**Odborný výcvik 2. Ročník**

**November**

1. **Použitie teľacieho mäsa na zeleninovom základe**
2. **Použitie teľacieho mäsa vyprážaním - cestíčku**
3. **Použitie teľacieho mäsa vyprážaním – trojobale**
4. **Prílohy k teľaciemu mäsu**
5. **Doplnky k teľaciemu mäsu**

**Dusené teľacie na rasci s mrkvou a hráškom:**

**Suroviny:**

**120g teľacieho mäsa, soľ, 2 polievkové lyžica oleja, 10g cibule, voda na podlievanie**

**40g kalerábu, 20g hrášku ( sterilizovaného bez nálevu) 20g mrkvy, zelená vňať**

**Postup :**

Teľacie mäso umyjeme, pokrájame na kocky a na spenenej cibuli mierne

opražíme, podlejeme horúcou vodou a udusíme za občasného miešania

do polomäkka. Pridáme očistenú, umytú a postrúhanú zeleninu

a sterilizovaný hrášok bez nálevu a dochutíme. Nakoniec pridáme umytú

posekanú zelenú vňať.

****

**Teľací rezeň vyprážaný v cestíčku**

**Suroviny:**

**600 g rezne teľacie zo stehna, 100 g múka hladká, 200 ml mlieko, 100 g**

**hrášok, soľ, korenie čierne mleté, 500 ml olej**

**Postu**p:

Teľacie rezne rozklepeme, osolíme, okoreníme a necháme odstáť. Medzičasom v miske zmiešame hladkú múku, mlieko a hrášok

do hustejšieho cestíčka. Hrášok môžeme rukami jemne popučiť.

Rezne obalíme najskôr v hladkej múke (aby cestíčko lepšie držalo) a následne v cestíčku.

Vkladáme do rozpáleného oleja a vyprážame dozlatista. Ako vhodnú prílohu odporúčame zemiaky v akejkoľvek úprave.

Pri vyprážaní suroviny vkladáme do horúceho oleja, aby sa daná surovina nenapila oleja alebo aby sa olej nedostal pod cestíčko, potom by cestíčko z mäsa zliezlo.

****

****

**Vyprážaný teľací rezeň v trojobale**

**Suroviny:**

**400 g teľacie mäso, 2 ks vajce, hladká múka, strúhanka, olej na vyprážanie**

**soľ**

**Postup:**

Naprieč vlákien nakrájame mäso na rezne, naklepeme ich a z oboch strán osolíme. Potom ich obalíme v múke, vyšľahaných vajciach a strúhanke. Vyprážame v rozohriatom oleji do zlatočervena. Servírujeme s prílohou.

****

**Prílohy k teľaciemu mäsu**

**Postup:**

Mrkvu očistíme a nakrájame na tenšie hranolčeky. Následne ju osmažíme na panvici s olivovým olejom asi 2 až 3 minúty. Potom ju prikryjeme pokrievkou a na malom plameni necháme dusiť asi 10 až 15 minút. Potom ju otočíme na druhú stranu a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme i tymián, soľ a čierne korenie a podávame posypané čerstvo nakrájanou petržlenovou vňaťou.

****

**Zemiakové pyré s hráškom a cibuľkou**

**Postup:**

Zemiaky uvarte klasickým spôsobom a následne ich roztlačte a pridajte maslo a trochu mlieka. Takto pripravené zemiakové pyré posypte hráškom, ktorý chvíľu opražíte na masle. Na panvicu s maslom môžete pridať i malé cibule, ktoré chvíľu osmažíte z viacerých strán. Zemiaky následne podávajte s hráškom a cibuľou ako prílohu.

****

**Krémová cesnaková omáčka**

**Suroviny:**

**40 g prelisovaný cesnak, 2 PL hnedý cukor, 150 ml smotana na šľahanie**

**50 ml vývar, podľa chuti, soľ, mleté čierne korenie**

**Postup:**

Cukor dáme skaramelizovať do hrnca, pridáme prelisovaný cesnak

a orestujeme ho. Prilejeme smotanu a omáčku zredukujeme. Prilejeme horúci vývar a keď je už omáčka dosť hustá, odstavíme ju a rozmixujeme ponorným mixérom.

**Omáčka je vhodná k jahňaciemu, teľaciemu mäsu aj dusenej rybe.**

****

**Šampiňónová omáčka**

**Suroviny:**

**600 g šampiňóny, 800 ml hovädzí vývar, 120 ml smotana, 3 PL maslo**

**2 ks cibuľa, 1 ks bobkový list, 1 PL hladká múka, 1 štipka muškátový oriešok, podľa chuti soľ, trochu korenie, trochu kmín**

**Postup:**

Na plátky nakrájame huby, cibuľu nadrobno. Orestujeme na masle šampiňóny, pridáme cibuľu, podusíme, zapražíme múkou a zalejeme horúcim vývarom. Osolíme a okoreníme, pridáme kmín, bobkový list a dusíme približne 20 až 30 minút.

Na záver ochutíme muškátovým orieškom a primiešame smotanu. Necháme prejsť varom. Servírujeme s ryžou.

Môžeme podávať k teľaciemu a hovädziemu mäsu, dusenej rybe, pečenej morke aj divine**.**

****