

Karina Havlů

***P*ROKOLICE NA 150 ZPŮSOBŮ**

150 receptů

Fotografie Táňa Martinková

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
roku 2005 jako svou 673. publikaci
Vydání první. Stran 104
Odpovědná redaktorka Blanka Koutská
Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava
Doporučená cena 118 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

© Mgr. Karina Havlů, 2005
ISBN 80-7021-794-4

Obsah

Úvod	7	Hovězí nudličky dušené s brokolicí	22
Brokolice a její původ	8	Dušené hovězí s brokolicí a brambory	22
Brokolice a její význam na naše zdraví	8	Roštěnky dušené s rajčaty	23
Typy brokolice	9	Roštěnky s brokolicí dušené v mléce	23
Použití v kuchyni	10	Zapečené roštěnky ve smetaně ...	24
<i>Brokolice vařená v páře</i>	10	Svíčkové řezy s brokolicí na víně .	24
<i>Brokolice vařená ve vodě</i>	11	Zapečené roštěnky s bramborovou kaší	25
<i>Zmražená brokolice</i>	11	Pikantní svíčkové maso s brokolicí	26
Víte, že... ..	12	Špízy s panenskou svíčkovou v alobalu	26
Užitečné rady	12		
POLÉVKY		BROKOLICE	
Brokolicová polévka s vaječnou sedlinou	13	S VEPŘOVÝM MASEM	
Nudlová polévka s hlívu ústřičnou a brokolicí .	14	Zapečené vepřové řízky na cibuli .	27
Minestrone s těstovinami	15	Zapečené vepřové řízky se šunkou	28
Rýžová brokolicová polévka	15	Vepřové maso s brokolicí v alobalu	28
Brokolicová polévka se zeleninou	16	Vepřové kotlety v alobalu s křenovou omáčkou	29
Bramborová polévka s brokolicí ..	16	Zapečené kotlety s brokolicí a sýrem	29
Krémová brokolicová polévka ...	17	Vepřové nudličky na kari koření ..	30
Krémová brokolicová polévka s uzeným masem	17	Zapečené vepřové nudličky s uzeným sýrem	30
Brokolicová polévka s masovými knedlíčky	18	Zapečené vepřové nudličky s brokolicí v bešamelu	31
Brokolicová polévka s drůbežím masem a zázvorem	18	Vepřové řízky v omeletě	31
Brokolicová polévka na orientální způsob	19	Vepřové závitky s uzeným sýrem .	32
		Vepřové závitky s brokolicí se smetanovou omáčkou	32
BROKOLICE		Vepřový špíz se žampiony a brokolicí	33
S HOVĚZÍM MASEM			
Vařené hovězí maso se zeleninou .	20		
Vařené hovězí se smetanovou omáčkou	21		
Hovězí dušené v jednom hrnci ...	21		

BROKOLICE

S TELECÍM MASEM

Zapečené telecí řízký	34
Dušené telecí řízký s houbami	34
Telecí řízký s brokolicí	
na tmavém pivě a na zázvoru	35
Telecí nudličky s houbami	
a zeleninou	36
Zadělávané telecí maso	36
Telecí na paprice	37

BROKOLICE S VNITŘNOSTMI

Vepřová játra s brambory	
a brokolicí	38
Zapečená telecí játra	38
Játra zapečená s bramborovou kaší	39
Zapečená kuřecí srdce	40

BROKOLICE

S MLETÝM MASEM

Karbanátky se zeleninovou omáčkou	41
Brokolicové karbanátky s mletým masem	42
Brokolicové karbanátky s mletým masem jinak	42
Hamburger s brokolicí, nivou a ořechy	43
Brokolice s kuličkami z mletého masa	43
Brokolicový nákyp s mletým masem	44
Brokolice zapečená s mletým masem a brambory	45
Brokolice zapečená s mletým masem a nivou	45
Brokolice zapečená s mletým masem a těstovinami	46

BROKOLICE S UZENINAMI

Míchaná vejce s brokolicí a slaninou	47
Brokolice na způsob selské omelety	48
Zapečená brokolice vcelku s uzeným masem	48
Brokolice zapečená s uzeným masem a brambory	49
Brokolice zapečená se šunkou	50
Brokolicový nákyp se šunkou	50
Závitky z debrecínské pečeně	51
Zapečené bagety s brokolicí a šunkou	51
Smaženky s brokolicí a uzeným masem	52

BROKOLICE

S DRŮBEŽÍM MASEM

Dušené kuře se zeleninou	53
Dušené kořeněné drůbeží řízký	54
Kuřecí prsa s brokolicovou nádivkou	54
Dušené kuřecí nudličky s brokolicí a houbami	55
Kuřecí nudličky s brokolicí	55
Kuřecí nudličky s brokolicí a mandlemi	56
Krůtí roláda v alobalu	56
Plněné krůtí závitky	57
Krůtí nudličky s paprikami a libečkem	57
Krůtí nudličky zapečené s brokolicí	58
Drůbeží placičky s brokolicí	59
Drůbeží nákyp s brokolicí	59

BROKOLICE S KRÁLÍČÍM MASEM

Králíčí řízky se žampiony	
a brokolicí	60
Králíčí soté se žampiony	61
Králíčí maso s lečem a brokolicí	61

BROKOLICE S RYBOU

Kapří guláš se zeleninou	62
Vařený kapr s brokolicovým ragú	62
Dušená ryba s brokolicí	63
Rybí závitky s holandskou omáčkou a brokolicí	64
Treska v páře se šalvějí a s brokolicí	64
Zapečené rybí filé s brambory a brokolicí	65
Zapečené rybí filé s brambory a zeleninou	65
Filé zapečené se sýrem a brokolicí	66

BEZMASÁ JÍDLA

Vařená brokolice... a její obměny	67
Vařená brokolice s hořčicovou omáčkou	68
Brokolice se žampiony	68
Brokolice zapečená se špenátem	69
Brokolice s vejci	69
Brokolicové karbanátky s kapary	70
Smažená brokolice ... a její obměny	70
Brokolicové řízečky	71
Brokolicové řízečky s ovesnými vločkami	72
Bramborové placky s brokolicí	72
Brokolicový bramborák (cmunda)	73
Zapečená brokolice s květákem	73

TĚSTOVINY, KOLÁČE, PIZZY

Špagety s masovými kuličkami a brokolicovou omáčkou	74
Špagety s anglickou slaninou a brokolicí	75
Těstoviny s brokolicí a česnekovým krémem	75
Těstoviny s brokolicí a ořechy	76
Asijské rýžové nudle s brokolicí a kuřecím masem	76
Asijské rýžové nudle s květákem a brokolicí	77
Zapečené těstoviny s brokolicí a uzeným masem	78
Zapečené těstoviny s vepřovým masem a zeleninou	78
Zapečené těstoviny s brokolicí a sýrovou omáčkou	79
Brokolicové taštičky	79
Brokolicový koláč s uzeným masem	80
Brokolicová pizza	80
Brokolicový jogurtový koláč	82
Brokolicový koláč z listového těsta	82

