

Velikonoce sladké i slané



Řeč nemusí být nutně jen o tom sladkém, ať už piškotovém či bábovkovém beránkovi. Taková jehněčí kotletka, ta potěší nejednoho koledníka!

Zkuste si letos Velikonoce trochu zpříjemnit jedním z našich originálních receptů a oslavte příchod jara, jak se patří!

Vyzkoušejte naše recepty:

Beránek s tvarohem a whisky

Vláčný, chutný a jako bonus – plný bílkovin! Díky trošce whisky má dokonalý šmrnc. Nachystejte si:

- 230 g hladké mouky
- 1 prášek do pečiva
- špetku soli
- 4 celá vejce
- 1 lžičku vanilkové pasty (případně semínka z ½ lusku)
- 200 g moučkového cukru
- 250 g měkkého tvarohu
- 2 lžíce whisky (případně můžete nahradit troškou rumového aroma)
- kůru z 1 citronu

- 200 g másla

Do mísy prosejte mouku s práškem do pečiva a solí, dejte stranou. V jiné míse vyšlehejte vejce s vanilkou a cukrem do světlé pěny. Pomocí stěrky zlehka vmíchejte tvaroh, whisky a kůru z citronu. Máslo rozpusťte a také přimíchejte. Nakonec postupně zapracujte suchou směs, dokud těsto nebude hladké. Vlijte do formy na beránek, kterou důkladně vymažte máslem a vysypte hrubou moukou. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C po dobu asi 45 minut.

Šlehačkový beránek

Tento recept je neskutečně rychlý a takzvaně „blbuvzdorný“, zvládnou ho i děti, pokaždé se povede a je krásně nadýchaný. Připravte si:

- 4 celá vejce
- 250 g cukru krupice
- 1 lžičku vanilkové pasty (případně semínka z ½ lusku)
- 250 ml 33% smetany ke šlehání
- 300 g polohrubé mouky
- 1 lžíci prášku do pečiva

Celá vejce vyklepneme do mísy, přidáme cukr a vanilku, vyšleháme do světlé husté pěny. Poté přilijeme smetanu a stěrkou vmícháme. Nakonec přimícháme také mouku a prášek do pečiva, jemně zapracujeme do těsta. Těsto vlijeme do tukem vymazané a hrubou moukou vysypané beránkové formy. Pečeme na 180 °C přibližně 45 minut.

Pečené jehněčí kolínko

Jehněčí maso není u nás tak hojně využívané oproti třeba vepřovému a kuřecímu. Jeho konzumace však může tělu přinášet i mnohé benefity a na velikonoční stůl se jehněčí hodí snad úplně nejlépe. Obsahuje mnoho železa a zinku a je také cenným zdrojem vitamínu D, který se jinak vcelku těžko přirozeně získává. Co do počtu bílkovin hravě předčí i maso drůbeží a vepřové. Zkuste si tedy připravit toto lahodné kolínko, které se na jazyku jen rozplývá! Na 4 porce budete potřebovat:

- 4 jehněčích kolínka (asi 2 kg)
- 3 šalotky
- 8 větších stroužků česneku
- 2 větvičky rozmarýnu
- 1 lžičku sušeného tymiánu
- 200 ml suchého červeného vína
- 100 ml drůbežího vývaru
- sůl, pepř
- olej

Každé kolínko nařizneme zespodu a vložíme do něj stroužek česneku. Zbylý česnek vhodíme do zapékací mísy. Přidáme na větší kusy pokrájenou šalotku a rozmarýn. Maso ze všech stran opravdu důkladně nasolíme, sůl do něj i zlehka vmasírujeme. Následně také lehce opepříme. Do větší pánve nalijeme asi půl centimetru oleje a jakmile se pořádně rozpálí, prudce kolínka ze všech stran zatáhneme. Poté je vložíme do

zapékací mísy. Posypeme tymiánem a vše podlijeme vínem a vývarem. Přikryjeme alobalem a vložíme do trouby vyhřáté na 170 °C asi na 2 hodiny, dokud maso nebude krásně křehké a měkké. Vypečenou šťávou je při podávání přelijte.

Maso můžete podávat buď jenom s čerstvým chlebem, ale skvěle se k němu hodí například i kaše, špenát nebo opečený brambor.

Jehněčí kotlety v jogurtu

Oproti kolínku jsou kotlety záležitostí spíše minutkovou, stačí jim chvilka na pánvi a za okamžik můžete servírovat. Díky jogurtu jsou krásně křehké a šťavnaté. Na 2 porce si nachystejte:

- 4 jehněčí kotlety
- 100 g bílého jogurtu
- 1 lžičku kari
- 1 lžičku chilli pasty
- 1 lžičku sušeného tymiánu
- sůl a pepř
- olej

Z kotlet odřízněte přebytečný tuk, lehce nasolte a opeřete. V míse smíchejte jogurt společně s kari, chilli a tymiánem. Kotlety v této směsi důkladně obalte a nechte je v ní ležet do druhého dne v lednici. Druhý den si rozpalte pánev, nalijte olej a opékejte maso z každé strany asi 4 minutky dozlatova. Ihned podávejte například se salátkem, celerovým či batátovým pyré nebo s kuskusem.