

Králík na milion způsobů



Králíčí maso patří v české kuchyni k tradičním surovinám, přesto se na našich stolech objevuje méně než dříve. Je to škoda. Králík má totiž maso jemné, lehce stravitelné, nutričně hodnotné a přitom velmi variabilní. Hodí se pro slavnostní oběd i pro lehkou rodinnou večeři.

Proč dát králíkovi šanci?

Králíčí maso je přirozeně libové, má nízký obsah tuku a vysoký podíl kvalitních bílkovin. Na jídelníčku představuje vítanou změnu. Obsahuje vitaminy skupiny B, železo i fosfor. Díky nízkému obsahu cholesterolu bývá **doporučováno při redukčních i šetřících dietách** i pro seniory. Je **vhodné také pro děti, protože je dobře stravitelné.** Naopak při přísně bezbílkovinné dietě nebo při specifických zdravotních omezeních je vždy nutné řídit se doporučením lékaře.

Nemusí být jen na česneku

Nejčastěji připravujeme králíka pečeného na česneku, na smetaně nebo hořčici. Oblíbené jsou i porce **prošpikované slaninou**, aby maso zůstalo šťavnaté. Klasikou je **pomalé pečení s kořenovou zeleninou a výpekem**, který vytvoří základ lahodné omáčky.

Pokud máte rádi experimentování, vyzkoušejte tentokrát králíčí maso jinak. **Králíka můžeme dusit na víně, připravit z něj ragú na těstoviny, lehké rizoto nebo ho využít do domácí paštiky.** Výborný je také **králíčí vývar**, který má jemnou, ale plnou chuť. Ze zbytků masa snadno připravíme **pomazánku nebo náplň do tortill**

. Zkrátka vaření beze zbytků!

Vyzkoušejte naše králičí recepty:

Králičí ragú na víně

800 g vykostěné králičí kýty, 2 cibule, 2 mrkve, 1 petržel, 2 lžíce rajčatového protlaku, 200 ml suchého červeného vína, 2 lžíce oleje, sůl, pepř, tymián

Maso omyjeme, očistíme, nakrájíme na menší kostky a lehce ho osolíme a opepříme. Cibuli nakrájíme nadrobno, kořenovou zeleninu na malé kostičky. V hrnci rozežřejeme olej, orestujeme cibuli dozlatova, přidáme maso a ze všech stran ho zatáhneme. K základu vmícháme protlak, přidáme zeleninu, krátce orestujeme, přidáme tymián a podlijeme vínem. Dusíme pod pokličkou asi 60 minut, dokud není maso měkké. Podáváme s těstovinami nebo rýží.

Lehká králičí pomazánka

400 g vařeného králičího masa, 100 g čerstvého krémového sýra, 2 lžíce zakysané smetany, 1 menší cibule, 1 lžička plnotučné hořčice, sůl, pepř

Nejprve maso obereme od kostí a najemno nasekáme nebo natrháme. Cibuli oloupeme a nakrájíme velmi nadrobno. V míse smícháme maso, čerstvý sýr, zakysanou smetanu a hořčici. Přidáme cibuli, osolíme a opepříme podle chuti. Důkladně promícháme a necháme alespoň hodinu odležet v lednici. Pokud máme raději jemnější strukturu, můžeme rozmixovat tyčovým mixérem. Podáváme s čerstvým chlebem, zdobené pažitkou nebo čerstvými bylinkami.

Pošírovaný králík s aromatickými bylinkami

800 g králičího hřbetu nebo stehen bez kostí, 1 l kuřecího nebo zeleninového vývaru, 2 snítky rozmarýnu, 3 snítky tymiánu, 1 hrst čerstvé petrželky, 2 stroužky česneku, 1 menší cibule, 1 lžíce citronové šťávy, sůl, pepř

Nejprve maso očistíme, lehce osolíme a opepříme. Cibuli oloupeme a nakrájíme na plátky, česnek rozmáčkeme nožem. Ve větším hrnci zahřejeme vývar tak, aby byl horký, ale nevařil (teplota do 85° C). Přidáme cibuli, česnek, rozmarýn a tymián a necháme několik minut uvolnit vůni. Poté vložíme maso tak, aby bylo celé ponořené. Teplotu stáhneme na minimum a maso pošírujeme přibližně půl hodiny podle velikosti, dokud není měkké. Nakonec přidáme citronovou šťávu a nasekanou petrželku. Maso vyjmeme, necháme krátce odpočinout a podáváme s lehkým zeleninovým salátem nebo bramborovým pyré.

Králičí karbanátky

800 g mletého králičího masa, 1 vejce, 1 menší cibule, 2 stroužky česneku, 80 g strouhanky, trochu mléka, 1 lžíce plnotučné hořčice, 1 lžička sušeného provensálského koření, špetka citronové kůry, sůl, pepř, olej na smažení

Cibuli nakrájíme nadrobno, česnek prolisujeme. Ve větší míse smícháme mleté králičí maso s vejcem, cibulí, česnekem, hořčicí a kořením. Přidáme strouhanku, promícháme a lehce zakápneme mlékem, podle chuti osolíme a opepříme. Směs důkladně promícháme a necháme krátce odpočinout. Poté tvarujeme menší karbanátky, které z obou stran opečeme na rozpáleném oleji dozlatova. Nakonec je můžeme krátce dopéct v

troubě při 180 °C asi 10 minut, aby byly uvnitř krásně šťavnaté. Podáváme s bramborovou kaší nebo čerstvým chlebem.

Jak připravit ty nejchutnější pokrmy?

- Pokud chceme maso šťavnatější, můžeme ho před pečením prošpikovat slaninou.
- Králičí hřbet je vynikající pečený v celku. Můžete ho vykositit nebo naplnit nádivkou.
- Pomalé pečení při nižší teplotě zajistí masu křehkost.
- Z kostí a odřezků uvaříme silný vývar jako základ dalšího jídla.

Králičí maso je univerzální, zdravé a překvapivě variabilní. Stačí se nebát a vyzkoušet i nové úpravy. Králík má v moderní kuchyni své pevné místo, i když už není tak častým obyvatelem našich dvorků a zahrádek.