RÝŽOVÉ POKRMY

S BROKOLICÍ

Rizoto s vepřovým masem a zeleninou	83
Rizoto s kuřecím masem a brokolicí	84
Zeleninové rizoto s rybou	84
Zapečená rýže s drůbežím masem a brokolicí	85
Zapečená rýže se salámem a brokolicí	85
Zapečené rizoto s mletým masem a brokolicí	86
Zapečené drůbeží rizoto s brokolicí	86
Zapečená rýže s mořskými plody a brokolicí	87

ZELENINOVÉ SALÁTY

Brokolicový salát se sýrem	88
Brokolicový salát s česnekovým jogurtem	88
Brokolicový salát s bílým jogurtem a křenem	89
Brokolicový salát s křenem a pečeným masem	89
Brokolicový salát se slaninou a cibulí	90
Brokolice se sójovými boby	90
Bramborový salát s brokolicí	91
Rybí salát s brokolicí	91
Brokolicový salát s krabími tyčinkami	91
Těstovinový salát s brokolicí a rajčaty	92
Těstovinový salát s brokolicí a paprikami	92
Rýžový salát s brokolicí	93
Rýžový salát se šunkou a zeleninou	93

BROKOLICOVÉ JEDNOHUBKY A JINÉ POCHOUTKY

Chlebové jednohubky s brokolicovou pomazánkou	94
Papriky plněné brokolicí a hermelínem	95
Brokolicové toasty se žampiony	95
Sendvič s brokolicovou pomazánkou	96
Kuřecí toasty s brokolicí	96
Brokolicové sýrové závitky	97
Rajčata plněná brokolicovou sýrovou pomazánkou	98
Plněné okurky	98

OMÁČKY A OCHUCENÁ MÁSLA

Bešamelová omáčka	99
Brokolicová omáčka	100
Bylinková omáčka	100
Sýrová omáčka	100
Holandská omáčka	101
Béarnská omáčka	101
Sýrový krém	102
Studená smetanová omáčka	102
Bylinkové máslo	103

Úvod

Už jsme si na ni zvykli. Zelená růžice z čeledi brukvovitých stejně jako květák a kvěťáku také i podobná. Řeč je o brokolici, která se v posledních několika letech stala oblíbenou zeleninou a běžnou součástí mnohých jídelníčků. A právem. Není náročná na přípravu, má značnou nutriční hodnotu a dá se připravovat v různých obměnách. Můžeme ji vařit, dusit, zapékat či smažit.

Brokolice je zelenina, která je ceněná pro svou jemnou a lahodnou chuť a lehkou stravitelnost. Proto je vhodná i pro děti nebo při různých dietách. Na rozdíl od kvěťáku obsahuje více vitaminů (zejména A, E a C) a minerálních látek. V neposlední řadě má prokazatelně i protirakovinové účinky.

Brokolici podáváme nejen jako přílohu k masovým pokrmům, ale také vařenou či dušenou jako samostatný pokrm. Můžeme ji také dusit či zapékat s jakýmkoli druhem masa nebo ryb. I milovníci řízků a jiných masových dobrot si tudíž mohou přijít v této kucharce na své a nemusí se obávat, že zde najdou pouze jakési „zdravotní“ recepty pro vegetariány. Ovšem i na ně jsem myslela, a tak samozřejmě nechybí kapitola bezmasých jídel anebo i řada různých salátů nebo pomazánek.

Doufám, že si v této knížce každý najde svůj recept a že si na něm „pochutná“. Vždyť každé jídlo uvařené s láskou je dobré.

Dobrou chuť vám přeje

Karina Havlů

Brokolice a její původ

Brokolice je zelenina, která pochází ze Středomoří. Prvními pěstiteli byli Římané a z Itálie se postupně dostávala do ostatních evropských zemí. V 18. století se začala s oblibou pěstovat v Anglii, ale její největší popularita začala kupodivu stoupat až po druhé světové válce, kdy se její konzumace rozšířila prakticky po celé Evropě. Ve 20. letech minulého století získala na popularitě v USA. V Severní Americe se sice první zmínky o brokolici objevují již v roce 1806, ovšem s největší pravděpodobností se zde začala pěstovat s prvními italskými přistěhovateli už mnohem dříve. Nejvíce se dosud pěstuje zejména v okolí New Yorku a Bostonu.

Název brokolice (*Brassica oleracea* var. *italica*) pochází z latinského výrazu *brocco*. V Itálii se jí pak postupem doby začalo říkat *broccolo*, v množném čísle *broccoli*. Je to brukvovitá rostlina připomínající květák, ale na chuť je lahodnější a jemnější a biologicky je i hodnotnější. Má vyšší obsah vitaminů C a E než květák. Má i řadu minerálních látek. Předpokládá se, že brokolice je dokonce předchůdcem kvěťáku, který rovněž pochází ze Středomoří.

Brokolice a její význam na naše zdraví

Dalo by se říct, že brokolice působí jako zelená ochrana našeho imunitního systému. A to proto, že obsahuje:

Beta-karoten: provitamin A, důležitý pro zdravou pleť, kosti, zuby, oči a vlasy.

Vitamin A: nutný k tvorbě a funkci očního barviva. Působí příznivě na sliznici a na kůži.

Vitamin C: posiluje obrannou schopnost organismu, snižuje únavu. 100 g brokolice poskytuje potřebnou denní dávku. Po červené paprice patří k zelenině s nejvyšším obsahem tohoto vitaminu a ve srovnání s pomerančem obsahuje až dvojnásobné množství.

Vitamin E: 100 g brokolice uhradí až 10 % denní dávky vitaminu E. V ostatní zelenině – kromě celeru – se objevuje pouze ve stopovém množství.

Obsahuje řadu minerálních látek, zejména **vápník**. Ve 100 g brokolice je okolo 100 mg tohoto minerálu. Ten je důležitý nejen pro zdravý vývoj dětí, ale jeho nedostatek v dospělosti způsobuje osteoporózu. Jeho hlavními zdroji jsou mléčné výrobky, ale ne každý je má rád, takže je dobré znát alternativy v potravě. Kromě vápníku obsahuje i další důležité prvky: **draslík, hořčík, železo, fosfor a zinek**. Dále **vlákninu** a **bílkoviny**.

Obsahuje **folacin** neboli **kyselinu listovou**, která ovlivňuje procesy spojené především s krvetvorbou. Její nedostatek se projevuje anémií. Bylo také prokázáno, že její dostatečný přísun v těhotenství může velmi snížit riziko výskytu vývojových vad plodu. I v obsahu tohoto vitaminu stojí brokolice na jednom z předních míst: 100 g této zeleniny nám dodá až polovinu doporučené denní dávky.

Obsahuje **indoly** a **flavony**, které tlumí rakovinu.

Typy brokolice

Existuje několik základních typů brokolice – výhonková, hlávková a květáková.

U nás je rozšířená především brokolice výhonková. Středová růžice je největší, boční jsou menší. Sklízí se postupným odřezáváním růžic. Méně je rozšířená hlávková brokolice s jedinou růžicí. Většinou ji známe pouze jako dováženou zeleninu z obchodů. Brokolice květáková se u nás nepěstuje vůbec. Je velmi pozdní.

