

DUŠAN BELŠAK

meso

s tradicijo in okusom

dopolnjena
izdaja



Kmečki glas

Vsebina

Knjigi na pot 7
Lastnosti in kakovost mesa 8
Zorenje mesa 9
Razdelitev mesa po kosih 12
Termična obdelava mesa 12
Dobro je vedeti 13

GOVEDINA 16

Goveja zarebrnica na žaru 22
T-bone steak 23
Ramstek na žaru 24
Goveji hrbet na rukoli s staranim sirom 26
Kockice govejega hrpta na žaru 28
Pečen rostbif v pečici 30
Dušen goveji vrat s suhimi slivami in slivovko 32
Bifteč z zelenim poprom in gorčičnimi semeni 34
Chateaubriand ali dvojni bifteč v omaki madeira 36
Pljučna pečenka v listnatem testu s piščančjimi jetri in jurčki 38
Pljučna pečenka v višnjevi omaki 40
Čebulna bržola 42
Kuhana govedina in goveja juha 44
Dušen goveji rep 46
Goveji golaž 48
Vampi po tržaško 50
Pekljani goveji jezik 52

Sendvič s pljučno pečenko 54
Goveji burger s slanino, sirom in limono 56
Sous vide – v vakuumu kuhan rostbif 58
Goveji karpačo 60
Tatarski bifteč 62

TELETINA 64

Naravni zrezek 69
Dunajski zrezek 70
Telečja pečenka iz plečeta 72
Osso buco 74
Telečja jetra na ocvrtem jabolku 76
Nadevane telečje prsi 78
Telečji rajželjč 80
Telečji paprikaš 82
Telečja obara 84
Telečja zarebrnica v naravni omaki z zelenim poprom 86
Telečja rižota z mladim grahom in lisičkami 88
Teletina s tunino 90

SVINJINA 92

Svinjska pečenka 97
Svinjska ribica v mrežici 98
Svinjska zarebrnica po cigansko 100
Svinjska ribica s popečeno zelenjavo 102
Dunajsko ocvrta svinjska zarebrnica 104
Pečena svinjska krača s kožo 106
Pečena svinjska rebra 108
Odojek iz pečice 110

- Pečena šunka v testu 112
- Tlačenska v modelu 114
- Kisla juha 116
- Nadevane paprike v paradižnikovi omaki 118

DROBNICA 120

- Ocvrt kozliček 123
- Kozliček izpod peke 124
- Pečeno jagnje v pečici 126
- Bakalca 128
- Jagnjetina na žaru 130

PERUTNINA 132

- Pečena raca z mlinci in rdečim zeljem 135
- Nadevan piščanec brez kosti 138
- Široki rezanci s piščančjim mesom in svežimi šampinjoni 140
- Ješprenj s piščančjim mesom, porom, korenčkom in čemažem 142
- Puranji zrezki v pivskem testu 144
- Puranja tagliata v štručki z mariniranimi jajčevci 146
- Pašteta iz piščanca ali starejše kokoši in piščančjimi jetri 148
- Piščančje prsi z gorgonzolo in koprivnim štrukljem 150
- Puranji zavitek s porom, korenčkom in krompirjem 152
- Račje prsi v pomarančni omaki s pirejem iz sladkega krompirja 154

Razdelitev mesa po kosih

Najboljši kosi mesa pri velikih živalih so na hrbtu. V posebno kategorijo pa spadata pljučna pečenka (govedo, konji itd.) in ribica (svinjina, teletina), ti kosi mesa ležijo na notranji strani hrbtenice. Naslednji del po kakovosti je nasproti ležeči del nizkega hrbta ali ledveni del. Oba kosa mesa povezujejo iste kosti. Pri govedu to poimenujemo rostbif, šimbis, ledja ali nizki hrbet. Govejo zarebrnico in T-bone narežemo na vsaj 3 cm debelo. Tako bosta obdržali bogat okus po kakovostnem mesu. Pri teletu in svinjini je to ledveni del zarebrnice. Ti kosi se običajno izkoščičijo in se uporabijo za zelo okusne jedi. Sledi visoki hrbet, kjer se začnejo rebrne kosti. Na vrhu je pokrov, ki je slabše kakovosti, vendar je spodaj zelo kakovostno meso; pri govedu je to bržola, pri teletini in svinjini zarebrnica. Naslednji kos po

kakovosti je stegno. Pri govedu ga razdelimo na zunanje in notranje stegno. Zunanje stegno se deli na črni in beli krajec, notranje pa na kepo, kepico, kroglo, križ ali namizni del in bočnik. Pri teletini in svinjini ga razdelimo na frikando, carski del, oreh in orešek ter kračo. Zadnje krače in bočniki so bolj kakovostni od prvih, ker so manj koščeni in imajo več mesa. Po kakovosti sledijo še pleče, nato vrat, rebra in flam.

Termična obdelava mesa

Poznamo več načinov termične obdelave mesa, in sicer: pečenje v pečici, pečenje na žaru, pečenje v ponvi, pečenje na ražnju, pečenje na vročem dimu, cvrtje, kuhanje, dušenje, praženje, kuhanje v sopari ... V današnjem času uporabljamo termično obdelavo mesa pri nižjih temperaturah z daljšim časom.

