

## Jehněčí maso nejen ve svátek



### Proč jehněčí?

Jehněčí maso je využíváno ve středomořské kuchyni, velkou oblibu našlo také v anglosaské, americké a indické kuchyni. Velká škoda, že se na našich talířích zatím vyskytuje spíše sporadicky. **Maso jehňat ze zelených pastvin je totiž bohatým zdrojem omega-3 nasycených mastných kyselin.** Vynikající je také poměr omega-3 a omega-6 mastných kyselin. **Jehněčí maso je rovněž skvělým zdrojem železa, obsahuje dokonce mnohem více železa než kuřecí maso nebo ryby.** Je proto vhodné jako součást jídelníčku, který předchází anémii. Také se jedná o jeden z nejbohatších zdrojů lehce stravitelných proteinů.

Doporučuje se především pro výživu seniorů, sportovců i osob v rekonvalescenci, protože obsahuje všech devět esenciálních aminokyselin. Spolu s přiměřeným pohybem může pomoci zachovat svalovou hmotu. Také patří mezi doporučované druhy masa pro malé děti a jejich první příkrmy. **Je lehce stravitelné, a tak si jej mohou dopřát i lidé na dietě nebo pacienti s trávicími obtížemi.**

**Konzumace jehněčího masa může napomáhat ke zdravé imunitě. Podle výzkumů pokrývá až 30 % denního příjmu zinku, který podporuje obranyschopnost organismu a zároveň přispívá ke zdravému růstu i hojení ran. Za zmínku jistě stojí také vysoký obsah vitamínů skupiny B, selenu i draslíku.**

Jehněčí maso označuje maso z mladých zvířat do jednoho roku. Maso ze starších zvířat je označované jako skopové. Za největší lahůdku se považuje maso z mléčných kusů, tedy zvířat, která se krmí pouze mlékem. Při výběru se řiďte barvou masa – čím světlejší, tím mladší bylo poražené zvíře. Vrstva tukového krytí by měla mít bělavou barvu a voskovou strukturu. Jehněčí maso má specifickou vůni, která by ale neměla být

příliš výrazná. Silnější aroma opět prozrazuje starší jateční kusy. Jistou náповědou, že vám řezník nabízí skutečně mladé kousky masa, je také jejich velikost, respektive váha.

## Nejlepší způsob tepelné úpravy

Jehněčí maso nevyžaduje dlouhé tepelné zpracování. Každá část jehněte se ovšem hodí pro jinou úpravu:

- Kotlety grilujte nebo restujte z každé strany asi deset minut.
- Kýtu je vhodné upravovat vcelku včetně kosti pozvolným pečením. Podle velikosti na 170 °C asi dvě hodiny. Vykostěná kýta se hodí na minutkovou kuchyni i smažení.
- Jehněčí hřebínek upravujte vcelku včetně kosti. Jedná se o vynikající šťavnatou pečínku, ze které naporcujete jednotlivé kotlety.
- Plecko je vhodné na mletí i přípravu dušených pokrmů. Díky vysokému obsahu kolagenu je šťavnaté a nevysušuje se.

## Naše další tipy:

1. Pokud se obáváte specifického aroma, **upřednostňujte čerstvé jehněčí maso před mraženým**. Také se zaměřte na kusy méně prorostlé tukem.
2. Před tepelnou úpravou **je třeba odříznout přebytečný tuk a maso odblanit**.
3. Připravujte pokrmy k okamžité spotřebě, abyste se vyhnuli jejich následnému ohřívání.
4. Pomoci mohou i **čerstvé a aromatické suroviny a bylinky, jako je rozmarýn, tymián, česnek nebo zázvor**. Méně obvyklou chuť pak nabízí třeba skořice nebo badyán.
5. Anglosaská kuchyně připravuje tradiční jehněčí maso s mátovou omáčkou. I to může pomoci snížit případné negativní vůně.
6. **Snažte se však typickou chuť jehněčího masa podtrhnout, nikoliv přebít**. Základním předpokladem úspěchu je kvalitní, čerstvá surovina! S ní vykouzlíte na talíři zázraky.

## Vyzkoušejte jehněčí recepty:

### Jehněčí na špejli

*500 g mletého jehněčího masa, 2 stroužky česneku, 1 lžice koření gyros, sůl, pepř, olivový olej*

Mleté maso smícháme s lisovaným česnekem, přidáme koření, sůl, pepř, promícháme a necháme půl hodiny odpočinout v lednici. Z masa tvarujeme šišky, které napichujeme na špejli, kterou jsme nechali přes noc namočenou ve vodě. Lehce přetřeme olivovým olejem a zprudka opečeme dozlatova asi 1,5 minuty z každé strany. Podáváme s tzatziki a čerstvou zeleninou.

## **Pečená jehněčí kýta**

*1 jehněčí kýta, 3 stroužky česneku, 1 snítky rozmarýnu, 2 snítky tymiánu, hrst čerstvé zelené petrželky, 1 polévková lžíce olivového oleje, 2 rozpůlené citrony, sůl, pepř, 250 ml vody, 50 ml bílého vína*

Jehněčí kýtu omyjeme, zbavíme přebytečného tuku a osušíme. Vetřeme do ní sůl, čerstvě drcený pepř a olivový olej. Přidáme nasekané bylinky a česnek a vložíme do trouby vyhřáté na 200 °C. Zprudka pečeme asi půl hodiny. Poté přidáme rozpůlené a očištěné citrony, podlijeme bílým vínem a trochou vody a pozvolna při 180 °C pečeme další hodinu dozlatova. Podle potřeby podléváme vodou a přeléváme výpekem. Na závěr přidáme oříšek másla. Před krájením a podáváním necháme asi 15 minut zakryté odpočinout v teple, aby se šťáva rovnoměrně rozložila.

## **Velšské dušené maso**

*800 g jehněčího krku nebo vykostěného plecka, 1 nahrubo nakrájená cibule, 4 větší mrkve, 1 lžíce hladké mouky, 1 lžíce rajčatového protlaku, 750 ml jehněčího nebo zeleninového vývaru, 2 bobkové listy, snítky čerstvého rozmarýnu*

Maso nakrájíme na větší kostky, podusíme na rostlinném oleji a vyjmeme z tuku. Na výpeku opečeme cibuli a necháme zezlátnout. Přidáme očištěnou mrkev nakrájenou na větší kousky a dusíme asi 8 minut. Do základu přidáme hladkou mouku, zprudka orestujeme, přilijeme rajčatový protlak a společně krátce povaříme. Do základu vrátíme opečené maso, podlijeme vývarem, přidáme bylinky a přivedeme k varu. Ztlumíme a pozvolna vaříme asi dvě a půl hodiny.