

Hovězí maso I

Svíčkovou dělíme na palec, střed a špičku.

Steaky a omáčky

Hovězí svíčková (střed) 800g

Sůl, pepř

Olej 60g

Rozmarýn, tymián

Šalotka 80g

Pepř zelený (nakládaný) 75g

Koňak 20g

Smetana 60g

Bílé víno 30g

Máslo 100g

Cukr 50g

Mrkev, celer, česnek

Nové koření, bobkový list

Bílé víno 30g

Vinný ocet 50g

Žlutky 60g



Maso odblaníme a nakrájíme na steaky o hmotnosti alespoň 150g. Osolíme, opepříme a opčeme na rozpálené pánvi z každé strany cca 1 minutu. Poté podle přání úpravy doděláváme v troubě na 185°C. Steaky můžeme upravovat = blue, rare, medium, weldone.

Dá se to rozpoznat tlakem prstů, nebo pomocí teploměru podle daných teplot:

Blue - 35-40°C (velmi krvavý)

Rare - 45-50°C (krvavý)

Medium - 55-60°C (středně propečený)

Well done - 65-70°C (dobře propečený)



Omáčky ke steakům

Pepřová

Šalotku nakrájenou na jemno orestujeme na másle a po zesklotatění přidáme kuličky zeleného pepře (nakládaný nebo čerstvý) a zastříkneme koňakem, nebo brandy (Napoleon). Ten necháme vyvařit a poté zalijeme základní omáčkou (glazé), nebo smetanou, dochutíme pepřem a solí.



designFoods

Kurzy vaření pro veřejnost Tel.: 722 689 531; info@designfoods.cz

Šalotková omáčka

Šalotku nakrájíme na měsíčky a dáme restovat na máslo. Potom co nám šalotka zesklvatí ji zalijeme bílým vínem a necháme zlehka vyrestovat. Zalijeme glazé omáčkou, vývarem, nebo jen smetanou a necháme provařit. Dochutíme cukrem, solí a pepřem.



Holandská omáčka

Na holandskou omáčku si musíme připravit tzv. redukcí - vývar (kořenová zelenina, šalotka, česnek, pórek, řapíkatý celer, nové koření, bobkový list, bílé víno, sůl a pepře). To vše necháme zvolna vařit (táhnout) minimálně půl hodiny. Necháme vychladnout a přecedíme. Přidáme žloutky a šleháme za pomalého ohřívání ve vodní lázni. Jakmile začnou žloutky houstnout do hladké, světlé emulze. Postupně zašleháme přepuštěné máslo, pozor na příliš vysokou teplotu, která může způsobit sražení žloutků.



Krájená špička z hovězí svíčkové s glazurovanou červenou cibulkou

Hovězí svíčková (špička) 600g

Sůl, pepř

Cukr

Červená cibule 250g

Červené víno 3dl

Rozmarýn, tymián

Máslo 50g

Olej 40g



Na pánvičce nebo v rendlíku si uděláme světlý karamel, přidáme červenou cibuli nakrájenou na měsíčky, lehce promícháme a podlijeme červeným vínem. Víno necháme vydusit. Když je cibulka měkká a víno téměř vyvařené, přidáme nasekané bylinky (rozmarýn a tymián), osolíme a opepříme. Přidáme lžičku chlazeného másla které vše spojí v emulzi.

Špičku ze svíčkové nakrájíme na tenčí plátky a potřeme směsí oleje, pepře, soli a nasekaných bylinek. Rozpálíme pánev s trochou oleje a maso z jedné strany zprudka opečeme. Během opékání ještě potřeme vrchní stranu olejem s bylinkami. K masu se výborně hodí rukolový (rocketový) salát.

designFoods

Kurzy vaření pro veřejnost Tel.: 722 689 531; info@designfoods.cz

Soté ze svíčkové na způsob Dijon

Hovězí svíčková (palec) 600g

Červená cibule 200g

Bílé víno 2dl

Dijonská hořčice 80g

Smetana 1,5dl

Sůl, pepř

Olej

Palec ze svíčkové nakrájíme na krátké nudličky které opeříme, osolíme a dáme opéct na rozpálenou pánev. Na další pánvi orestujeme červenou cibuli a podlijeme ji bílým vínem. Víno necháme odpařit, přidáme dijonskou hořčici, orestujeme a zalijeme smetanou. Provaříme a dochutíme solí, pepřem a cukrem. Do směsi přidáme maso a prohřejeme. Podáváme s rýží, nebo různě upravenými brambory.

Grilovaná zelenina

Cuketa 100g

Paprika (zel, žlutá, červená) 50g

Lilek 50g

Žampiony 50g

Mrkev 50g

Může být i brokolice a květák

Olej

Rozmarýn, tymián

Sůl, pepř

Zeleninu opláchneme a očistíme. Nakrájíme na pravidelné trojúhelníčky. Tvrdší zeleninu jako je mrkev, květák a brokolice spaříme ve vroucí osolené vodě. Postupně opékáme na rozpálené



pánvi, zeleninu přidáváme od nejtvrdší zpo neměkčí. Když je zelenina krásně opečená tak ji dochutíme pepřem, solí a cukrem. Můžeme podávat.

Pečené brambory na rozmarýnu

Brambory (nejlépe salátové) 500g

Sůl, pepř

Olej

Tymián, rozmarýn

Brambory očistíme pod tekoucí vodou pořádně očistíme houbičkou, nebo kartáčkem abychom zbavily bramboru případné hlíny. Poté brambory nakrájíme na podélné měsíčky a vyskládáme na pečicí papír. Brambory zlehka pokapeme olejem a dochutíme solí, pepřem a nasekaným rozmarýnem. Dáme péci do předehřáté trouby na 185°C, pečeme cca 20minut.



designFoods

Kurzy vaření pro veřejnost Tel.: 722 689 531; info@designfoods.cz

Rolované carpaccio

Hovězí svíčková (stačí palec) 200g

Bazalka, piniové oříšky (mohou být i mandle)

Česnek, olivový olej, parmazán, sůl



Palec očistíme, nožem rozřízneme na tenčí plát, opeříme a potřeme bazalkovým pestem. Zabalíme do roládky, obalíme ve folii a stahneme jako bonbon. Takto připravený váleček necháme v mrazáku mírně zmrazit, aby se maso dalo dobře krájet. Jednotlivé plátky aranžujeme na talíř, pokapeme olejem, posypeme hrubou solí a přidáme hoblínky sýra. Podáváme s listovými saláty a dobrým pečivem, případně s toasty.

Pesto: ve hmoždíři roztlučeme bazalku a oříšky s troškou soli, pepře s několika lžicemi oleje.

