozložíme okapané zelí (kdo chce může zelí propláchnout aby nebylo tak kyselé). Na zelí rozprostřeme opečené maso a na ně naskládáme brambory. Osolíme je a zalijeme smetanou. Pekáč zakryjeme, vložíme do trouby vyhřáté na 200°C a pečeme do změknutí brambor, asi 30 minut. Pak sundáme poklop a ještě chvíli pečeme do zezlátnutí.



## **Oběd z papiňáku**

### **Ingredience**

1 kg libové krkovičky, 150 g anglické slaniny, 2 velké cibule, 1 kg brambor, olej, 1 lžička mleté papriky, sůl, pepř, drcený kmín, hrst mražené zeleniny (např. mrkev s hráškem)

### **Postup**

Maso nakrájíme na plátky, lehce naklepeme a z obou stran posolíme a opepříme. 1 cibuli nakrájíme na kolečka. Dno tlakového hrnce vyložíme tenkými plátky slaniny. Na ni rozložíme kolečka cibule a na ně naskládáme plátky masa. Druhou cibuli nakrájíme nadrobno, zpěníme na rozpáleném oleji, odstavíme a vmícháme papriku. Toto nalijeme do hrnce na maso a na povrch naskládáme na čtvrtky nakrájené oloupané brambory. Osolíme, okmínujeme a můžeme přisypat hrst zeleniny (není nutné). Podlijeme asi 1,5 - 2 dl vody a hrnec uzavřeme. Postavíme na plotnu, zapneme a od chvíle, kdy hrnec začne syčet dusíme 20 minut. Pak odstavíme a počkáme, až zchladne, aby šel hrnec otevřít.

