

## Připravujeme králičí maso

---



### Proč je králičí maso zdravé?

Králičí maso poskytuje mnoho **plnohodnotných živočišných bílkovin**. Najdeme v něm **rovněž vitamín B1, vitamín PP, v menším množství pak i vitamín B2**. Také obsah nerostných látek v králičím mase není zanedbatelný - dodá našemu tělu **vápník, fosfor a železo**.

**Energetická hodnota králičího masa je přitom poměrně nízká** a přibližně se blíží masu telecímu. Zvláště vhodné je proto **králičí maso k přípravě mnoha diet (diabetické, redukční, protisklerotické aj.)**

### Připravujeme králíka

Pro přípravu králičího masa s ohledem na jeho specifické chutě **volíme koření jako je paprika, kmín, česnek, šalvěj, ale i cibule**. Zvláště **vhodným kořením a přísadou jsou houby**, které králičímu masu dávají nenapodobitelnou chuť a vůni. **Výhodné je i dušení nebo pečení s jiným druhem masa**, hlavně s vepřovým a uzeným.

Největší počet úprav jídel z králíka znal a připravoval mistr kuchař Luo Kchun z Číny, který v roce 1988 dokázal udělat až 2000 různých druhů s 47 rozličnými náplněmi a 23 rozličnými pomazánkami. My vám jich tolik nenabídneme, ale vybereme některé osvědčené:

# Polévky:

## Z králičích kostí s rajčaty a okurkou

*1 kg obraných kostí z králíka, 1 vejce, saturejka, sůl, rajčata, okurky, pažitka*

Kosti se vloží do osolené vody, přidáme saturejku a vaříme asi 90 minut. Přecedíme a vmícháme rozšlehané vejce včetně roztlučených skořápek. Po krátkém vaření polévku přecedíme přes čisté husté plátno. Na talíř si připravíme pokrájená rajčata a okurky a přelijeme vývarem. Posypeme posekanou pažitkou.

## Bílá králičí polévka

*králičí hlava a vnitřnosti (játra, plíce), 4 kuličky nového koření, 4 kuličky černého pepře, 2 bobkové listy, 2 l vody, sůl, máslo, hladká mouka na jíšku, 2 dl mléka (smetany), 1 žloutek, ocet na dochucení*

Do osolené vody s kořením dáme vařit králičí maso. Měkké maso vyjmeme, vykostíme a nakrájíme na malé kousky. Vývar zahustíme máslovou jíškou, po převaření do polévky vrátíme maso, nakonec doplníme žloutkem rozšlehaným v mléce nebo smetaně a již nevaříme. Polévku si každý stolovník dochutí několika kapkami octa.

# Hlavní jídla:

## Mletý řízek z králičího masa

*250 g pečeného nebo dušeného králičího masa, 150 g vepřového bůčku, 1 vejce, 1 bílek, 2 žemle, 3 lžíce mléka, 1 cibule, 20 g slaniny, 100 strouhanky, stroužek česneku, zelená petrželka, mletý černý pepř, sůl*

Zbylé pečené nebo dušené maso z králíka vykostíme a spolu s vepřovým bůčkem a s navlhčenými žemlemi umeleme na masovém strojku. Slaninu nakrájenou na nudličky rozpustíme na pánvi, přidáme drobně nakrájenou cibuli a osmažíme ji dozlatova. Pak přidáme umleté maso, vejce, česnek utřený se solí, pepř a jemně sekanou zelenou petrželku. Směs dobře promícháme a tvoříme ploché řízky, které obalujeme v bílku a ve strouhance. Smažíme při teplotě 180 °C / 2 - 3 minuty. Podáváme s bramborovou kaší nebo vařenými brambory. Doplníme zeleninovým salátem, kyselou okurkou nebo kompotem.

## Králičí pochoutka

*1 králičí předek, 2 lžičky tlučeného kmínu, 3 lžíce sádla, 2 velké cibule, 4 stroužky česneku, 2 lžíce rajčatového protlaku, 2 lžičky sladké červené papriky, vývar, 150 g měkkého salámu, 150 g strouhaného sýra, pepř, sůl*

Odblaněného králíka opereme a osušíme. Nakrájíme na menší kousky, obalíme je v tlučeném kmínu a zprudka opečeme na rozehřátém sádle. Přidáme drobně nakrájenou cibuli a plátky česneku, osmahneme a vmícháme rajčatový protlak a papriku. Osolíme, opepříme, promícháme a znovu krátce osmahneme. Pak po částech podléváme vývarem a dusíme pod pokličkou doměkka. Jednotlivé porce zdobíme kostičkami salámu a sypeme strouhaným sýrem. Podáváme se špagetami nebo chlebem.

