

Zadělávání masa a zeleniny



Co je to zadělávání?

Když zalovíme v paměti, jistě si vybavíme zadělávanou zeleninu či zadělávané maso z nabídky školních jídelen nebo z jídelních lístků pro pamětníky. V dnešních moderních menu se neobjevuje příliš často. Ale je to škoda, protože nabízí využití pro levné a nepříliš populární suroviny. I s malým rozpočtem tak zasytíte celou rodinu.

Jedná se o jemná jídla, která jsou vhodná jak pro děti, tak dospělé; hodí se i pro strávnický s nejrůznějšími dietními omezeními. Mezi recepty, které objevíte v normách nebo letitých kuchařských knihách, **nesmí chybět zadělávané kapustičky, zadělávaná brukev, kořenová zelenina, kedlubny, lilek, fazolové lusky či houby.** Z masa dominuje **zadělávané kuřecí maso a pak především vnitřnosti** jako jsou žaludky, dršťky či plíčky.

Krok za krokem

Zvolená surovina se nejprve uvaří doměkka. Použitý vývar se scedí a použije později k rozředění světlé jíšky, případně je možné jíškou zahustit vývar. Každopádně je nutné poctivě míchat a jíšku dostatečně povařit, aby nebyla těžká na trávení. **Zahuštěný vývar (veluté) je možné znovu přecedit,** abyste neriskovali, že ve výsledném pokrmu objevíte nevídané hrudky.

K vývaru se pak přidává smetana nebo mléko, žloutky i máslo. Teprve **na samý závěr se opět vloží hlavní surovina a následuje dochucení.** Pokrm už se dále nevaří. Na to si dejte pozor hlavně při použití

žloutků - v příliš horkém pokrmu se mohou srazit. Proto se doporučuje před vmícháním žloutků odstavit omáčku na chvíli z plotny. U másla zase dalším vařením riskujete, že se oddělí mléčný tuk.

Z koření se do těchto světlých omáček doporučuje bílý pepř, různé druhy ochucených pepřů (např. citronový), dále muškátový oříšek, polévkové koření, ale také tymián či rozmarýn. Určitě zde nečekejte žádné ostré a pikantní chutě. Při servírování určitě nesáhnete vedle, když hotové jídlo ozdobíte zelenými bylinkami.

Vyzkoušejte naše zadělávané recepty:

Zadělávané kapustičky

500 g růžičkové kapusty, 1 cibule, 40 g másla, 30 g hladké mouky, špetka muškátového květu, pepř, sůl, šťáva z poloviny citrónu, petrželová nať

Růžičkové kapusty omyjeme, případné zahnědlé listy odstraníme. Seřízneme tuhé zbytky košťálu. Zalijeme je vroucí osolenou vodou a vaříme asi 8 - 10 minut. Oloupanou a najemno nakrájenou cibuli zpěníme na másle, necháme zesklivatět, přisypeme mouku a krátce opražíme. Přilijeme vývar z kapustiček, povaříme asi 15 minut a nezapomeneme promíchávat. Podle potřeby můžeme omáčku přecedit. Kapustičky vložíme do omáčky, ochutíme solí, pepřem, muškátovým oříškem a citronovou šťávou.

Míchaná zelenina

1 mrkev, ¼ hlavičky květáku, ¼ celeru, 1 petržel, 1 kedlubna, 80 g hrášku, 50 g másla, 2 lžíce hladké mouky, 1 lžička krupicového cukru, sůl, pepř, voda

Zeleninu očistíme a nakrájíme na stejně velké nudličky. Květák obereme na menší růžičky. Zeleninu kromě hrášku vaříme v osolené vodě doměkka. Poté scedíme a vývar schováme. Hrášek připravíme zvlášť na páře. Mezitím v hrnci připravíme z másla a mouky světležlutou jíšku, přisypeme cukr, krátce povaříme, přilijeme zeleninový vývar a společně krátce povaříme. Na závěr přidáme uvařenou zeleninu. Osolíme, opepříme a zeleninu v omáčce krátce prohřejeme. Podáváme s vařeným bramborem. Hodí se také jako zeleninová příloha k masu.

Zadělávaný králík

1 středně velký králík bez drobů, 1 mrkev, 1 petržel, ¼ celeru, 1 bobkový list, 3 kuličky nového koření, 4 kuličky pepře, 1 dl suchého bílého vína, voda, 2 lžíce hladké mouky, 250 ml vysokoprocentní smetany

Očištěného králíka naporcujeme na čtvrtiny. Dobře ho osolíme a opepříme. Maso ze všech stran opečeme na másle. Přidáme najemno nakrájenou cibuli, na kostičky pokrájenou kořenovou zeleninu, lehce opečeme. Přilijeme bílé víno a necháme odpařit. K masu a zelenině vsypeme bobkový list, nové koření a kuličky pepře a zalijeme vodou. Dusíme v troubě nebo na plotně asi hodinu, dokud maso nezměkne. Poté maso a koření vyndáme. Maso zbavíme kostí, obereme na menší kousky. Mezitím ve smetaně rozkvedláme hladkou mouku a vlijeme k omáčce. Necháme asi deset minut pozvolna povařit. Na závěr vrátíme do omáčky maso, dochutíme solí, pepřem, ozdobíme plocholistou petrželkou. Podáváme s těstovinami, rýží, bramborami či noky.

Fazolky na kyselo

300 g fazolových lusků, 1 cibule, 2 lžíce hladké mouky, 100 ml plnotučného mléka, 50 g másla, 1 lžíce octa, 2 vejce, hrst čerstvého kopru, sůl, pepř, cukr

Fazolky omyjeme, seřízíme tuhé či ovadlé konce. Fazolky uvaříme ve vroucí osolené vodě na skus, což trvá asi 5 minut. Mezitím na másle zpěníme cibuli, zaprášíme ji moukou a krátce orestujeme. Fazolky scedíme a částí vývaru naředíme jíšku, společně povaříme asi deset minut. Přidáme uvařené fazolky, teplé mléko. Ochutíme solí, pepřem, octem a už nevaříme. Podle chuti můžeme přidat trochu cukru. Na závěr vmícháme nasekaný čerstvý kopr. Podáváme se sázeným či ztraceným vejcem.