Stopnje pečenosti mesa



1 – Rare
na hitro opečeno meso,
v sredini še presno

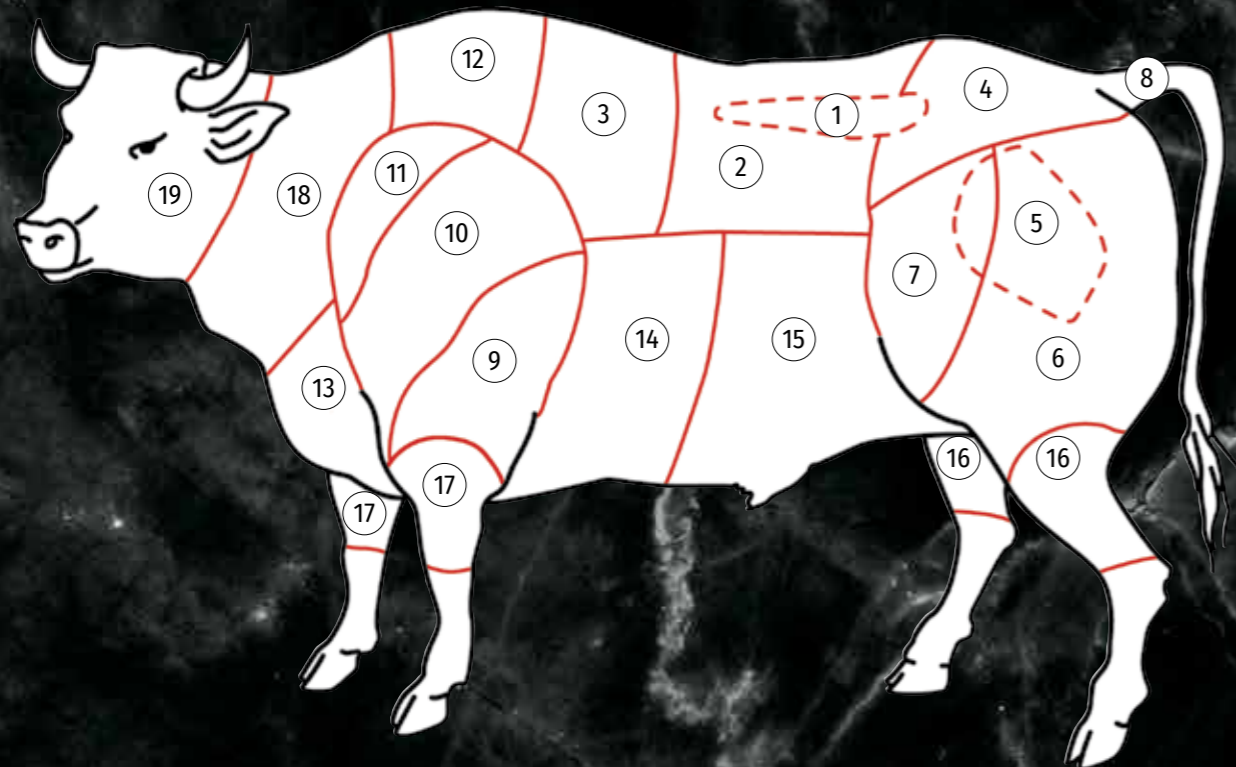
2 – Medium rare
angleško pečeno meso

3 – Medium
srednje pečeno meso

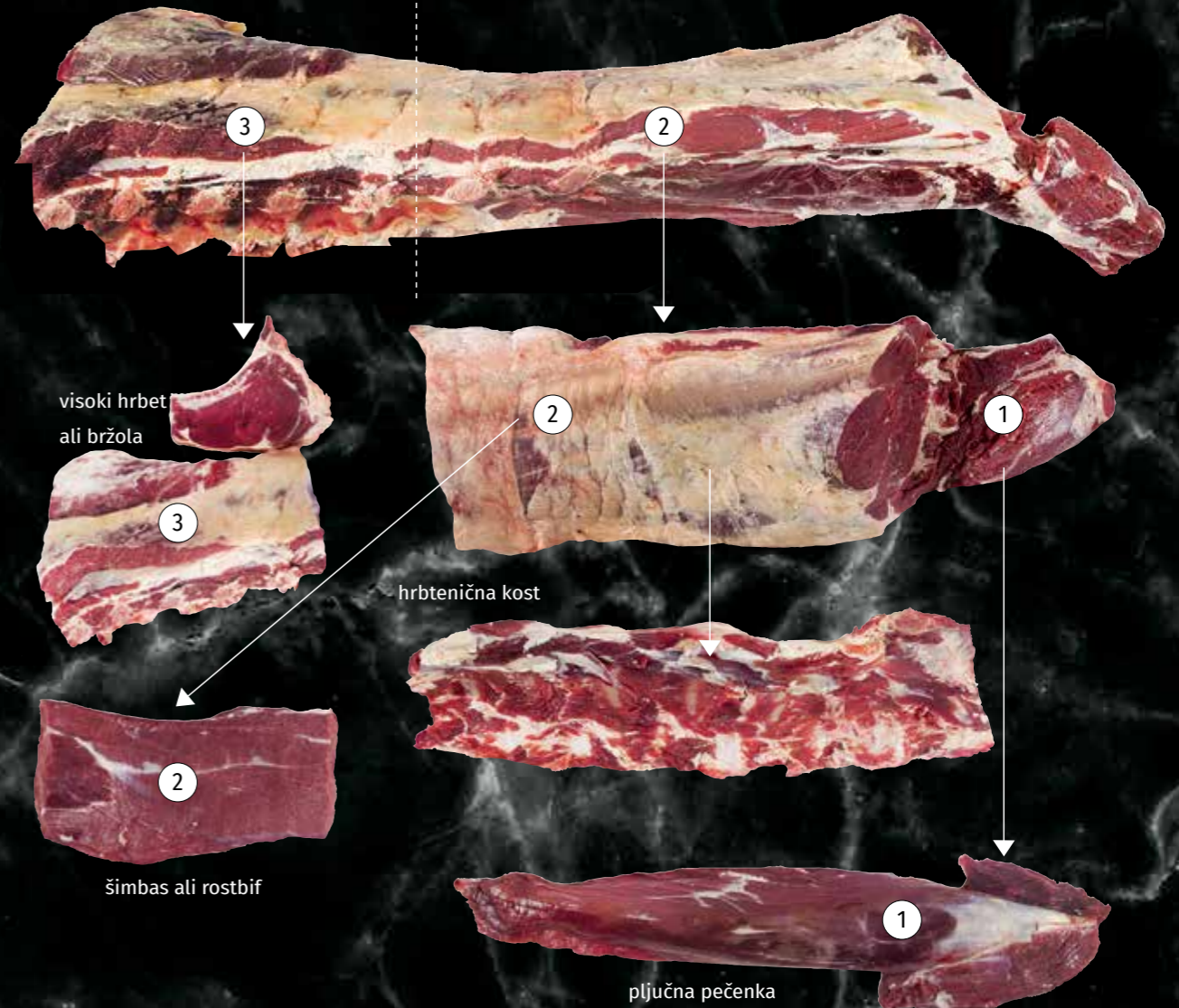
4 – Well done
prepečeno meso

Govedina

Na našem območju smo govedino dolgo pripravljali po vzoru avstro-ogrske kuhinje, v kateri so jo v glavnem kuhali, dušili ali pripravljali v golažu; verjetno tudi zato, ker je bilo takrat na trgu predvsem meso starejših živali. V drugi polovici 20. stoletja smo začeli bolj intenzivno spoznavati tudi druge kuhinje, ki so nam prinesle nove recepte, in tudi ponudba mesa je postala bolj pestra. Najboljše je meso govede, stare med 16 do 24 mesecev. Tako meso pripravljamo v pečici, na žaru in tudi surovo (tatarski biftek, goveji karpačo). Za dobro govejo juho pa je še vedno najboljša stara govedina.



hrbet



Goveja zarebrnica na žaru / Za štiri osebe

4 uležane zarebrnice
groba sol
popper za mletje
oljčno olje
rožmarinova vejica za mazanje z oljem
600 g sveže zelenjave (paprika, bučke, šampinjoni, beluši ...)