## **Králík se slaninou**

*1 králík, 3 větší cibule, 3 dl oleje, 10 g slaniny, 6 zrněk celého černého pepře, 6 zrněk celého nového koření  
2 bobkové listy, 6 zrněk jalovce, sůl*

Nakrájíme cibuli na lístky, polovinu položíme na dno pekáče. Naskládáme naporcovaného, osoleného králíka, polejeme olejem, poklademe plátky slaniny a zbytkem cibule. Takto připraveného necháme asi hodinu proležet. Maso krásně zkrěhne. Trošku podlijeme vodou a pečeme. Ke konci pečení porce obrátíme. Podáváme s rýží nebo s bramborovou kaší.

## **Králík de luxe**

*zadek z králíka, anglická slanina, 2 mandarinky, máslo, sůl, muškátový květ, 4 stroužky česneku*

Králíka „vydrezírujeme“ na plocho, aby pěkně ležel celou plochou, potřeme utřeným česnekem se solí, posypeme muškátovým květem a pokládáme lístky z másla. Do pekáče dáme rozkrájenou slaninu na ni položíme připraveného králíka, obložíme dílky mandarinek, podlijeme troškou vody a po obou stranách upečeme dozlatova. Jako příloha jsou dobré nasucho opékané krajíčky bagety a zeleninový salát.

## **Králík na zelenině**

*4 porce králíka, mrkev, celer, petržel, cibule, 4 stroužky česneku, tymián, olej*

Porce králíka potřeme utřeným česnekem se solí, okořeníme tymiánem, dáme do pekáče, vytřeného olejem a zakápneme z vrchu olejem a přidáme nakrájenou zeleninu. Pečeme 1,5 až 2 hodiny, až maso změkne.

## **Králík na zelenině II.**

*1 očištěný králík, 2 - 3 jablka, 300 g uzené prorostlé slaniny rozkrájené na širší plátky, 2 - 3 petržele, 2 - 3 mrkve, 2 cibule, mletý černý pepř, sůl, 1 - 1,5 okrájených brambor*

Dno pekáče pokryjeme polovinou brambor nakrájených na hranolky, trochu osolíme a posypeme cibulí nakrájenou na kolečka. Na ně bokem položíme osoleného králíka a naplníme ho. Nejprve dáme dva plátky slaniny, pár dílků jablek, dále kolečka mrkve a petržele a náplň zakončíme opět jablky a plátky slaniny. Takto naplněného králíka obložíme zbytkem bramborových hranolků, vše posypeme nakrájenou cibulí, zbytkem zeleniny a přikryjeme plátky slaniny. Pečeme v troubě přibližně 1 ½ hodiny, případně lehce podléváme. Králík musí být měkký a dozlatova upečený.

## **Pečený králík na špeku**

*1 kg králíčího masa, 80 g slaniny, 50 g másla, 1 malá cibule, česnek, kmín, sůl*

Z králíka oddělíme hřbet a běhy, opláchneme jednotlivé díly, osolíme, potřeme česnekem a položíme do pekáče. Přidáme na kostičky pokrájenou slaninu, drobně krájenou cibuli, kmín a máslo. Králíka pečeme za občasného podlévání vodou a přelévání vlastní šťávou dozlatova. Za přílohu podáváme šťouchané brambory nebo bramborovou kaši a saláty z čerstvé zeleniny.