Brokolici je chuťově podobný květák „Romanesco“ s atraktivní hlávkou žlutozelené barvy.

Odrůd brokolice existují desítky, možná dokonce stovky.

Semena vyséváme časně zjara a růžice sklízíme postupně od pozdního léta do pozdního podzimu. Na pěstování není náročná.

Použití v kuchyni

Před kuchyňskou úpravou brokolici opláchneme pod tekoucí vodou, abychom ji zbavili případného hmyzu. Pak ji rozdělíme na růžičky, které můžeme obalovat a smažit, zapékat, dusit anebo podávat jako přílohu k masům.

Košťál a menší zelené lístky nevyhazujeme, ale použijeme do polévek. Jednotlivé stonky seřízneme a listy odkrojíme. Tvrdou vnější slupku od spodního konce stonků odřízneme až nahoru k růžičkám. Stonky odřízneme od růžiček a jemně podélně nasekáme. Očištěný košťál, stonky a listy uvaříme zvlášť a použijeme do polévek nebo rozmixované do omáček.

Brokolicové růžičky vaříme v páře nebo krátce v menším množství mírně osolené vody. Protože je to zelenina křehká, dbáme, aby se nám nerozvařila. Pak ji necháme okapat a můžeme podávat jen tak s rozpuštěným máslem nebo přelitou holandskou omáčkou.

Možnosti konzumace brokolice jsou široké, můžeme z ní připravovat polévky, zapékat s různými druhy masa nebo rybou, použít ji v rozličných pomazánkách nebo zeleninových salátech.

Když kupujeme hlávku brokolice, musí být zelená bez jakýchkoli známek plísní nebo hniloby a nesmí mít zažloutlé růžičky nebo povadlé listy.

Brokolice vařená v páře

Pro vaření v páře používáme pařáky, které zavěšujeme na horní okraj hrnce, na jehož dno nalijeme asi 2 cm vody. Pařák zakryjeme pokličkou, vodu přivedeme k varu, pak teplotu snížíme a vaříme doměkka. Tímto šetrným způsobem připravená zelenina měkne působením páry a zachová si více vitaminů a minerálních látek, protože se tyto látky nevyluhují jako při vaření ve vodě. Navíc se vyhneme jejímu rozvaření.

Brokolice vařená ve vodě

Růžičky brokolice vaříme v menším množství mírně osolené vody. Měly by být ve vodě ponořené asi z $\frac{1}{3}$. Vaříme je zvolna asi 5–7 minut. Záleží, jak velké růžičky jsme od stonků a od košťálu odkrojili. Občas do růžiček pícháme vidličkou a když jsou téměř měkké, okamžitě je scedíme a necháme okapat. Podobně jako u těstovin by měla být brokolice uvařená na skus, čili měla by zůstat **křupavá**. Vodu, v které se brokolice vařila, nevyléváme, použijeme ji při přípravě polévek, omáček a jiných jídel. Uchovává se v ní řada vitaminů a minerálů.

Košťál a odříznuté dřevnaté konce (i u bočních růžiček) vaříme o něco déle, asi 10–15 minut. Používáme je zejména do polévek. Můžeme je uvařené také rozmixovat a použít nejen při přípravě polévek, ale i omáček.

Zmrazená brokolice

Brokolici rozebranou na růžičky a oloupané a na menší kousky pokrájené stonky a košťál necháme v mírně osolené vodě vařit 3 minuty. Pak zeleninu scedíme a zchladíme ve studené vodě. Po okapání ji vložíme do speciálních krabiček nebo polyetylénových sáčků, z nichž vytlačíme vzduch, uzavřeme je a v mrazničce skladujeme při teplotě $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ jeden rok.

Růžičky můžeme oddělit od stonků a košťálu a zmrazit zvlášť. Použijeme je pak zejména při přípravě polévek.

Při zmrazování brokolice a jiné zeleniny se cenné látky, jako jsou minerály a vitaminy v nich obsažené, z větší části uchovají.

Použití

Nerozmrazená: do polévek, omáček, na dušení a zapékání pokrmů, vaření v páře.

Rozmrazená: do salátů.

Víte, že...

- Uvařenou brokolici můžeme jemně rozmixovat a přidat k zahuštění a ochucení polévek, zeleninových omáček, rizot či bramborové kaše;
- při vaření brokolice raději nepoužíváme tlakový hrnec. Stačí několik sekund navíc a zelenina bude rozvařená;
- brokolici oplachujeme až těsně před kuchyňskou úpravou;
- košťál brokolice nevyhazujeme, oloupeme ho, nakrájíme na kostičky a společně s listy uvaříme dopoloměkka v mírně osolené vodě. Použijeme pak při přípravě polévek nebo rozmixovaný do omáček;
- čerstvé růžičky brokolice vydrží v polyetylenových sáčkích v chladničce 2–3 dny v místě určeném pro zeleninu;
- kupujeme pouze brokolici zelenou. Brokolice žlutozelené barvy není čerstvá nebo nebyla dobře skladována.

Užitečné rady

- 1 lžící kysané smetany pokrm zjemníme. Vmícháme ji do horkého pokrmu a už dál nevaříme. Můžeme ji podle druhu jídla ochutit nastrohaným křenem, nasekanými bylinkami, kečupem nebo hořčicí;
- pro zapékání pokrmů není příliš vhodný eidamský sýr. Poslední výzkumy totiž prokázaly, že se v něm teplem rozkládají soli dusičnanu sodného nebo draselného, které jsou právě v tomto sýru obsaženy, a ty mohou způsobovat vznik rakoviny. Lépe je pro zapékání používat sýry ementálského typu, které se vyrábějí bez použití dusičnanů.

Není-li uvedeno jinak, jsou recepty zde uvedené pro 4 osoby.

BROKOLICE S MLETÝM MASEM

KARBANÁTKY SE ZELENINOVOU OMÁČKOU

500 g mletého masa vepřového a hovězího, 1 žemle, 1 vejce, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 1 lžička sladké mleté papriky, 1 lžička majoránky, strouhanka podle potřeby, olej na smažení, sůl, pepř

Zeleninová omáčka: 150 g brokolice, 150 g žampionů, 1 malá cibule, asi 300 ml vývaru (i z kostky), 1 lžíce hladké mouky, hrst petrželky nebo pažitky, 1 lžíce másla, sůl, pepř

Žemli namočíme v trošce studené vody, pak vymačkáme, rozmělňujeme a přidáme k mletému masu. Dále vmícháme vejce, drobně pokrájenou cibuli, prolisovaný česnek, koření, sůl, pepř a důkladně vše promícháme. Podle potřeby zahustíme trochu strouhankou. Ze směsi tvoříme navlhčenýma rukama karbanátky asi 1 cm vysoké a vložíme je do rozpáleného oleje. Opečeme je dozlatova po obou stranách.