Obstajata dve vrsti žarov. Na oglje, kjer pečemo na rešetkah, ali žar plošča, ki je večinoma na električno ali plin. Žar plošča ima debelino in lahko vsrka toploto ter nima temperaturnih nihanj. Če te možnosti nimamo, si kupimo ponev z debelim dnom, lahko je tudi litoželezna.

Za dobro zarebrnico na žaru priporočamo meso mlade telice, stare do 20 mesecev. Meso mora biti marinirano z maščobo, najboljši je zgornji del do lopatice (ribeye steak). Kupimo lahko že 10 dni uležan zgornji hrbet v kosu, težak 2,5 do 3 kg (očiščen bo za 4 porcije po 500 do 600 g). Neuležano meso moramo zaviti v prozorno folijo in obesiti v hladilnico za 10 dni. Po 10 dneh naj ga mesar grobo očisti in obreže hrbtenično kost (rebrna kost mora ostati pri mesu) in vakuumira. Kos mesa damo doma v hladilnik na 4 °C in tam lahko ostane še 7 dni. Če imamo možnost hranjenja pri 2 °C, lahko podaljšamo čas zorenja še za en teden. Pazimo, da vakuum ne spusti, sicer moramo meso znova prepakirati. Če nimamo možnosti vakuumskega pakiranja, lahko meso narežemo na 4 ali 5 zarebrnic, debeline najmanj 3 cm in jih damo v posodo. Prelijemo jih z oljem, da so dobro prekriti. Za peko jih solimo, popramo z grobim poprom po strani, ki jo bomo kot drugo postavili na žar, premažemo z gorčico in pokapamo z oljčnim oljem. Zarebrnico lahko pripravimo

tudi brez začimb. Pečemo jo na polni plošči pri 180 °C, kar bo zagotovilo najboljši okus in sočnost, narahlo polivamo z oljčnim oljem, ko se obarva, pa jo obrnemo. Lahko jo pečemo tudi na oglju ali samo opečemo ter nato postavimo v pečico ogreto na 200 °C na mrežo. Nikakor je ne smemo prepeči. Dokler je na otip še mehka, je v notranjosti tudi rožnata. Če je trda, je prepečena. Zraven popečemo zelenjavo (bučke, papriko, šampinjone ...), poleg mesa postrežemo dobro oljčno olje, grobo sol in popper za mletje ter kozarec dobrega vina s karakterjem.

T-bone steak / Za štiri osebe

4 uležane zarebrnice
groba sol
popper za mletje
oljčno olje

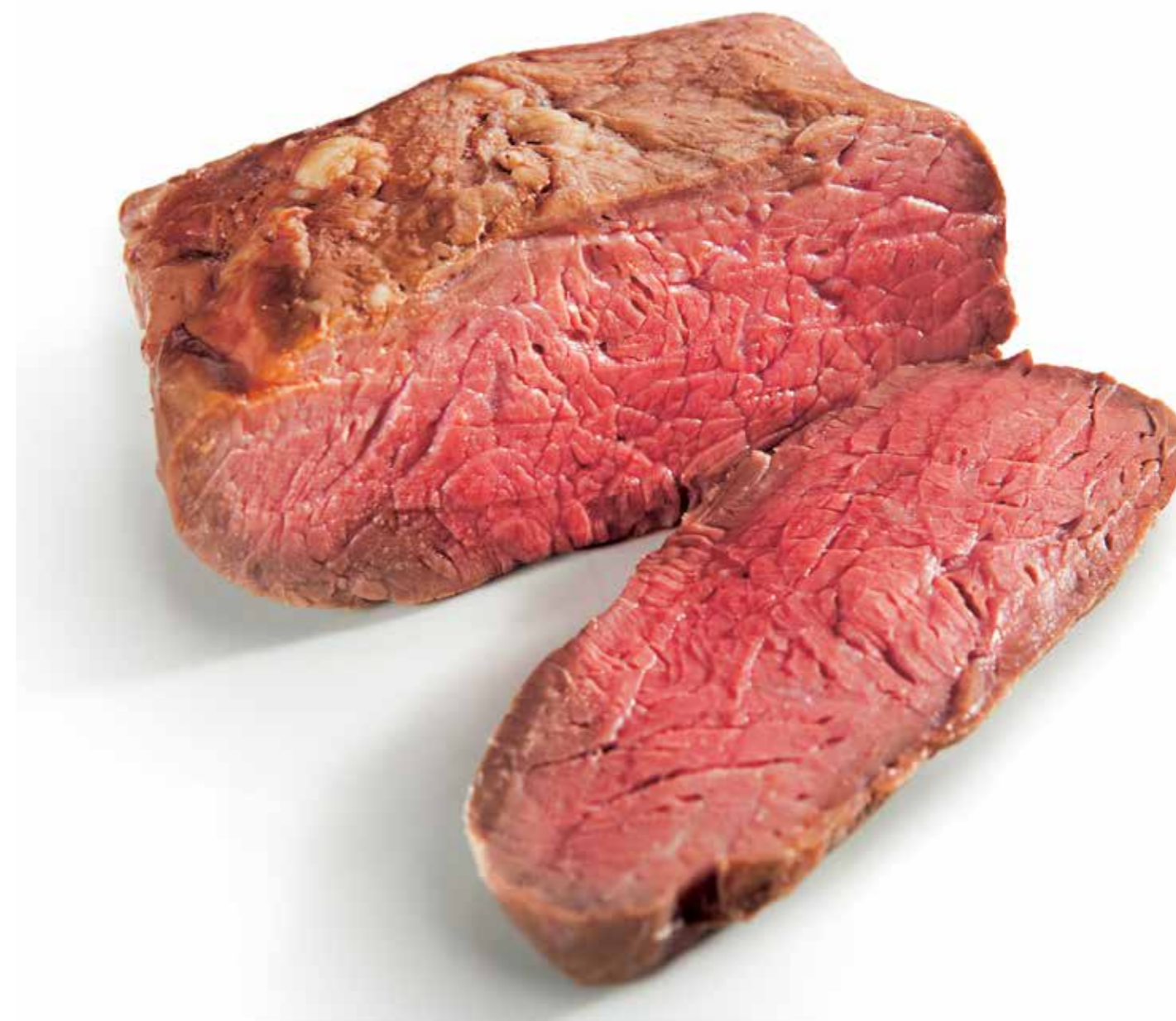
Pripravimo ga enako kot govejo zarebrnico. T-bone je spodnji hrbet, narezan skupaj s pljučno pečenko dva do tri prste na debelo. Kost v sredini pa tvori črko T, po kateri ima tudi ime.

