

POKRMY S MASEM

- **Těstovinový salát se zeleninou a kuřetem**

100 g vařených těstovin (spirálky, kolínka), 100 g pečeného kuřete, 1 rajče, 100 g cukety, cibulka s natí, 2 lžíce kysané smetany light, 2 lžíce mléka, bazalka, petrželová nať, sůl, pepř

Zeleninu nakrájíme na kostičky, maso nasekáme nadrobno. Promícháme s těstovinami. Zakysanou smetanu, mléko a nasekané bylinky přimícháme do salátu. V lednici necháme proležet.

- **Segedín z vepřového masa**

100 g vepřového masa, 50 g kysaného zelí, 1 cibulka, 2–3 lžíce mléka, lžička hladké mouky, lžička oleje, mletý kmín, sladká mletá paprika, sůl

Cibulku nakrájíme nadrobno, vepřové maso na kostky a osmahneme je na oleji. Osolíme, okmínujeme a přidáme sladkou papriku. Zaprášíme moukou, lehce osmahneme a podlijeme vodou. Přidáme zelí a necháme dusit. Až zelí změkne, přidáme trochu mléka a dusíme do úplného změknutí. Před dokončením pokrmu můžeme ještě přidat sladkou papriku.

- **Ražniči**

150 g krůtích prsou, 1 cibule, menší červená paprika, 2 žampiony, 1 lžička oleje, grilovací koření, 150 g brambor (příloha)

Uvedené suroviny nakrájíme na stejně velké kostky a střídavě je napichujeme na špejli. V oleji rozmícháme grilovací koření a směsí potřeme ražniči. Zabalíme do alobalu a dáme zapéct do trouby. Podáváme s vařeným bramborem.

- **Brambory se zelím a uzeným masem**

150 g vařených brambor, 100 g kysaného zelí, 80 g drůbežího uzeného masa, 2 bílky, 100 ml mléka, lžička oleje, sůl, pepř, kmín

Olejem vymažeme zapékací misku. Naspod dáme vrstvu na jemné plátky nakrájených brambor, osolíme, opepříme a okmínujeme. Na brambory dáme vrstvu okapaného a nasekaného zelí a na kostičky nakrájené uzené maso. Následuje vrstvička brambor, vrstva zelí a masa a nakonec brambory. V mléce rozšleháme bílky, osolíme a zalijeme jimi připravenou směs. Dáme zapéct do trouby.

POLÉVKY

Bramborová polévka s hovězím masem

100 g hovězího masa, 1 brambora, 1 malá mrkev, 50 g celeru, ½ menšího póru, 1 cibulka, stroužek česneku, trochu sušených hub, velká lžíce kroup, lžička sádla, lžička hladké mouky, zeleninový nebo masový vývar, majoránka, sůl

Na sádle orestujeme nakrájenou zeleninu, poprášíme moukou a lehce osmahneme. Zalijeme vývarem, přidáme na kostičky nakrájené brambory, houby a krupky. Vaříme do změknutí. Ochutíme solí, pepřem, prolisovaným česnekem a majoránkou.

- **Milánská polévka**

250 ml kuřecího vývaru, lžička olivového oleje, 40 g hrášku, 40 g celeru, 40 g kapusty, 1 menší mrkev, 1 velké rajče, stroužek česneku, 1 lžíce rýže, 1 lžička Parmezánu, sůl, pepř

Na oleji orestujeme cibulku, prolisovaný česnek, na kostičky pokrájené rajče a na hrubo nastrouhanou mrkev a celer. Podlijeme vývarem a přidáme rýži, hrášek, nakrájenou kapustu a necháme vařit do změknutí. Hotovou polévku ochutíme pepřem, solí a před podáváním posypeme Parmezánem.