Mezitím brokolici rozebereme na velmi malé růžičky, cibuli oloupeme, drobně nasekáme, očištěné žampiony nakrájíme na plátky. Na másle zpěníme cibuli a když zesklivatí, zaprášíme ji moukou, připravíme světlou jíšku a zalijeme ji za stálého míchání studeným vývarem. Přidáme brokolici, žampiony, osolíme, opepříme a vaříme zvolna doměkka. Nakonec přimícháme nasekanou zelenou nať. Karbanátky přelijeme na talíři omáčkou a podáváme s vařenými brambory.

Obměna: Do omáčky můžeme přidat ještě další zeleninu např. hrášek, květák, nahrubo nastrohanou nebo na kostičky nakrájenou mrkev apod.

BROKOLICOVÉ KARBANÁTKY S MLETÝM MASEM

*250 g mletého hovězího masa, 250 g brokolice, 2 vejce,
špetka strouhaného muškátového oříšku, 100 g hladké mouky,
olej na smažení, sůl, pepř*

Brokolici rozebranou na růžičky uvaříme doměkka, scedíme ji a vychladlou ji velice jemně nasekáme nebo nastrouháme či lehce rozmixujeme. Promícháme ji s mletým masem, vejci, hladkou moukou, solí, pepřem, dochutíme muškátovým oříškem a mokrýma rukama tvoříme malé karbanátky, které vkládáme do rozpáleného oleje a smažíme po obou stranách dozlatova. Hotové karbanátky dáváme na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného tuku. Podáváme s bramborovou kaší a nakládanou okurkou nebo zeleninovým salátem či vařenou brokolicí omaštěnou rozpuštěným máslem.

BROKOLICOVÉ KARBANÁTKY S MLETÝM MASEM JINAK

500 g mletého vepřového masa, 150 g vařené brokolice, 2 jarní cibulky nebo kousek bílé části pórku, 1 vejce, 1 lžice worcesterské omáčky, 1 lžička sladké mleté papriky, 3 lžice kukuřičné nebo bramborové moučky, olej na smažení, sůl, pepř

Mleté maso smícháme s nastrouhanou uvařenou brokolicí, jemně nasekanou jarní cibulkou nebo kouskem bílé části pórku, rozšlehaným vejcem, přidáme worcesterskou omáčku, moučku, mletou papriku, sůl a pepř a dobře promíchanou směs necháme aspoň 2 hodiny uležet v chladničce. Z hmoty pak tvarujeme mokrýma rukama menší placičky, které po obou stranách smažíme dozlatova a hotové klademe na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného tuku. Podáváme s bramborovou kaší a zeleninovým salátem.

HAMBURGER S BROKOLICÍ, NIVOU A OŘECHY

4 sezamové žemle, 400 g mletého hovězího masa, 150 g vařené nebo mražené brokolice, 80 g nivy, 4 vlašské ořechy, 4 listy hlávkového salátu, 2 lžíce oleje, 1 lžička másla, sůl, pepř

Uvařenou nebo rozmrazenou brokolici nastrouháme a ohřejeme na másle. Přidáme nivu, nasekané ořechy a společně prohřejeme. Mleté maso prohněteme s nepatrným množstvím vody, osolíme a opepříme. Hmotu rozválíme do tloušťky asi 1 cm mezi 2 průsvitnými fóliemi a pomocí sklenice, šálku nebo kuchyňského tvořítka vykrojíme 4 kolečka. Na rozehrátém oleji hamburgry po obou stranách opečeme dohněda, pomažeme připravenou brokolicovou směsí a krátce v troubě nebo pod grilem zapečeme. Žemle rozpůlíme, spodní půlku obložíme salátovým listem a položíme na ni karbanátek. Přiložíme horní polovinu žemle a podáváme.

Obměna: Podle chuti můžeme přidat do každé žemle plátek dozlatova opečené anglické slaniny;

– kromě slaniny můžeme přidat plátky rajčat nebo kroužky cibule.

BROKOLICE S KULIČKAMI Z MLETÉHO MASA

250 g mletého masa, 250 g brokolice, 1 konzerva loupaných rajčat (asi 425 g), 1 cibule, 2 stroužky česneku, 1 vejce, asi 4 lžíce strouhanky, 2 lžičky majoránky nebo oregana, několik lístků bazalky, olej na smažení kuliček, sůl, pepř

Mleté maso promícháme s vejcem, strouhankou, 1 lžičkou majoránky, solí a pepřem. Vytvarujeme kuličky, které ze všech stran osmahneme na oleji. Na papírovém ubrousku je pak zbavíme přebytečného tuku. Brokolici rozebereme na růžičky a uvaříme v mírně osolené vodě doměkka. Scedíme ji a necháme okapat. Na másle zpěníme drobně nakrájenou cibuli s nasekaným česnekem, přidáme

růžičky brokolice a asi 3 minuty opékáme. Pak přidáme masové kuličky, rajčata, zbylou majoránku nebo oregano a dusíme další 3 minuty. Nakonec dochutíme nasekanými lístky bazalky a stáhneme z plotny. Podáváme nejlépe s těstovinami nebo rýží.

Obměna: Místo rajčat přidáme konzervu kukuřice (asi 425 g), zapakujeme sójovou omáčkou, ochutíme 1 lžičkou mletého zázvoru a krátce podusíme. Pak podlijeme 100 ml vody rozmíchané se lžící solamylu, uvedeme do varu a promícháme do zhoustnutí. Stáhneme z plotny. Podáváme s dušenou rýží posypanou nasekanou pažitkou.

BROKOLICOVÝ NÁKYP S MLETÝM MASEM

500 g brokolice, 400 g jakéhokoli mletého masa, 2 žemle, 2 vejce, asi 100 ml mléka, hrst bylinek (petrželka, pažitka, bazalka aj.), 1 lžička koření pro mletá masa, 50 g másla, máslo na vymazání a strouhanka na vysypání formy, sůl, pepř

Brokolici rozebereme na růžičky a v mírně osolené vodě ji uvaříme téměř doměkka. Scedíme ji a vychladlou ještě drobně pokrájíme. Žemle nakrájíme na kostičky, pokapeme mlékem a necháme stát, dokud nezvlhnou. V míse rozetřeme máslo se žloutky a solí, přidáme zvlhčené žemle, mleté maso, drobně pokrájenou brokolici, nasekané bylinky, kořenící směs, sůl, pepř a nakonec z bílků ušlehaný tuhý sníh. Směs rozložíme do pečicí formy na srncí hřbet, kterou předem vymažeme máslem a vysypeme strouhankou, zakryjeme pečlivě přes okraje alobalem a ve vodní lázni vaříme zvolna asi 40–45 minut. Pak nákyp vyjmeme, necháme krátce vychladnout, vyklopíme a krájíme na plátky. Podáváme s bramborovou kaší nebo čerstvým pečivem a zeleninovým salátem.

