Skutečně
zdravá škola

Kuchaři – receptury „maso“

Celozrnné špagety se směsí z mletého masa – 4 porce

Suroviny:
- 350 g celozrnných špaget
- olivový olej
- 2 menší cibule nebo jedna velká
- 240 g mrkve (3 střední mrkve)
- 3 stroužky česneku
- 200 g cuketa
- voda 100 – 150 ml + voda na přilévání pod maso
- 250 g bio hovězí mleté maso
- 60 g rajčatového protlaku
- 400 g krájených rajčat – v období, kdy nejsou čerstvá použijme sterilovaná sekaná
- bazalka, oregano, sůl, pepř

Pracovní postup: Ve větší pánvi na oleji osmahneme najemno nakrájenou cibuli. Přidáme prolisovaný česnek a na drobné kostičky nakrájenou očištěnou mrkev a cuketu. Restujeme přibližně 8-10 minut a průběžně mícháme. Podlijeme vodou 100 – 150 ml a necháme vodu vydusit. Potom přidáme mleté hovězí maso a spolu se zeleninovým základem restujeme a mícháme asi 5 minut. Přidáme protlak, rajčata, dobře promícháme, aby se zelenina rovnoměrně rozprostřela mezi maso a pod pokličkou dusíme na mírném ohni 15-20 minut. Občasně mícháme a případně podléváme vodou, aby se celá směs nepřichytávala. Nakonec dochutíme bazalkou, oreganem, solí a pepřem. Celozrnné špagety vaříme podle návodu na obalu. Jakmile je masovo-zeleninový základ hotový, promícháme jej a těstovinami a můžeme podávat.

Poznámka: Při podávání můžeme posypat strouhaným parmezánem.

Kuře pizzaiola – 4 porce

Suroviny na rajčatovou omáčku na potření kuřete:
- 240 g loupaných sekaných sterilovaných rajčat
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- slunečnicový olej
- bazalka
- oregano
- sůl
-

Pracovní postup omáčka: Na oleji osmažíme najemno nakrájenou cibuli, zalijeme rajčaty a okořeníme bylinkami. Pozvolna dusíme do odpaření vody a vytvoření hustší pasty cca 30 minut pod pokličkou na mírném ohni, občas promícháme.

Další suroviny:
- 4 plátky z kuřecích prsou
- 100 g sýru mozzarella
- oregano
- sůl
- olej
- 500 g brambor

Pracovní postup kuře s bramborem: Kuřecí prsa pokrájíme na plátky a osolíme. Rozpálíme pánev a na horké pánvi zprudka opečeme cca 2 minuty nakrájené plátky, aby se maso zatáhlo – zbělá, přestane z něj vytékat šťáva. Zatáhnuté maso přesuneme na talíř a každý kuřecí plátek potřeme směsí rajčatové omáčky. Navrch položíme kolečko mozzarelly a špetku oregana. Kuřecí maso s mozzarellou naskládáme do pekáčku vytřeného olejem a pečeme v troubě na 175°C po dobu 12-15 minut, dokud není kuře hotové. Podáváme s vařenými bramborami nebo bramborovou kaší. Můžeme ozdobit salátem polníčkem. Brambory vaříme pokrájené na čtvrtky v osolené vodě po dobu 20 minut od doby varu.