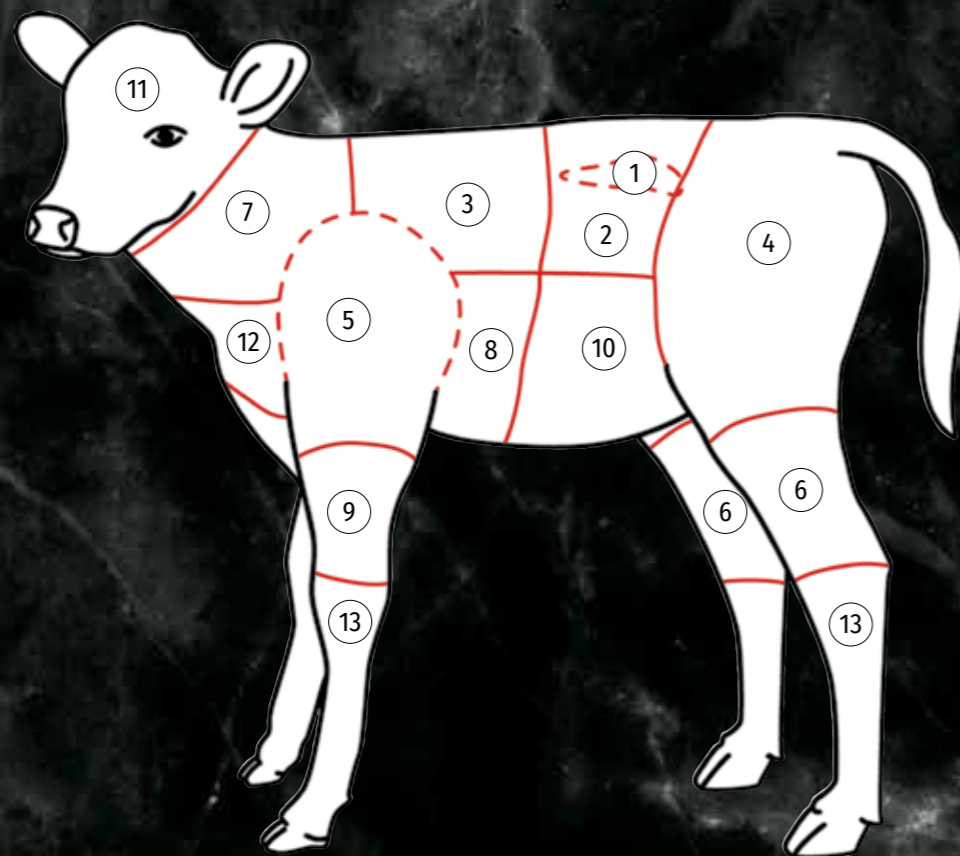


Sous vide – v vakuumu kuhan rostbif

1 kg očiščenega rostbifa
 žlica gorčice
 žlica kaper
 sol
 poper za mletje
 vrečka za vakuumsko pakiranje
 oljčno olje

Rostbif vakuumiramo in ga v vodni kopeli, pri temperaturi 56 °C, kuhamo 12 ur. Po končanem kuhanju ga damo v mrzlo vodo, da se ohladi. Nato odstranimo vrečko za vakuumiranje, meso solimo, popramo in premažemo s pasto, ki jo naredimo iz seseklanih kaper in gorčice. Na pooljeni vroči plošči ga na hitro opečemo in postavimo za eno uro v hladilnik. Hladnega narežemo, na strojčku za rezanje salame, na debelino 2 do 3 mm. Iz njega lahko pripravimo hladno ploščo, z njim obložimo različne kruhke, ga damo na majonezne solate ... Če želimo ponuditi toplega, ga narežemo na 1,5 do 2 cm debelo, začinimo, naredimo omako (poprovo, brusnično, gobovo), ga v omaki na hitro pogrejemo in postrežemo. Tako pripravljeno meso je mehko in čvrsto. Pri pripravi hladnih mesnih jedi je angleški rostbif nepogrešljiv in tako pripravljen ne bo razočaral.





Uporabni deli teletine

1 – ribica: najbolj kakovosten kos teletine, uporaben na vse načine.

2 – ledveni del hrbta: pečemo ga lahko skupaj z ledvičko (ledvena pečenka), lahko ga izkoščičimo in je primeren za vse vrste priprave.

3 – visoki hrbet, zarebrnični del: iz njega režemo zarebrnice, ki jih pripravljamo na vse načine, pečemo kot pečenko.

4 – stegno: stegno razdelimo na:
a – carski del, b – frikando, c – oreh in d – orešček.

Carski del in frikando uporabljamo predvsem za zrezke. Iz oreha lahko spečemo pečenko ali pripravljamo paprikaše. Orešček je najmehkejši kos, primeren za vse načine priprave.

5 – pleče: primeren kos za pečenke, ob priložnostih lahko pečemo celega in ga režemo pri mizi, pripravljamo paprikaše, raguje, meljemo ali delamo obaro.

6 – zadnja krača: lahko jo pečemo ali pripravimo kot osso buco.

7 – vrat: pripravljamo ga kot pleče.

8 – rebra: lahko jih pečemo kot pečenko. Iz njih pobereмо kosti in delamo rulade.

9 – sprednja krača: običajno jo pečemo ali meso porabimo za obaro ali raguje.

10 – flam: primeren za mletje, raguje.