## **Králík pečený podomácku**

*1 kg očištěného králíka, 120 g vepřové bránice, 40 g slaniny, 120 g cibule, 40 g sádla, česnek, sůl*

Ze stehen a hřbetu očištěného králíka stáhneme tenkým nožem blánu, která drží masité části pohromadě a protkneme úzkými proužky slaniny. Takto připraveného králíka rozsekáme několik porcí, které potřeme česnekem a posolíme. Z vepřové bránice nakrájíme čtverce velikosti kapesníků v počtu porcí králíka a na ně klademe připravené porce masa. Na sádle v pekáči zpěníme dozlatova jemně krájenou cibuli, zalijeme trochou vody a vložíme v bránici zabalené porce syrového králíčího masa. Vše dusíme, za občasného podlévání vodou a přelévání vlastní šťávou do červena. Upečené porce masa přeléváme na talířích vlastní šťávou. Jako přílohu podáváme bramborové nebo chlupaté knedlíky se zelím, či špenátem, případně vařené brambory s různými zeleninovými saláty z čerstvé nebo sterilované zeleniny.

### **Pikantní závitok z králíka**

*2 kýty z králíka, 4 lžice naložených paprik i s nálevem, papriková klobása - 1 nožička, 1 velká cibule, sůl 4 kuličky nového koření, 8 kuliček černého pepře, černý mletý pepř, 1 bobkový list, máslo, olej*

Vykostěné zadní kýty upravíme do plátu a naklepeme paličkou. Maso osolíme, opepříme a doprostřed položíme oloupanou klobásu. Maso zabalíme v závitok a ovážeme nití. Do pekáče nakrájenou cibuli, nakrájenou naloženou kapii či papriku, 8 celých pepřů, 4 kuličky nového koření, 1 bobkový list, máslo a trochu rostlinného oleje. V průběhu přípravy podléváme nálevem (lákem) z paprik. Podáváme například se smaženými hranolkami.

### **Králík na pivě**

*porce králíka, 1 cibule, hladká mouka, ½ l desetistupňového piva, lžice octa, lžička cukru, tymián, olej, sůl*

Porce králíka opečeme na pánvi. Maso vyjmeme a naskládáme do pekáče. Na pánvi osmažíme posekanou cibulku, pak přidáme hladkou mouku a uděláme zlatou jíšku. Tu rozředíme ½ l desetistupňového piva. Vzniklou omáčku přisolíme, přidáme lžici octa, lžičku cukru, špetku tymiánu. Povaříme. Omáčkou přelijeme králíka a pečeme asi 1,5 hodiny. Podáváme s knedlíkem nebo brambory.

### **Králík s tymiánem a česnekem**

*porce králíka, česnek, max. 4 kávové lžičky tymiánu, sůl, 5 syrových brambor, olej*

Porce králíka osušíme na pánvi opečeme vyjmeme a naskládáme do pekáče. Osolíme, potřeme česnekem, posypeme trochou tymiánu (max. 4 kávové lžičky). Pečeme asi 1 hodinu, pravidelně podléváme malým množstvím vody. Oloupané syrové brambory nakrájíme na kostky, promícháme se solí, česnekem a tymiánem a přidáme do pekáče na králíka a pečeme doměkka.

### **Králík na česneku a zelenině**

*1 králík, kousek slaniny, palička česneku, 1 větší cibule, 1 celer, 2 mrkve, 1 petržel, 10 kuliček černého pepře, 5 kuliček nového koření, 2 bobkové listy, 2 kuličky jalovce, máslo*

Rozporcovaného králíka prošpikujeme nudličkami česneku, osolíme a v na pekáči prosypeme kořenovou zeleninou na nudličky a pokrájenou cibulí. Okořeníme, přidáme máslo a v pekáči pečeme do měkka za stálého podlévání masa vypečenou šťávou. Je možno přidat i kousek uzeného bůčku, či špeku. Podáváme s bramborovým knedlíkem.

## **Králík v pikantní úpravě**

*porcovaný králík, 1 velká cibule, kousek uzeného bůčku nebo slaniny, 8 celých kuliček černého pepře, 4 kuličky nového koření, 1 bobkový list, naložené papriky (pokrájené) i s nálevem, olej*

Do pekáče dáme rozkrájenou cibuli, porcovaného králíka, osolíme, přidáme 8 celých černých pepřů, 4 nová koření, 1 bobkový list, kousek slaniny nebo uzeného bůčku, máslo a naložené papriky (pokrájené) i s nálevem a pečeme. Maso podléváme vypečenou šťávou, ale i dle potřeby vodou. Příloha: bramborové knedlíky nebo brambory.