BROKOLICE ZAPEČENÁ S MLETÝM MASEM A BRAMBORY

250 g vařené nebo mražené brokolice, 250 g mražené směsi (hrášek, mrkev, kukuřice), 500 g vařených brambor, 400 g vařeného nebo pečeného masa (vepřové, hovězí, drůbeží), 250 ml bešamelové omáčky (viz str. 99), 100 g strouhaného ementálu, hrst petrželové natě, máslo na vymazání zapékačích mís, sůl, pepř

Rozmrazenou zeleninovou směs, růžičky brokolice, na kostičky pokrájené brambory a umleté maso promícháme a rozložíme do máslem vymazaných zapékačích mís. Směs mírně osolíme, opepříme a zalijeme bešamelovou omáčkou promíchanou s polovičním množstvím nasekané petrželky. Posypeme sýrem a ve středně vyhřáté troubě zapечeme. Nakonec posypeme zbývajícím nasekanou petrželkou.

BROKOLICE ZAPEČENÁ S MLETÝM MASEM A NIVOU

450 g mražené brokolice, 750 g brambor, 400 g jakéhokoli pečeného nebo vařeného masa, 4 jarní cibulky, 2 stroužky česneku, 200 g nivy, 100 ml smetany, 100 ml mléka, 1 lžička majoránky, 1 lžička mletého kmínu, špetka strouhaného muškátového oříšku, 100 g tvrdého strouhaného sýra, máslo na vymazání zapékačích mís, sůl, pepř

Maso umeleme a promícháme s prolisovaným česnekem, majoránkou, solí a pepřem. Brambory uvaříme ve slupce, ještě horké je oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Na dno máslem vymazaných zapékačích mís rozložíme poloviční množství brambor, osolíme je a posypeme mletým kmínem. Rozmražené růžičky brokolice promícháme s mletým masem, rozdrobenou nivou a jemně nasekanými cibulkami a rozložíme na brambory. Navrch rozprostřeme zbývajících plátky brambor. Celou směs zalijeme smetanou promíchanou s mlékem, strouhaným sýrem, muškátovým oříškem, podle chuti ještě osolíme a ve středně vyhřáté troubě pečeme asi 20 minut dozlatova.

BROKOLICE ZAPEČENÁ S MLETÝM MASEM A TĚSTOVINAMI

250–300 g krátkých těstovin (vřetýnka, flíčky aj.), 500 g brokolice, 400 g mletého hovězího masa, 400–500 g rajčat (nebo konzerva loupáných – asi 425 g), 1 cibule, 3 stroužky česneku, 150 ml mléka, 150 g strouhaného ementálu nebo čedaru, 2 lžice oleje, máslo na vymazání formy, sůl, pepř

Brokolici rozebereme na růžičky a uvaříme dopoloměkka v mírně osolené vodě. Zeleninu scedíme a necháme vychladnout. Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli s nasekaným česnekem, přidáme mleté maso a za častého míchání je osmahneme. K masu přidáme spařená, oloupaná a pokrájená rajčata, ochutíme solí, pepřem, mletou paprikou a majoránkou nebo oreganem a ještě asi 8 minut necháme pod pokličkou na malém plameni probublávat. Mezitím uvaříme podle návodu na obalu těstoviny. Do zapékací formy vymazané předem máslem rozložíme $\frac{1}{2}$ množství těstovin, na ně rozprostřeme $\frac{1}{2}$ množství brokolice a mletého masa a takto vytvoříme další vrstvy. Směs zalijeme mlékem rozmíchaným se strouhaným sýrem a ve středně vyhřáté troubě zapékáme asi 25–30 minut do zlatova.

BROKOLICE S UZENINAMI

MÍCHANÁ VEJCE S BROKOLICÍ A SLANINOU

*250 g brokolice, 8 vajec, 100 g anglické slaniny, 1 cibule,
50 ml smetany, 4 lžíce nasekané petrželky, 1 lžička másla
(není podmínkou), sůl, pepř*

Očištěnou brokolici rozdělíme na růžičky a v mírně osolené vodě povaříme doměkka. Na pánvi na malé lžičce másla rozškvaříme na kostičky nakrájenou slaninu (pokud je slanina příliš tučná, máslo nepřidáváme), přidáme drobně nakrájenou cibuli a necháme ji zesklovatět. Vmícháme jemně nasekané růžičky brokolice, zalijeme rozšlehanými vejci smíchanými se smetanou a nasekanou petrželkou, mírně osolíme, opepříme a mícháme do zhoustnutí. Podáváme s topinkami, čerstvým chlebem nebo vařenými brambory omaštěnými máslem.

Obměna: Společně s rozšlehanými vejci můžeme přidat 150 g tvrdého strouhaného sýra (eidam, ementál, pikantnější romadúr apod.);

- pokrm můžeme dochutit sladkou mletou paprikou a posypat nasekanou zelenou natí.

BROKOLICE NA ZPŮSOB SELSKÉ OMELETY

250 g vařené brokolice, 4 středně velké brambory vařené ve slupce, 150 g čerstvých hub, 1 cibule, 80 g libovější anglické slaniny, 4 vejce, 2 lžíce strouhanky, 50 g strouhaného ementálu, 1 lžička sladké mleté papriky, hrst pažitky nebo petrželové natě, 1 lžíce másla, sůl, pepř

Očištěné a na plátky nakrájené houby podusíme na lžici másla doměčka. Osolíme je, opepříme a během dušení je podle potřeby podléváme trochu vodou. Ve větší pánvi rozškvaříme na kostičky nakrájenou slaninu s drobně nakrájenou cibulí. Přidáme nakrájené brambory, uvařenou a na malé růžičky pokrájenou brokolici, podušené houby a rovnoměrně rozložíme suroviny po dně pánve. Osolíme, opepříme a na směs rozklepneme vejce, tak aby se žloutky neporušily. Vše posypeme strouhankou smíchanou se strouhaným ementálem a mletou paprikou a ve vyhřáté troubě zapečeme dorůžova. Nakonec pokrm posypeme nasekanou zelenou natí. Podáváme s chlebem nebo čerstvým pečivem.

Obměna: K surovinám můžeme přidat na kostičky nakrájený salám, lančmít nebo plátky párků či jinou uzeninu.

ZAPEČENÁ BROKOLICE V CELKU S UZENÝM MASEM

Asi 750 g brokolice, 500 ml bešamelové omáčky (viz str. 99), 150 g uzeného vařeného masa nebo anglické slaniny, 100 g tvrdého strouhaného sýra, máslo na vymazání mísy, sůl

Hlávku brokolice vložíme do vody košťálem dolů. Tak se brokolice provaří rovnoměrně. Scezenou ji pak vložíme do máslem vymazané zapékací hlubší mísy a „prošpikujeme“ na hranolky pokrájeným uzeným masem nebo anglickou slaninou. Brokolici pak zalijeme bešamelem, posypeme sýrem a zapečeme ve středně vyhřáté troubě dozlatova. Podáváme s různě upravenými brambory nebo čerstvým pečivem.

