

# KACHNÍ PRSA NA SMĚSI MLADÝCH SALÁTŮ



## Ingredience:

rukola	250 g
hrubá sůl	1 špetka
pepř černý mletý	1 špetka
cherry rajčátka	250 g
kachní prsa	1 ks
piniové oříšky	150 g
červené víno	150 ml

## Připravte si:

1 kachní prsa, 150 g piniových oříšk, 150 ml červeného vína, čerstvě namletý pepř, hrubozrnnou sůl, 250 g cherry rajčátek, 250 g rukoly, trochu ořechového oleje

## Pust'te se do toho:

1. Kachní prsa nasolte a opepřete po obou stranách.
2. Očistěte gril a rozpalte ho.
3. Na mřížku posaďte litinovou pánev a na ni kachní prsa. Grilujte je 10 minut po každé straně, nezapomeňte je obracet. Přidejte na gril v alobalové misce piniové oříšky a trochu je opražte. Za 2 minuty je sundejte z grilu.
4. Kachní prsa sundejte z pánve a tuk z ní vylijte. Pánvičku nemyjte, naopak do ní nalijte červené víno a výpeky s vínem nechte redukovat na plotně nebo na grilu. Redukovaný dresing nechte vychladnout.
5. Nakrájejte kachní prsa, rajčátka a rukolu a vhoďte je do salátové mísy. Zakápněte ořechovým olejem, posypte piniovými oříšky a můžete servírovat.

Autor: Zdeněk Pohlreich  
Vhodné pro vegetariány: ne  
Počet porcí: 4  
Obtížnost: pro začátečníky  
Doba vaření: 20 minut  
Národní kuchyně: česká  
Doba přípravy: 1-30 minut  
Kategorie: grilování, hlavní chod  
Teplota přípravy: 250 °C

# MARINOVANÝ GRILOVANÝ KRÁLÍK S ROZMARÝNEM



## Ingredience

sůl	1	špetka
slanina	50	g
olivový olej	80	ml
česnek	2	stroužek
tymián čerstvý	5	snítka
rozmarýn	5	snítka
pepř černý mletý	1	špetka
citronová šťáva	1	dávka
dijonská hořčice	20	ml
králíčí stehna	4	ks
citronová kůra	1	dávka
bílé víno	150	ml

## Připravte si:

4 králíčí stehna, 50 g slaniny, špetku soli, pár snítek čerstvého rozmarýnu,

## na marinádu:

80 ml olivového oleje, čerstvě vymačkanou šťávu a nastrohanou kůru z jednoho bio citronu, 20 ml dijonské hořčice, 150 ml bílého vína, špetku čerstvě namletého černého pepře, 2 stroužky česneku, oloupané a utřené, pár snítek čerstvého tymiánu

## **Pust'te se do toho:**

1. Králíčí stehna omyjte pod studenou vodou. Osušte je papírovou utěrkou a zbavte blan. Ostrým nožem udělejte do masa zářezy a vsuňte do nich plátky slaniny.
2. Maso protkněte snítkami rozmarýnu a uložte ho do pekáčku.
3. Bylinky smíchejte v misce a vzniklou marinádou přelijte králíka.
4. Maso přikryjte mikrotenovou fólií a nechte je odležet v lednici, nejlépe přes noc.
5. Rozpalte gril. Rošt okartáčujte a naolejujte. Nejprve opečte maso ve střední části grilu a poté ho přesuňte blíž ke kraji. Často ho otáčejte kleštěmi a potřete zbylou marinádou, dokud není propečené. Počítejte tak s 20 minutami grilování.
6. Hotové porce dejte na talíře, osolte je, přikryjte a nechte 5-10 minut stát. Králíka podávejte s bílým pečivem a zeleninovým salátem.

Autor: Zdeněk Pohlreich

Vhodné pro vegetariány: ne

Počet porcí: 4

Obtížnost: pro začátečníky

Doba vaření: 20 minut

Národní kuchyně: česká

Doba přípravy: 1-30 minut

Kategorie: grilování, hlavní chod

Teplota přípravy: 280 °C

# KUŘECÍ INVOLTINI S PARMskou ŠUNKOU A BAZALKOU



## Ingredience

sůl	2	špetka
česnek	2	stroužek
bazalka	8	lístek
pepř černý mletý	1	špetka
extra panenský olivový olej	1	dávka
kuřecí prsa	4	ks
parmská šunka	4	plátek
sýr provolone	4	plátek
tomatová omáčka	450	ml

## Speciální vybava:

potravinářský provázek

## Připravte si:

4 vykostěná kuřecí prsa bez kůže, každé by mělo mít kolem čtvrt kila, 4 tenounké plátky parmské šunky, 4 tenké plátky sýru provolone, 8 velkých bazalkových lístků a další na ozdobu, 450 ml kvalitní tomatové omáčky, extra panenský olivový olej, špetku čerstvě namletého černého pepře, 2 stroužky česneku, oloupané a utřené, 2 špetky soli