## **Králík na severský způsob**

*zadní část králíka, olej, 100 g mrkve, 70 g celeru, 1 cibule, 70 g slaniny, černý pepř, sůl, šťáva z citrónu, 1 lžička cukru*

Zadní část králíka rozporcujeme a vložíme do pekáče. Přidáme očištěnou nakrájenou mrkev a celer, drobně posekanou cibuli, pepř, nové koření, osolíme a podlijeme. Uzenou slaninu pokrájíme na tenké plátky a položíme na maso. Pečeme 75 minut. Když je maso měkké, vybereme je a uložíme na dušenou rýži. Porci pokapeme šťávou z citrónu a obložíme zeleninou.

## **Zapečený králík**

*1 zadek králíka, 60 g ztuženého potravního tuku, 300 g brambor, 3 vejce, hladká mouka, strouhanka, sůl*

Králíka naporcujeme, osolíme a na ztuženém tuku na pekáči, pečeme po jedné straně. Když je králík téměř měkký, obrátíme jednotlivé porce, pokládáme na ně plátky syrových brambor a zase chvíli dusíme. Když je maso měkké a brambory na polo hotové, zalijeme vše těstíčkem, které umícháme ze 3 žloutků, trochy hladké mouky a troch strouhanky - těstíčko musí být řídké, asi jako na kapání. Závěrem do něj zabalujeme tuhý vaječný sníh z bílku. Pekač zasuneme do trouby a dopečeme. Podáváme s hlávkovým salátem.

## **Králík na žampionech**

*1 králík, 3 dl oleje, 2 větší cibule, 300 g žampionů, 1 šlehačka, 2 lžíce hladké mouky, pepř, sůl*

Na cibuli osmahnutou na oleji, vložíme osoleného a v mouce obaleného naporcovaného králíka. Nakrájíme očištěné žampiony a přidáme je k masu. Opepříme, trochu podlijeme a pečeme. Až je králík téměř měkký, nalijeme na něj jednu smetanu na šlehání a ještě asi 5 minut necháme přejít varem.

Podáváme s rýží.

## **Králíčí ragú**

*králíčí hřbet a kýty, 40 g slaniny, 250 g žampionů, 1 lžíce hořčice, 2 lžíce másla, 1 šálek bílého vína, 1 lžíce oleje, sůl, mletý černý pepř*

Odblaněné porce králíka osolíme, potřeme máslem a hořčicí a lehce opepříme. Na oleji a zbytku másla porce králíka krátce opečeme. Slaninu rozkrájíme, necháme rozpustit, přidáme na plátky nakrájené žampiony a osmahneme. Do zapékací misky narovnáme opečené porce králíka, posypeme houbami, zalijeme vínem, přikryjeme víkem a dusíme. Podáváme s vařenými brambory nebo houskovými knedlíky.

## **Králíčí perkelt**

*1 králíčí předek, 4 lžíce oleje, 2 velké cibule, 2 lžíce sladké papriky, sůl, pepř, půl kostky drůbežího bujónu, ¼ l smetany, 2 lžíce hladké mouky*

Očištěného a odbláňeného králíka nakrájíme na menší kousky, osolíme a opepříme. Na oleji osmažíme drobně nakrájenou cibuli, přidáme papriku a připraveného králíka. Podlijeme vodou, přidáme drůbeží bujón a dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, šťávu zalijeme smetanou s rozšlehanou hladkou moukou a za stálého míchání dobře provaříme. Následně vložíme zpět maso a necháme je prohřát. Podáváme s těstovinami nebo s rýží.

## **Králík na způsob bažanta**

*králíčí zadek, 80 g slaniny, 40 g másla, 1 cibule, sůl, celý černý pepř, nové koření, bobkový list, lžička hladké mouky*

Odbláňený králíčí zadek rozdělíme na kýty a hřbet, osolíme, protýkáme slaninou, vložíme do kastrolu na rozškvařenou slaninu a máslo se zpěněnou cibulí, kořením, osmahneme, podlijeme a nejprve pod pokličkou dusíme. Potom za častého polévání upečeme dočervena. Maso vyjmeme, porcujeme, vysmahlou šťávu zaprášíme moukou, necháme ji opražit, podlijeme, povaříme a procedíme na maso. Podáváme s brambory, s hlávkovým nebo celerovým salátem nebo s brusinkovým kompotem.