11 – glava: pečemo jo lahko celo in uporabimo jezik, možgane, ličnice lahko pripravimo na več načinov.

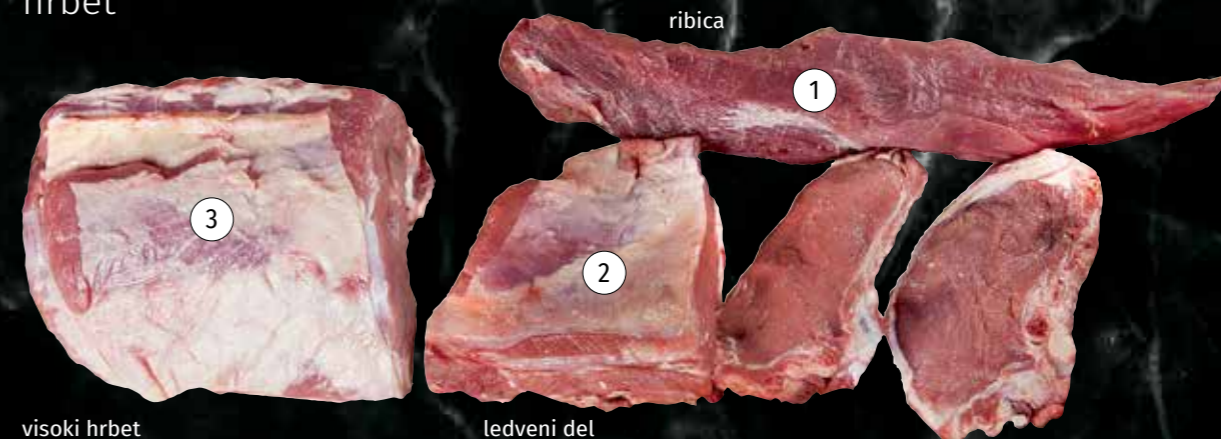
12 – prsna konica: lahko jo nadevamo, meljemo.

13 – telečje noge med kračo in parklji so zelo primerne, da jih dodajamo med kuhanjem žolc, aspikov kot vezivno tkivo.

Teletina

Meso teletine iz pravilno težkega in pravilno rejenega teleta spada v sam vrh kakovostnega mesa. Živa teža naj bi se gibala med 90 in 120 kg, današnje reje pa dopuščajo tudi več kilogramov, vendar je pravilo, da mora biti meso teletine občutno svetlejše in mehkejše od govejega. Včasih so rekli, da je tele, dokler ima še 'plave' sklepe. Meso teletine je nežno, mehko in okusno. Za pripravo uporabljajmo čim manj začimb, če pa že, naj bo poudarek na eni. Opazili boste, da recepti pri pripravi teletine ne vsebujejo popra. Pustimo mesu, da razvije okus, ki ga iščemo. Za zalivanje bomo uporabili govejo juho ali telečji fond.

hrbet



visoki hrbet

ledveni del

ribica

Osso buco / Za tri osebe

1 zadnja telečja krača (mesarja prosimo, da jo z žago za kosti zreže na 3 cm debele kolobarje, da bo kost lepo prerezana)

oljčno olje

2 beli čebuli

1 srednje velik korenček

vejica rožmarina

5 brinovih jagod

6 strokov česna

150 ml belega vina

sesekljan zeleni peteršilj

100 ml paradižnikovega konkaseja (zmletih pelatov)

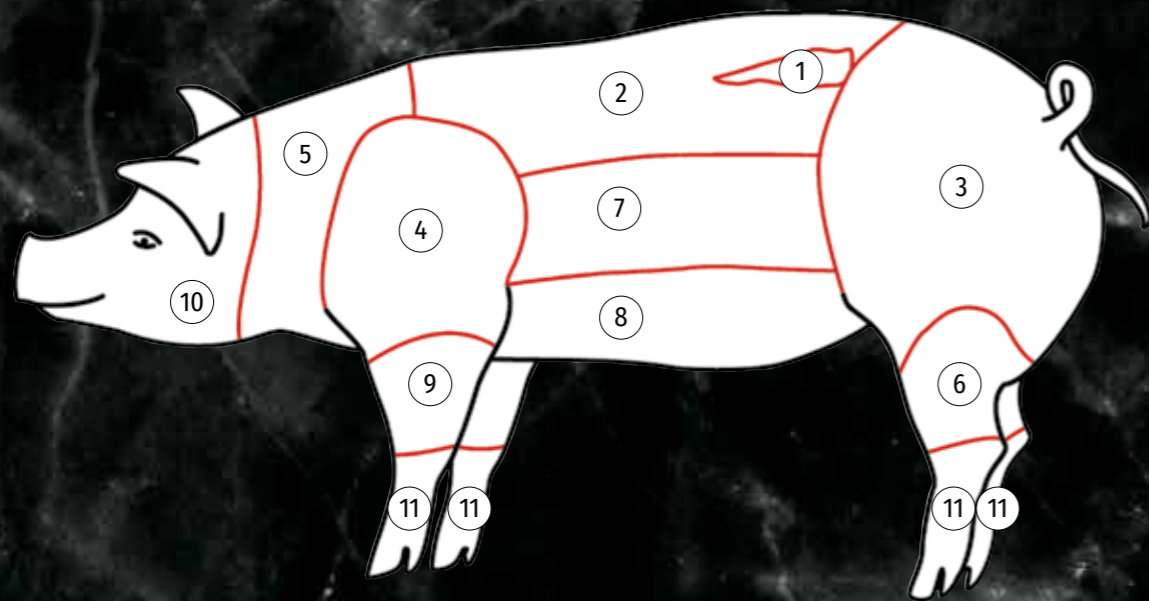
sol

goveja juha ali telečji fond za zalivanje

maslo

Iz srednje velike krače dobimo približno šest kolobarjev, zato je tudi recept prilagojen za tri osebe. Meso posolimo z vseh strani, opečemo v ponvi in preložimo na ogret krožnik. V ponev stresemo nasekljano čebulo in grobo nariban korenček, počakamo, da čebula postekleni, dodamo nasekljan česen, in ko zadiši, zalijemo s fondom ali juho. Dodamo še brinove jagode in nekaj iglic rožmarina. Meso vrnemo v ponev in dušimo do mehkega. Dolijemo belo vino in paradižnikov konkase in dušimo do primerne gostote. Omako stabiliziramo z žličko masla. Osso buco postrežemo na ogretyh krožnikih po en večji in en manjši kolobar na osebo. Prelijemo ga z omako in potresemo s peteršiljem. Zraven ponudimo polento, skuhamo v goveji juhi, ki ji dodamo malo masla ali oljčnega olja in nekaj zrn zelenega popra. K tako pripravljenemu mesu lahko ponudimo tudi njoke ali testenine.