## **Pust'te se do toho:**

- 1.** Roztopte gril na středně vysoký žár.
- 2.** Každý kousek masa zabalte zlehka do mikrotenové fólie tak, že posadíte kuře hladkou (seřízlou) stranou na fólii a zbylou přes něj přetáhněte. Ted' se pust'te do naklepávání.
- 3.** Z obou stran plátky osolte, namelte na ně pepř a potřete utřeným česnekem. Položte kuře hladkou seřízlou částí na pracovní desku.
- 4.** Na každý kousek masa naskládejte plátek parmské šunky, dvě půlky provolenského sýra a dva bazalkové listy. Vše perfektně zaviňte. Závitek ovažte potravinářským provázkem (2 kousky počítejte na každý závitek), přebývajících kousky provázku odstříhňte. Závitky lehce potřete olejem.
- 5.** Grilujte na medium 12 minut. Zavírejte víko grilu, jak to jen jde. Nezapomeňte však závitky každé 3 minuty otáčet, dokud nezezlátnou ze všech stran. Poté je seberte z grilu a nechte 3-5 minut odpočívat. V klidu zatím rozehejte na pánvi tomatovou omáčku.
- 6.** Sundejte provázky a závitky nakrájejte na plátky. Podávejte horké v tomatové omáčce se snítkou bazalky navrchu.

Autor: Zdeněk Pohlreich

Vhodné pro vegetariány: ne

Počet porcí: 4

Obtížnost: pro začátečníky

Doba vaření: 20 minut

Národní kuchyně: česká

Doba přípravy: 1-30 minut

Kategorie: grilování, hlavní chod

Teplota přípravy: 200 °C

# ŠAFRÁNOVÉ KUŘE



## Ingredience

cibule	1	ks
máslo	80	g
hrubá sůl	2	špetka
horká voda	2	dávka
petrželka	180	g
extra panenský olivový olej	210	ml
kuře	2	ks
šafrán	1	špetka
citronová šťáva	250	ml
bílý jogurt	210	ml
zázvor	2	špetka
černý pepř	2	špetka
kurkuma mletá	1	špetka
citron	1	ks
červená cibule	1	ks

## Připravte si:

### na kuře a marinádu:

2 kuřata, každé by mělo mít asi 1,3-2 kg, špetku šafránu, trochu horké vody, 210 ml citronové šťávy, 210 ml bílého jogurtu nebo zakysané smetany, 210 ml panenského olivového oleje, 140 g nakrájené petrželky s hladkými listy, 2 špetky nakrájeného čerstvého zázvoru, 2 špetky hrubé soli, špetku černého pepře, špetku mleté kurkumy, 1 velkou cibuli, nakrájenou na kolečka

**na šafránové máslo:**

špetku šafránových vláken, trochu horké vody, 80 g másla, 40 ml citronové šťávy, 40 g nakrájené petrželky s hladkými listy, čerstvě namletého černého pepře

**na ozdobu:**

snítky petrželky, citron nakrájený na dílky, červená cibule nakrájená na plátky

**pust'te se do toho:**

**1.** Z vnitřků kuřat odstraňte tuk. Opláchněte je celá pod tekoucí studenou vodou, nechte je odkapat a osušte je kuchyňskou papírovou utěrkou. Kuře nakrájejte na 10 porcí.

**2.** Věnujte se marinádě. Ve velké míse prsty rozemněte šafrán. Přidejte vodu a nechte 5 minut stát. Přidejte citronovou šťávu, jogurt, olej, petrželku, zázvor, pepř, sůl a kurkumu. Vše míchejte, dokud se sůl nespojí se základem.

**3.** Porce kuřat vložte do velké nízké mísy, na ně naskládejte kolečka cibule. Lžící přes ně přelijte marinádu a přikryjte mikrotenovou fólií. Uložte do chladničky, nejméně na 4 hodiny. Nezapomeňte je několikrát otočit.

**4.** Dejte se do šafránového másla. Šafránová vlákna rozemněte v prstech do kastrůlku, zalijte vodou a nechte 5 minut odstát. Přidejte máslo, citronovou šťávu, petrželku a pepř a zahřívejte při střední teplotě, dokud se máslo docela nerozpustí.

**5.** Roztopte gril k přímému grilování na střední teplotu. Kartáčem rošt očistěte a potřete olejem. Porce ze stehen položte na gril jako první a to kůží dolů. Pečte je 1-2 minuty a pak stejným způsobem přidejte ostatní kousky. Všechny společně grilujte 5-6 minut, poté je obraťte, aby se nespálily. Možná vytékající tuk občas vzplane, v tom případě zachraňte porci před plameny a rychle ji dejte mimo ně. Poslední dvě minuty potřete kuře šafránovým máslem.

**6.** Servírujte porce na talíře, ozdobte je petrželkou. Podávejte s nakrájeným citronem a plátky červené cibule.

**tip:** „Nejdřív maso grilujte kůží dolů. Tímto způsobem se tuk snadněji rozpustí, kůže se udělá dokřupava a také riziko vzplanutí tím snížíte. Buďte však ve střehu a v případě, že máte kuře v plamenech, hned je přemístěte na chladnější místo na grilu.“

Autor: Zdeněk Pohlreich

Vhodné pro vegetariány: ne

Počet porcí: 4

Obtížnost: pro začátečníky

Doba vaření: 45 minut

Národní kuchyně: česká

Doba přípravy: 30-60 minut

Kategorie: grilování, hlavní chod

Teplota přípravy: 200 °C