## **Králík po Benátsku**

*1 domácí králík (cca. 1,5 kg), 1 sklenka bílého vína (vinný ocet), 200 g slaniny, olivový olej, 40 g másla, 4 stroužky česneku, kůru nastrouhanou z 1 citrónu, rozmarýn, 2 cibule, 5 oloupaných rajských jablíček (případně rajský protlak), 5 bobkových listů, 1 sklenka brandy*

Králíka rozporcujeme na kousky a přes noc marinujeme v nálevu z vody, octa, a vína. Druhý den králíka vyndáme z nálevu, prudce orestujeme na rozpáleném másle a osolíme. Na druhé pánvi přidáme k osmažené slanině rajčata (popřípadě rajský protlak), cibuli, prolisovaný česnek, olej, pár lžiček nálevu na králíka, sůl, pepř a ostatní přísady. Vaříme pomalu, dokud se rajčata nerozvaří. Uvařenou omáčku přelijeme do nádoby s králíkem, promícháme a přidáme ještě trochu nálevu. Vaříme pod pokličkou cca. 1 ½ hodiny. Asi 15 minut před dokončením přidáme brandy a bobkový list. Podáváme teplé s opečenými bramborami nebo bramborovou kaší.

# **Co takhle dát si divočinu?**

## **Divoký králík na pepři**

*1 králíčí zadek, 80 g slaniny, 1 lžíce másla, 1 středně velká cibule, 1 kávová lžička mouky, sůl, mletý černý pepř*

Králíčí zadek rozdělíme na 12 - 16 dílů. Do kastrolu vložíme na kostičky nakrájenou slaninu a cibuli, zlehka osmahneme, přidáme maso, osolíme, opepříme a osmahneme. Podlijeme malým množstvím vývaru a zvolna dusíme doměkka. Změklé maso vyjmeme, vydušeninu zahustíme zlatou máslovou jíškou, podle potřeby zalijeme, provaříme a přecedíme. Podáváme s vařenými brambory.

## **Divoký králík na hořčici**

1 králíčí zadek, 2 lžíce oleje, 2 lžíce másla, 2 dl bílého vína, sůl, mletý černý pepř, hořčičné semínko, hořčice

Zadek z divokého králíka rozsekne na 8 dílů, které vložíme do misky, přidáme sůl, mletý černý pepř, hořčičné semínko, malé množství oleje, zamícháme a necháme 3 - 4 hodiny marinovat. Poté přeložíme do pekáčku, přidáme máslo, víno a pod pokličkou v troubě dusíme doměkka. Během pečení maso několikrát obrátíme a podle potřeby podlijeme. Podáváme s bramborem nebo jemným knedlíkem.

## **Králík pytláka Říhy**

*1 divoký králík, 200 g hub, 50 g másla, , lžíce mouky, 1 cibule, citrónová šťáva, sůl, černý pepř, muškátový oříšek*

Divokého králíka rozporcujeme na větší kousky. Maso osolíme, opepříme a přidáme k drobně nakrájené cibulce, kterou jsme osmažili na másle. Podlijeme maso vývarem a podusíme. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme jíškou připravenou z másla a mouky, okořeníme trochou nastrouhaného muškátového oříšku a okyselíme citrónovou šťávou. Omáčku ještě chvíli povaříme, potom ji přecedíme, vmícháme do ní pokrájené houby, které jsme předem podusili na másle. Přidáme maso a prohřejeme.

## **Smažený divoký králík**

*1 králíčí zadek, 80 g slaniny, ½ citrónu, 1 malá cibule, mouka, vejce, strouhaná houska, olej na smažení, sůl mletý černý pepř*

Králíčí zadek rozdělíme na 8 dílů, částečně zbavíme kostí a dílky prošpikujeme proužky slaniny. Máslo vložíme do hlubší misky, přidáme sůl, mletý černý pepř, jemně nakrájenou cibuli a citrónovou šťávu, zamícháme a v chladnu necháme 2 - 3 hodiny odležet. Poté jednotlivé dílky obalíme v mouce, rozmíchaném vejci a strouhané housce. Obalené dílky králíka usmažíme zvolna v nahřátém oleji. Podáváme s vařenými brambory nebo bramborovou kaší.

*Jiří Mika*