Svinjina

Koline so pri nas od nekdaj poseben dogodek in znane v vseh slovenskih pokrajinah. Prašičje meso je cenjeno in ga tudi največ pojemo – okoli 35 kg na leto na prebivalca. Najbolj zanimivo je, da v vsaki pokrajini svinjsko meso predelajo malo drugače, odvisno od poljščin, ki rastejo na določenem območju. Tako so nastale jedi, ki so se obdržale skozi stoletja. Iz kosti ponekod skuhamo juho ali jih dimimo in dodajamo enolončnicam. Iz kože delajo klobase kožarice, porabi se v krvavicah z glavo itd. Drobovino znajo po vsej Sloveniji dobro izkoristiti, ravno tako črevesje, ki ga uporabimo pri izdelavi klobas.

Uporabni deli svinjine

1 – ribca: najbolj kakovosten kos svinjine, pripravljamo ga na vse načine – kot medaljone, na žaru, ga cvremo ali v omaki. Lahko jo pečemo v kosu in režemo pozneje ...

2 – hrbet ali kare: pripravljamo ga na več načinov. **a** – visoki del pečemo kot pečenko. Iz njega režemo zarebrnice, ki jih pripravljamo poljubno; **b** – nizki ali ledveni del lahko pečemo brez kosti, zavitega v mrežico. Iz njega režemo zrezke itd.

3 – stegno: razdelimo ga na štiri kose: **a** – carski del, **b** – frikando, **c** – oreh in **d** – orešček. Carski del in frikando sta najbolj primerna za zrezke in rulade, oreh in orešček pa tudi za pečenke. Celostegno sušimo (pršut) ali delamo iz njega šunko.

4 – pleče: meso je primerno za pečenke, rulade, nabodala, paprikaše, rižote, suhe klobase, pečenice.

5 – vrat: dobro meso za pečenke, raguje, mleto, pečenice.

6 – zadnja krača: ima občutno več mesa kot prva. Lahko jo pečemo, dimimo in kuhamo, dodajamo v tlačenke in žolce.

7 – rebra: lahko jih pečemo kot pečenko, nadevamo, nasolimo in dimimo, brez kosti jih sušimo in delamo panceto. Presoljene spečemo na vročem dimu (hamburška slanina).

8 – potrebušina ali flam: lahko ga sekljamo, delamo rižote, klobase.

9 – prva krača: uporabimo jo tako kot zadnjo.

10 – glava: uporabimo jo za žolce, tlačenke, krvavice, jo dimimo.

11 – noge s parklji: uporabimo jih kot vezivo za tlačenke, žolce, kisle juhe.

hrbet



Svinjska ribica v mrežici

/ Za štiri osebe

2 svinjski ribici težki 380 do 420 g
200 g svinjske mrežice
sol, poper
ščepec česna v prahu
1 kg rumenega krompirja
2 srednje velika korenčka
½ manjše zelene
1 bela čebula
olje, maslo
juha ali fond

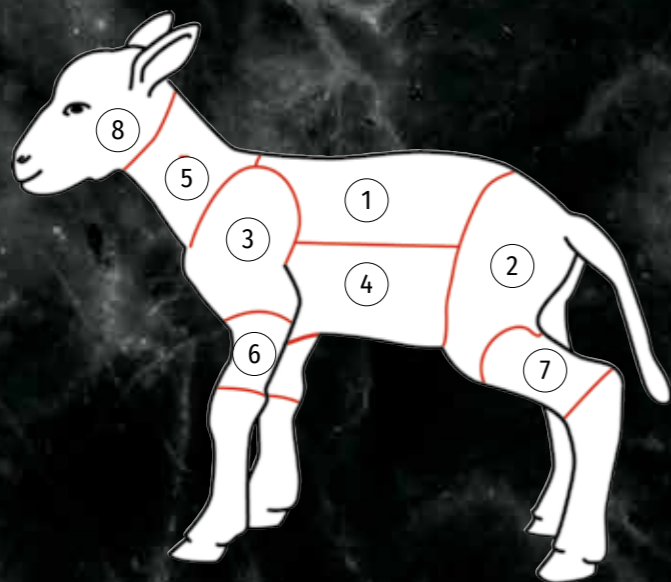
Ribici očistimo žilic in prerežemo po sredini, da dobimo dve polovici oziroma štiri kose. Meso solimo, popramo, potresemo s česnom v prahu in dobro natremo, da vpije začimbe. Nato vsak kos posebej zavijemo v mrežico.

Krompir olupimo in zrežemo na 5 mm debele kolobarje. Stresemo ga v vodo, da ne oksidira. Korenje olupimo, prerežemo na pol in narežemo na 3 do 4 cm dolge palčke. Enako naredimo z zeleno, čebulo pa nasekljamo. Krompir odcedimo, dodamo zeleno, korenček, čebulo, malo olja in sol. Vse dobro premešamo, stresemo v primeren pekač, dolijemo 200 ml juhe in za 50 minut postavimo v pečico segreto na 180 °C.

V manjši ponvi segrejemo olje, opečemo kose svinjske ribice, zalijemo z juho ali fondom in na hitro podušimo. Odstavimo in pustimo počivati. Približno 20 minut, preden bo krompir pečen, dodamo k mesu žličko masla in preverimo, ali je dovolj tekočine. S ponvico vred ga postavimo v pečico, v kateri se peče krompir.

Pečen krompir z zelenjavo razdelimo na štiri tople krožnike. Vsako svinjsko ribico narežemo na štiri medaljone in jih položimo čez krompir. Okrasimo z vejico svežega majarona ali timijana.





Drobnica

Drobnica je pojem, ki predstavlja ovce in koze. Meso teh živali je bilo v preteklih stoletjih v naših krajih dobro poznano. Vendar je v 20. stoletju vzreja malo zamrla, razen na določenih območjih (Bela krajina, Jezersko). V zadnjem času je reja drobnice nekoliko v porastu, saj je tudi povpraševanje po mesu večje. Rejci se načrtno odločajo za vzrejo mesnih pasem, ki so bolj primerne za prehrano. Meso drobnice je lahko prebavljivo, okusno in vsebuje vse, kar naj bi človeško telo dobilo z uživanjem mesa.

