Odlehčený masopust



Na druhou stranu, v dnešní době posedlé zdravou výživou bychom se asi tučnou husičkou a smaženými koblihami všem nezavděčili. Zvláště po Vánocích, kdy máme všichni ještě zbytky cukroví v krabicích, smažené řízky zase na čas nepotřebuje ani vidět a nezřídka jsme si dali hubnoucí novoroční předsevzetí.

Přesto si masopustní hostinu můžete klidně připravit, zkuste to jen v trochu odlehčené verzi!

Brokolicové placičky pečené v troubě

Vyzkoušejte místo smažení pečení v troubě. Placičky nebudou tak mastné a na chuti jim to neubere. Naopak!

1 brokolice, 7 lžic hladké mouky, 2 vejce, 200 g tvrdého sýra, sůl, pepř, olivový olej

Brokolici uvaříme doměkka, necháme vychladnout a rozmačkáme jí vidličkou. Přidáme mouku, vejce a nastrouhaný tvrdý sýr. Ochutíme solí a mletým pepřem. Ze vzniklé hmoty tvarujeme placičky (pokud vám těsto drží špatně u sebe, přidáme ještě mouku). Dáme je na plech vyložený pečicím papírem, potřeme olivovým olejem a pečeme při 180 °C dozlatova asi půl hodiny. V polovině pečení placičky obrátíme.

Masopustní koblihy trochu zdravěji

Klasická sladká pochoutka připravovaná v každé chalupě. Dříve smažené hlavně na sádle. Vy to ale zkuste zdravěji. Hladkou mouku vyměňte za špaldovou, cukr za med a upečte je.

- *2 hrnky špaldové mouky*
- *3/4 hrnku vlažného mléka*
- *½ kostky droždí*
- *1 lžička cukru*
- *3 lžíce medu*
- *1 žloutek*
- *3 lžíce másla (ideálně přepuštěného ghí)*
- *špetka soli*

Nejprve si připravíme kvásek. Do vlažného mléka rozdrobíme droždí a přimícháme cukr. Necháme vzejít. Mezitím v misce smícháme mouku, med, žloutek, máslo a sůl, přidáme kvásek a vypracujeme hladké těsto. Pokud se příliš lepí, podsypeme trochou mouky. Přikryjeme a necháme alespoň hodinu vykynout. Poté těsto vyklopíme na pomoučenou plochu a vyválíme na silnější plát. Z něj vykrajujeme větší kolečka a skládáme na plech vyložený pečicím papírem s dostatečnými rozestupy mezi sebou. Necháme ještě půl hodiny kynout a poté pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C dozlatova. Po vychladnutí můžeme naplnit pomocí cukrářského sáčku a úzké špičky libovolnou náplní, doporučujeme například domácí ovocnou marmeládu bez přidaného cukru, případně potřít rozpuštěným máslem a pocukrovat.

Vepřový gulášek na černém pivě

Vepřové maso na stole při masopustu nikdy nechybělo. Ať už to byla pečínka nebo právě poctivý guláš. Následující verze vám ale po konzumaci nepřivodí pocit těžkosti, a přesto si na ní pochutnají i zarytí masožravci.

- *1 kg vepřové plece*
- *2 červené cibule*
- *1 větší bílá cibule*
- *0,5 l vody*
- *2 dl černého piva*
- *2 lžičky rajčatového protlaku*
- *1 střední brambora*
- *3 stroužky česneku*
- *½ lžíce sladké papriky*
- *½ lžičky chilli*
- *½ lžičky majoránky*
- *½ lžičky drceného kmínu*
- *Sůl a pepř*
- *2 lžíce přepuštěného másla (popřípadě olej)*

Maso nakrájíme na větší kusy, osolíme a opepříme. Cibule nakrájíme nadrobno a vhodíme do hlubší pánve na rozehřáté máslo. Osmahneme dozlatova a přidáme maso společně s paprikou, chilli a rajčatovým protlakem. Necháme zatáhnout a pustit šťávu. Poté podlijeme vodou a černým pivem a zakryjeme pokličkou.

Pozvolna necháme dusit asi půl hodiny. Poté přidáme nastrouhanou syrovou bramboru a vaříme ještě dalších dvacet minut. Jakmile je maso hotové, dochutíme guláš majoránkou, kmínem a prolisovaným česnekem. Podáváme například s karlovarským knedlíkem nebo s celozrnnými těstovinami.