BROKOLICE ZAPEČENÁ S UZENÝM MASEM A BRAMBORY

500 g brokolice, 750 g brambor, 400 g vařeného uzeného masa, 1 velká cibule, 250 ml mléka, 250 ml vývaru (i z kostky), hrst petrželky, špetka strouhaného muškátového oříšku, 100 g strouhaného ementálu, 2 lžíce hladké mouky, 1 lžíce másla, 1 lžíce oleje, máslo na vymazání zapékové misky, sůl, pepř

Oloupané brambory uvaříme dopoloměkka v mírně osolené vodě. Vychladlé je nakrájíme na plátky. Brokolici rozebranou na růžičky uvaříme v mírně osolené vodě rovněž dopoloměkka, scedíme ji a necháme vychladnout. Drobně nakrájenou cibuli zpěníme na oleji a na másle. Zaprášíme ji moukou a za stálého míchání přiléváme mléko a vývar. Mícháme do zhoustnutí. Nakonec přisypeme nasekanou petrželku, dochutíme muškátovým oříškem, solí a pepřem. Po vrstvách klademe do máslem vymazané zapékové misky plátky brambor a růžičky brokolice. Nakonec posypeme na kostičky nakrájeným uzeným masem, zalijeme připravenou cibulovou omáčkou, posypeme strouhaným sýrem a asi 25 minut zapékáme ve středně vyhřáté troubě.

BROKOLICE ZAPEČENÁ SE ŠUNKOU

750 g brokolice, 150 g šunky nebo šunkového salámu, 4 velká rajčata, 250 ml smetany, 125 g bílého jogurtu, 200 g strouhaného ementálu, 1 lžička sladké mleté papriky, 2 lžíce strouhanky, 30 g másla, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř

Brokolici rozebereme na růžičky a v mírně osolené vodě ji uvaříme téměř doměkka. Scedíme ji a rozložíme do máslem vymazané zapékačské mísy. Na dno zapékačské mísy vymazané máslem rozložíme brokolici, přidáme na kostičky nakrájenou šunku nebo šunkový salám, poklademe plátky rajčat, osolíme a opeříme. Zalijeme smetanou rozmíchanou s jogurtem a posypeme strouhaným sýrem smíchaným se strouhankou a mletou paprikou. Pokapeme rozpuštěným máslem a ve vyhřáté troubě zapékáme dozlatova. Podáváme s vařenými brambory nebo čerstvým pečivem.

Obměna: Místo šunky můžeme použít uzeninu (párky, klobása, vařené uzené maso apod.).

BROKOLICOVÝ NÁKYP SE ŠUNKOU

750 g brokolice, 100 g šunky nebo šunkového salámu, 500 ml mléka, 3 vejce, špetka muškátového strouhaného oříšku, 40 g hladké mouky, 100 g strouhaného parmazánu nebo ementálu, 40 g másla, máslo na vymazání a strouhanka na vysypání mísy, sůl, pepř

Brokolici omyjeme, rozdělíme na růžičky a povaříme asi 5 minut v mírně osolené vodě (250 ml). Pak ji scedíme, necháme okapat a vychladnout. Na másle osmahneme mouku a za stálého míchání přiléváme vývar z brokolice a mléko. Povaříme do zhoustnutí. Přidáme na kostičky nakrájenou šunku, osolíme, opeříme a ochutíme trochou muškátového oříšku. Do vychladlé směsi přidáme brokolici, zašleháme 4 žloutky, nastrouhaný sýr a nakonec dotuha ušlehané 4 bílky. Do hlubší zapékačské mísy vymazané máslem a vysypané strouhankou nalijeme směs a v přehřáté troubě zapékáme dozlatova. Podáváme s různě upravenými brambory.

Obměna: Místo šunky či šunkového salámu můžeme použít uvařené a na kostičky nakrájené uzené maso nebo zbytky jakéhokoli pečeného nebo vařeného masa.

ZÁVITKY Z DEBRECÍNSKÉ PEČENĚ

8 plátků debrecínské pečeně, asi 150 g nivy, 100 g vařené brokolice, trochu hladké mouky, 1–2 vejce, strouhanka na obalení, olej na smažení, sůl

Nivu rozetřeme pomocí vidličky a vmícháme do ní vařenou a nadrobno nasekanou brokolici. Na prkénko rozložíme jednotlivé plátky debrecínky, na ně poklademe brokolicovou směs, zabalíme, spícháme párátkem a obalíme v mouce, rozšlehaných vejcích a strouhance. V dostatečném množství rozehřátého tuku smažíme dozlatova. Umažené závitky klademe na papírový ubrousek, aby se zbavily přebytečného tuku. Podáváme s bramborovou kaší a vařenou brokolicí přelitou rozpuštěným máslem.

ZAPEČENÉ BAGETY S BROKOLICÍ A ŠUNKOU

4 bagety, 250 g brokolice, 100 g šunky nebo šunkového salámu, 1 cibule, 150 g strouhaného ementálu, špetka strouhaného muškátového oříšku, 1 lžice másla na osmahnutí cibule, sůl, pepř

Brokolici rozdělenou na růžičky uvaříme v mírně osolené vodě doměkka, pak ji scedíme. Vychladlou ji nakrájíme na menší kousky a promícháme s předem osmažnou cibulí a drobně pokrájenou šunkou. Směs osolíme, opepříme a ochutíme muškátovým oříškem. Bagety podélně rozřízneme, vydlabeme z nich střidku a naplníme připravenou směsí. Posypeme je strouhaným sýrem a ve středně vyhřáté troubě zapékáme, dokud se sýr nezačne roztékat.

Obměna: Do směsi můžeme přidat konzervované, scezené a na plátky nakrájené žampiony nebo čerstvé pokrájené žampiony můžeme podusit na cibuli.

SMAŽENKY S BROKOLICÍ A UZENÝM MASEM

500 g brokolice, 100 g vařeného uzeného masa, 2 vejce, 1 bílek, 150 ml mléka, 1 lžička sladké mleté papriky, 100 g hladké mouky, olej na smažení, sůl, pepř

Brokolici rozdělíme na růžičky a v mírně osolené vodě ji uvaříme doměkka. Scedíme ji a velice jemně nasekáme. Žloutky rozšleháme s mlékem, moukou, mletou paprikou, solí a pepřem a nakonec pomalu vmícháme tuhý sníh z bílku, nasekanou brokolici a drobně nakrájené uzené maso. Těsto vkládáme pomocí lžice po částech do rozpáleného oleje a smažíme po obou stranách. Podáváme s tatarskou omáčkou a různě upravenými brambory.

Obměna: Místo uzeného masa můžeme použít měkký salám, šunku nebo šunkový salám.

BROKOLICE S DRŮBEŽÍM MASEM

DUŠENÉ KUŘE SE ZELENINOU

1 kuře, 200 g brokolice, 200 g květáku, 2 mrkve, 150 g sterilované kukuřice, 1 cibule, 2 lžičky Vegety (nebo Podravky či Aromatu), 2 bobkové listy, 1 lžíce hladké mouky, 2 lžíce másla, hrst petrželky nebo pažitky, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

Na oleji zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme na kostičky nakrájenou mrkev, osolíme, opepříme a osmahneme. Přidáme na porcované, osolené a opepřené kuře, opečeme po všech stranách, pak podlijeme horkou vodou, ochutíme Vegetou, bobkovými listy a pod pokličkou zvolna dusíme za občasného podlévání doměkka. K měkkému kuřeti přidáme na růžičky rozebranou brokolici, květák, scezenou kukuřici a ještě několik minut podusíme, dokud zelenina nezměkne. Porce kuřete vyjmeme, vydušenou šťávu zaprášíme moukou, podle potřeby ještě přilijeme vodu a krátce za stálého míchání povaříme do zhoustnutí. Nakonec zjemníme máslem a přisy-peme nasekanou zelenou nať. Bobkové listy vyjmeme. Porce kuřete přelijeme na talíři zeleninovou omáčkou a podáváme s vařenými brambory nebo rýží.