Jagnjeta velikokrat pečemo cela na ražnju. Vendar samo tam, kjer je taka peka običajna, ali če je dovolj ljudi, ki bodo pojedli tolikšno količino mesa. Meso kozličkov je po navadi bolj pusto, zato je okusnejše pripravljeno v pečici. Tudi jagnje lahko razkosamo in posamezne kose pečemo v pečici.

Uporabni deli drobnice

1 – hrbet: hrbet lahko pustimo cel, tako da so zarebrnice razprte na obe strani (tako imenovani čop). Pečen čop razdelimo na porcije. Lahko ga po hrbtenici presekamo in pečemo kot zarebrnice, na žaru, lahko jih tudi cvremo.

2 – stegno: stegno je primerno za manjše zrezke. Lahko naredimo steake; stegno prežemo po širini in v sredini ostane kost, ki jo prežagamo (pazimo, da se ne zdrobi). Lahko ga pečemo.

3 – pleče: lahko pečemo v kosu, uporabimo za paprikaš, bakalco, mletje, kuhanje.

4 – rebra in flam: običajno pečemo z drugimi kosi mesa ali kuhamo.

5 – vrat: pečemo, pripravljamo ragu, meljemo.

6, 7 – krače: običajno pečemo.

8 – glava: uporabimo za fond ali juho.



Kozliček izpod peke / za štiri osebe

2 kg kozlička, narezanega na večje kose
 1 mesnata paprika
 2 srednji čebuli
 6 krompirjev
 5 strokov česna
 vejica rožmarina

1 korenček
 oljčno olje
 200 ml belega vina
 sol
 voda

Za pečenje izpod peke je najbolj primerna litoželezna posoda s pokrovom, ki je debela in se enakomerno segreva ter obdrži toploto. Izberemo ravno prav veliko posodo.

Kurišče mora biti veliko, da lahko ustvarimo dovolj žerjavice za peko. Najbolj praktično je, da ga uredimo na tleh in ga obložimo z opeko ali kamni. Zakurimo bogato, da bomo imeli dovolj žerjavice, ki jo bomo med peko morda potrebovali za prekrivanje posode.

V litoželezno posodo zložimo na večje kose narezano meso in zelenjavo, začинimo, solimo in prelijemo z oljem. Meso popečemo z vseh strani. Krompir olupimo in prerežemo po dolžini. Večji kot so kosi mesa, večji naj bodo kosi krompirja. Rahlo ga naoljimo in solimo ter dodamo v posodo k mesu, tako da je krompir na dnu posode, meso pa zloženo nanj. Dolijemo 300 ml vode in pokrijemo s pokrovom.

Posodo postavimo na kurišče in nanjo z lopato namečemo žerjavico. Ob straneh dodajamo drva in pazimo, da ne pogorijo. Čez 50 minut dvignemo pokrov in preverimo, kako se peče, in ocenimo, koliko časa meso še potrebuje, da bo pripravljeno. Prilijemo vino in če je potrebno, dodamo še malo vode ter pokrijemo. Ko se prvič lotimo priprave mesa izpod peke, je bolje večkrat preveriti, kako napreduje peka. Običajno je jed pripravljena v dobrih dveh urah.



Perutnina

Jedi iz perutninskega mesa so hitro pripravljene. Po navadi ga ne pečemo angleško, razen določenih delov mesa, kot so račje ali gosje prsi. Vendar moramo kljub temu paziti, da mesa ne prepečemo, ker bo suho in pusto.

Meso perutnine, pri piščancih in puranih, delimo na svetlo in temno. Svetlo so prsi in perutičke, drugo je temno meso. Race in gosi imajo samo temno meso. Najbolj kakovostni deli perutnine so prsi. Sledijo bedra, perutnice in hrbet. Tudi drobovina (jetra, srce, želodček) je uporabna. Zelo cenjena so jetra pitalnih gosi, ki so specialiteta višjega cenovnega razreda. Perutnino lahko pečemo celo ali posamezne kose in na različne načine. Najbolj kakovostne so puranje in piščančje prsi, ki vsebujejo 22–24 g beljakovin na 100 g mesa. Imajo nizko vsebnost holesterola in maščob. So hitro pripravljene in iz njih lahko naredimo veliko odličnih jedi.

V Sloveniji je ponudba piščancev in puranov dobra, medtem ko ponudbe svežih rac in gosi skoraj ni. Lahko pa kupimo zamrznjene.