Obměna: Vzniklou omáčku můžeme rozmixovat, prohřát s 250 ml smetany a kuře potom podávat také s bramborovým nebo houskovým knedlíkem.

- kuře před tepelným zpracováním můžeme zbavit kůže, pokrm nebude tolik mastný.

DUŠENÉ KOŘENĚNÉ DRŮBEŽÍ ŘÍZKY

4 kuřecí (nebo krůtí) řízky (po 150 g), 250 g brokolice, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 250 ml vývaru (i z kostky), 100 g smetanového sýra, 2 lžíce hořčice, 1 lžička kari koření, 1 lžička mletého zázvoru, 1 lžička sladké mleté papriky, 2 lžičky sardelové pasty, 1 lžička Vegety (nebo Aromatu či Podravky), hrst pažitky, 2 lžíce oleje, 1 lžíce másla, sůl, pepř

Lehce naklepané řízky potřeme směsí připravenou z hořčice, kari koření, zázvoru, papriky, prolisovaného česneku, sardelové pasty, Vegety, 1 lžíce oleje, soli a pepře. V této marinádě necháme řízky 1 hodinu v chladu uležet. Pak je po obou stranách opečeme na zbývajícím oleji a na másle, vmícháme na plátky nakrájenou cibuli a necháme trochu osmahnout. Přidáme růžičky brokolice, vmícháme zbývající marinádu, podlijeme vývarem, přikryjeme a dusíme několik minut. Když brokolice a maso změknou, přidáme smetanový sýr a v omáčce necháme za občasného promíchání roztavit. Nakonec vmícháme nasekanou pažitku. Podáváme nejlépe s rýží nebo vařenými brambory.

KUŘECÍ PRSA S BROKOLICOVOU NÁDIVKOU

4 kuřecí prsa (po 150 g), 150 g brokolice, 4 plátky šunky, 4 plátky toastového sýra, 1–2 vejce, hladká mouka a strouhanka na obalení podle potřeby, olej na smažení, sůl, pepř

Do kuřecích prsou vyřízneme opatrně kapsu. Prsa zároveň vně i uvnitř osolíme a opeříme. Brokolici rozdělíme na růžičky a v malém množství mírně osolené vody ji uvaříme doměkka. Pak ji ještě jemně nasekáme. Na každý plátek šunky rozložíme plátek sýra a kopeček brokolice. Šunku stočíme, vsuneme do kapsy v kuřecích prsou a uzavřeme párátky. Naplněná kuřecí prsa poprášíme moukou, smočíme ve vejci a pak ve strouhance. Osmahneme je v rozehrátém oleji po všech stranách dozlatova. Podáváme je s vařenou brokolicí a bramborovou kaší nebo hranolky.

Obměna: Kuřecí prsa můžeme rozříznout na plát, lehce naklepat a se šunkovou rolkou je stočit do závitku.

DUŠENÉ KUŘECÍ NUDLIČKY S BROKOLICÍ A HOUBAMI

400 g kuřecích prsou, 250 g čerstvých lesních hub, 500 g brokolice, 3 lžíce sójové omáčky, 2 lžíce brandy, špetka cukru, 1 lžíce oleje, 1 lžíce másla, sůl, pepř

Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky a vložíme na 30 minut do marinády připravené ze sójové omáčky, brandy a špetky cukru. Očištěné houby nakrájíme na plátky a společně s masem vyjmutým z marinády opékáme na rozpáleném oleji a na másle asi 5 minut. Pak přidáme brokolici rozebranou na růžičky, osolíme, opepříme, podlijeme trochu vodou, přidáme zbývající marinádu a zakryté dusíme zvolna doměkka. Podáváme s různě upravenými brambory, rýží nebo těstovinami.

KUŘECÍ NUDLIČKY S BROKOLICÍ

600 g kuřecích prsou, 250 g brokolice, 3 stroužky česneku, 250 ml smetany, špetka strouhaného muškátového oříšku, 1–2 lžíce bramborové nebo kukuřičné moučky, 1 lžíce másla, 1 lžíce oleje, sůl, pepř

Brokolici rozebereme na růžičky a v menším množství mírně osolené vody (asi 150 ml) uvaříme téměř doměkka. Scedíme ji a odložíme stranou. Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky, osolíme je, opepříme a obalíme ve škrobové moučce. Na oleji a na másle osmahneme kuřecí nudličky dohněda, přidáme jemně nasekaný česnek, růžičky brokolice, krátce osmahneme, podlijeme vývarem z brokolice a zvolna podusíme. Pak přidáme smetanu, dochutíme muškátovým oříškem a pokrm necháme zhoustnout. Podáváme s krátkými těstovinami nebo rýží.

KUŘECÍ NUDLIČKY S BROKOLICÍ A MANDLEMI

600 g kuřecích prsou, 250 g brokolice, 1 konzerva sterilované kukuřice (asi 200 g), 100 g loupaných mandlí (nebo burských oříšků), 2 malé cibule, 250 ml smetany, 1 lžička kari koření, trochu hladké mouky, 1 lžíce másla, 1 lžíce oleje, sůl, pepř

Brokolici rozebereme na růžičky a v menším množství mírně osolené vody (asi 150 ml) uvaříme téměř doměkka. Scedíme ji a odložíme stranou. Kuřecí prsa nakrájíme na nudličky, osolíme je, opepříme, poprášíme moukou a na oleji a na másle opečeme kuřecí nudličky dohněda. Přidáme na kolečka nakrájené cibule a společně necháme zvolna osmahnout. Přisypeme kari koření, kukuřici, zalijeme smetanou a krátce povaříme do zhoustnutí. Nakonec přidáme uvařenou brokolici a už jen krátce prohřejeme. Pokrm posypeme nasucho opraženými mandlemi nebo burskými oříšky. Podáváme s rýží.