Uporabni deli perutnine

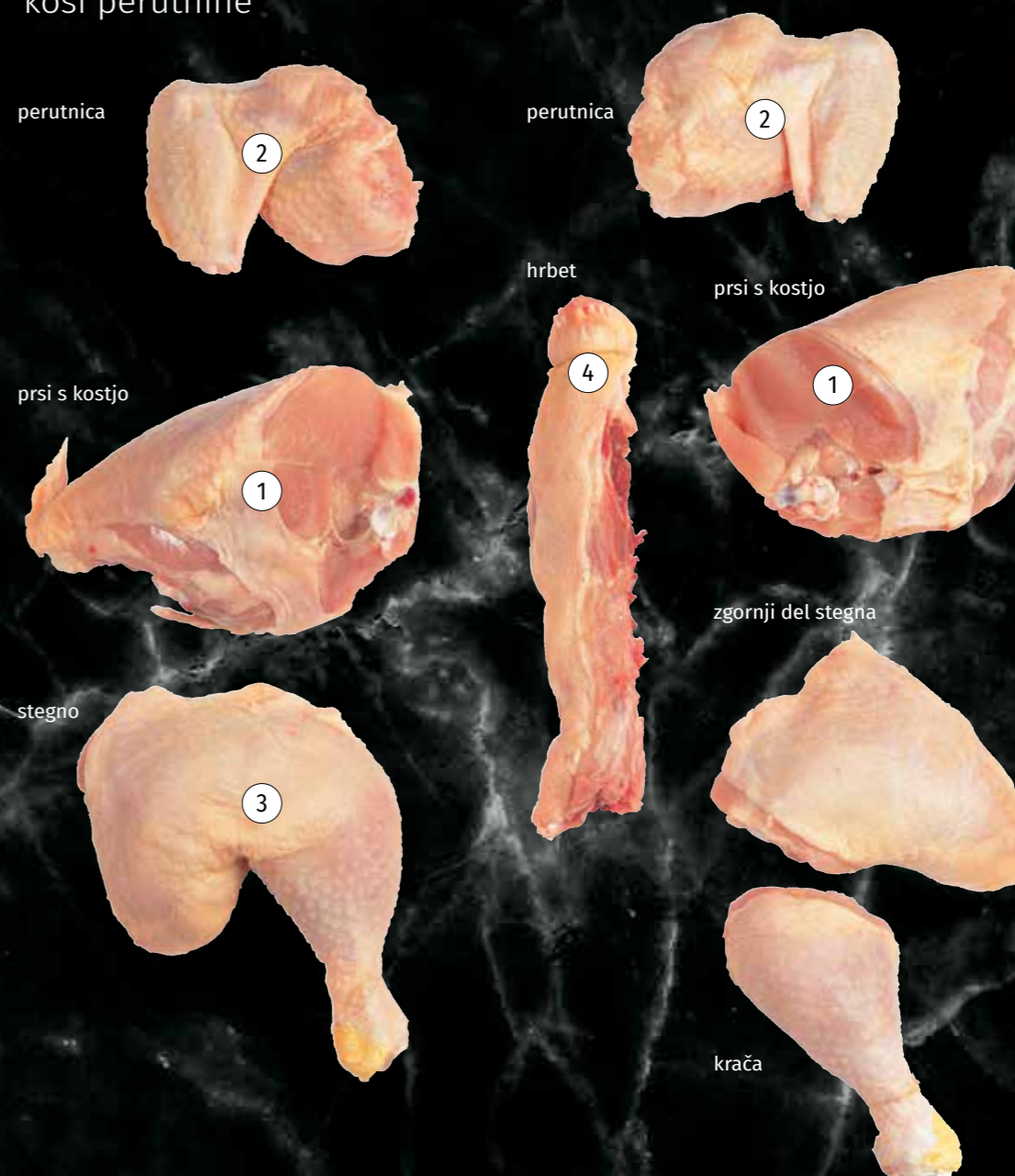
1 – prsi: najbolj kakovosten del perutnine. Pripravljamo jih na vse načine. Jih filiramo in cvremo, pečemo na žaru, delamo rulade.

2 – perutnice: največkrat jih pečemo. Dobre so tudi v obari.

3 – stegno (zgornji del in krača): z ali brez kosti, lahko ga dušimo, pečemo ali pripravljamo z različnimi omakami in zelenjavo.

4 – hrbet: uporabljamo ga za pripravo okusnih juh.

kosi perutnine



Nadevan piščanec brez kosti / Za štiri osebe

1 piščanca (težkega okoli 1,8 kg)

Nadev:

3 suhe žemljice

1 manjša čebula

2 stroka česna

ščepec majarona

muškatni orešček

1 rezina hamburške slanina (debela 2 mm)

Najprej pripravimo nadev. Žemljice narežemo na majhne kocke, jih stresemo v skledo in pokapamo z mlekom ali jušno osnovo. Ne preveč, ker bomo pozneje dodali še jajce. V ponvico nalijemo malo olja, dodamo nasekljano čebulo in na kocke narezano slanino. Pražimo, da čebula porumeni in dobi sladkast okus in stresemo k žemljicam. Dodamo sesekljan česen in peteršilj, jajce in vse začimbe ter narahlo premešamo, da dobimo homogeno maso. Piščanca prerežemo po hrbtni strani, ga razpremo in z nožem udarimo po sredini v prsno kost. Pri tem moramo paziti, da piščanca ne presekamo. S prsti primemo presekano kost in piščanca razpremo. Pomagamo si lahko z manjšim nožem in počasi izvlečemo kosti (na začetku se lahko postopek zdi težak, a večkrat kot ga bomo ponovili, lažje bo). Perutnice pustimo. Meso razpremo in ga rahlo solimo. Po sredini piščanca razdelimo nadev v obliki štruce. Nadev prekrijemo z eno stranjo piščančjega mesa, nato še z drugo in oblikujemo rulado. S tanko vrvico zavežemo perutnice. Nato celo rolado zvežemo v obliki mreže. Piščanca solimo in premažemo z maslom, zalijemo z malo piščančje osnove in postavimo v pečico segreto na 170 °C. Med peko piščanca večkrat prelijemo z omako, ki se je nabrala v pekaču. Pečenega

sol, poper, maslo

sesekljan peteršilj

olje

jušna osnova ali mleko

1 jajce

piščanca prestavimo na toplo mesto za 10 minut, nato ga narežemo na 1 do 2 cm debele rezine. Piščanca razdelimo na krožnike in ga prelijemo z omako, ki je nastala pri peki. Kot prilogo lahko ponudimo krompir, riž ali popečeno zelenjavo.

Jušna osnova iz piščančjih kosti

V lonček nalijemo 3 l vode, dodamo na suho popečeno čebulo, dva manjša korenčka, peteršilj in košček zelene. Ko juha zavre, dodamo piščančje kosti in kuhamo eno uro. Nato juho precedimo in ohladimo. Lahko jo tudi nalijemo v manjše lončke s pokrovom in zamrznemo. Zelenjavo, ki je ostala, pretlačimo s paličnim mešalnikom. Shranimo jo v lončke, jo zamrznemo ... Uporabimo jo za zgoščevanje enolončnic, golaža ...

Skenirajte za prikaz videa.



Do dobrega kosa mesa, se pravi kakovostnega in pravilno uležanega, je treba izkazati spoštovanje in iz njega narediti najboljše, kar je možno.

Ne smemo ga prepekati ali razkuhavati, saj ga s tem osiromašimo vsega dobrega in uničimo ves trud, ki smo ga vložili v predpripravo.

Stopnje pečenosti mesa



1 – Rare
na hitro opečeno meso,
v sredini še presno



2 – Medium rare
angleško pečeno
meso



3 – Medium
srednje pečeno
meso



4 – Well done
prepečeno meso

Knjiga je opremljena tudi s QR-kodami, ki vas bodo z uporabo vašega pametnega telefona popeljale do videopredstavitve recepta.

kmeckiglas.com

ISBN 978-961-203-478-8



9 789612 034788

Cena: 29 EUR