KRŮTÍ ROLÁDA V ALOBALU

Asi 700 g krůtích prsou, 300–400 g brokolice, 250 g smetanového sýra, 2–3 stroužky česneku, nastrouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu, 3 snítky rozmarýnu, několik lístků bazalky, 2 lžíce nasekané petrželky, máslo na vymazání alobalu, sůl, pepř

Krůtí prso rozřízneme nožem na tenký plát, který osolíme a opepříme. Brokolici rozebranou na růžičky povaříme asi 3 minuty v mírně osolené vodě, pak ji scedíme, necháme vychladnout a drobně nasekáme. Smetanový sýr smícháme s brokolicí, prolisovaným česnekem, nasekanou bazalkou, petrželkou a jehličkami ze 2 snítek rozmarýnu, citronovou kůrou z důkladně omytého citronu a touto hmotou plát z jedné strany potřeme. Maso srolujeme, převážeme kuchyňskou nití a zabalíme do máslem vymazaného a ze zbývajících snítek rozmarýnu jehličkami posypaného alobalu. Ve středně vyhřáté troubě pečeme asi 50–60 minut. Alobal pak opatrně, abychom se neopařili, rozevřeme a roládu nakrájíme na plátky. Podáváme s různě upravenými brambory nebo bramborovou kaší a různými grilovacími omáčkami a zeleninovým salátem.

PLNĚNÉ KRŮTÍ ZÁVITKY

4 plátky z krůtích prsou (po 150 g), 150 g vařené brokolice, 2 vejce, 1 stroužek česneku, 50 ml bílého vína, 100 ml vývaru (i z kostky), 1 lžička Vegety (nebo Aromatu či Podravky), 1 citron, trochu hladké mouky, hrst petrželky, 2 lžíce másla, 1 lžíce oleje, sůl, pepř

Krůtí plátky lehce naklepeme, osolíme a opepříme. Na 1 lžici másla zpěníme nasekaný česnek, přidáme nadrobno nakrájenou vařenou brokolici a krátce osmahneme. Přidáme rozšlehaná, osolená a opepřená vejce a za stálého míchání je necháme ztuhnout. Každý krůtí plátek naplníme vychladlou brokolicí s vejci. Ale ne až do krajů, aby nám nádivka během dušení nevytekla. Plátky stočíme, konce zachytíme jehlicí nebo párátky, posypeme je Vegetou, poprášíme moukou a po každé straně je na másle a na oleji opečeme. Pak je podlijeme vínem, vývarem a pod pokličkou zvolna dusíme doměkka. Porce na talíři ozdobíme čtvrtkou citronu a nasekanou petrželkou. Podáváme s bramborovou kaší nebo jinak opečenými brambory či hranolky a zeleninovým salátem nebo vařenou brokolicí přelitou rozpuštěným máslem.

KRŮTÍ NUDLIČKY S PAPRIKAMI A LIBEČKEM

600 g krůtího masa ze stehen nebo prsou, 250 g vařené nebo mražené brokolice, 1 červená paprika, 1 zelená paprika, 4 jarní cibulky (pouze bílá část), 2 lžíce rajčatového protlaku, několik kapek worcesterské omáčky, několik lístků libečku, 2 lžíce škrobové moučky, 2 lžíce oleje, 1 lžíce másla, sůl, pepř

Krůtí maso nakrájíme na nudličky, osolíme, poprášíme škrobovou moučkou a na oleji je zprudka za stálého míchání opečeme. Pak je vyjmeme, do pánve přidáme máslo, podélně rozkrojené hlavičky jarních cibulek, na nudličky nakrájené papriky a krátce osmahneme. Přidáme na růžičky rozebranou brokolici, vrátíme zpět krůtí

maso, zakapeme worcesterskou omáčkou, přidáme rajčatový protlak, podlijeme 2 lžícemi vody, vmícháme jemně nasekané lístky libečku, osolíme, opepříme a ještě krátce prohřejeme. Podáváme nejlépe s rýží nebo bramborovými hranolkami.

KRŮTÍ NUDLIČKY ZAPEČENÉ S BROKOLICÍ

600 g krůtího masa ze stehen nebo prsou, 500 g brokolice, 150 ml světlého piva, 150 ml sladké smetany, 2 žloutky, 100 g tvrdého strouhaného sýra, 3 stroužky česneku, 1 lžička majoránky, hrst petrželky, 2 lžíce másla, 2 lžíce hladké mouky, máslo na vymazání zapékačské misky, 2 lžíce oleje, sůl, pepř

Krůtí maso nakrájíme na nudličky a promícháme je s prolisovaným česnekem utřeným se solí. Na oleji je osmahneme dozlatova a rozložíme je do máslem vymazané zapékačské misky. Omytou brokolici rozdělíme na růžičky a povaříme v mírně osolené vodě dopoloměrka. Scezenou brokolici rozložíme na drůbeží nudličky. Z másla a mouky připravíme jíšku, zalijeme ji pivem, smetanou, přidáme majoránku, sůl, pepř, rozšleháme a 5 minut povaříme. Po vychladnutí přidáme rozšlehané žloutky, strouhaný sýr a poloviční množství nasekané petrželky. Nalijeme na maso a brokolici a ve středně vyhřáté troubě zapékáme dozlatova. Podáváme posypané zbývajícím petrželkou. Vhodnou přílohou jsou opečené brambory nebo hranolky.

DRŮBEŽÍ PLACIČKY S BROKOLICÍ

250 g drůbežího vykostěného masa (kuřecí nebo krůtí), 250 g brokolice, 250 g mrkve, 2 stroužky česneku, 4 lžice jemných ovesných vloček, 2 vejce, 2 lžice nasekané petrželky, 1/4 lžičky nastrouhané kůry z chemicky neošetřeného citronu, olej na smažení, sůl, pepř

Brokolici rozdělenou na růžičky 3 minuty povaříme dopoloměkka, pak scedíme a vychladlou ji na struhadle nastrouháme. Jemně nastrouháme také mrkev. Drůbeží maso umeleme nebo rozmixujeme. Maso promícháme s nastrouhanou zeleninou, přidáme prolisovaný česnek, vejce a ovesné vločky. Osolíme, opepříme, přidáme nasekanou petrželku a důkladně omytou, nastrouhanou citronovou kůru. Ze směsi tvoříme placičky, které smažíme po obou stranách na oleji dozlatova. Podáváme je s tatarskou omáčkou (nebo studenou smetanovou omáčkou – str. 102) a bramborovou kaší nebo hranolky či opečenými brambory a zeleninovým salátem.

DRŮBEŽÍ NÁKYP S BROKOLICÍ

400 g vařeného nebo pečeného drůbežího masa, 250 g brokolice, 1 malý pórek (jen bílá část), 150 g krupice, 3 vejce, špetka strouhaného muškátového oříšku, máslo na vymazání mísy, sůl, pepř

Brokolici rozebranou na růžičky uvaříme v mírně osolené vodě doměkka, pak ji scedíme a vychladlou jemně nasekáme. Vykostěné drůbeží maso a pórek pokrájíme nadrobno. Máslo utřeme do pěny, přidáme postupně žloutky, krupici, brokolici, maso s pórkem a dochutíme muškátovým oříškem, solí a pepřem. Nakonec opatrně vmícháme ušlehaný sníh z bílků. Směs dáme do máslem vymazané a krupicí vysypané zapékací formy a ve vodní lázni vaříme asi 35–40 minut. Uvařený nákyp vyklopíme a podáváme nejlépe s bešamelovou pórkovou nebo jinou omáčkou uvedenou v kapitole „Omáčky a ochucená másla“. Vhodnou přílohou je dušená rýže nebo vařené brambory.