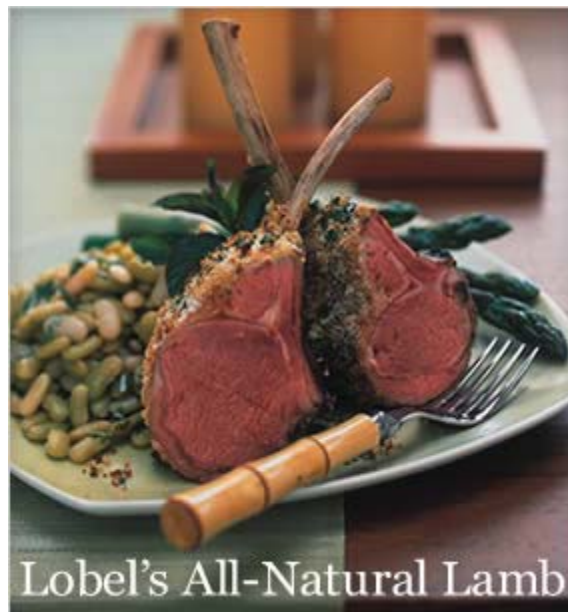


# RECEPTY PRO JEHNĚČÍ A SKOPOVÉ MASO

The best lamb recipes  
Jehněčí Kuchařka  
(některé recepty jsou kůzlečí)



# Obsah

Příprava a zrání masa, jeho kvalita.....	1
Kuchyňská úprava jehněčího masa (příprava k tepelné úpravě).....	1
Ovčí a jehněčí maso ve výživě.....	1
Několik slov z jiného zdroje.....	1
Jehněčí maso v kuchyni.....	4
Způsoby grilování a pečení.....	4
Recepty.....	6
Pikantní pečená skopová kýta.....	6
Jehněčí maso na víně.....	6
Skopový guláš.....	6
Jehněčí kotlety po anglicku.....	7
Srbský guláš.....	7
Čevapčiči.....	7
Kavkazský šašlík.....	7
Jehněčí kotlety na bylinkách.....	7
Jehněčí na citronu.....	8
Juveci - Utajený hrnec - Řecko.....	8
Kus - Kus.....	8
Pikantní kebaby.....	9
Skopová korma – Indie.....	9
Skopové Mogul.....	9
Skopové Rogan Josh.....	10
Skotský koláč.....	10
Tas-Kebab.....	11
Valašský zoftový guláš.....	11
Jehněčí krk podle čertů.....	11
Marokánský špíz Cadiz.....	11
Rolka s provensálskou omáčkou.....	12
Jehněčí na šafránu.....	12
Polévka z kůzlečího kořínku.....	12
Jehněčí vývar.....	12
Jarní jehněčí polévka.....	12
Špenátová polévka s jehněčím.....	13
Podkrkonošská polévka z jehněčího kořínku se smaženou zemlí.....	13
Polévka z jehněčích vnitřností.....	13
Bulharská jehněčí polévka.....	13
Jehněčí guláš s okurkami.....	14
Jehněčí kořínek na kmínu.....	14
Jehněčí nebo kůzlečí kořínek na smetaně.....	14
Pohanková kaše s jehněčím kořínkem (gruzínská kuchyně).....	14
Hašé z kůzlečího či jehněčího kořínku.....	14
Jihočeská velikonoční nádivka s jehněčím či kůzlečím kořínkem.....	15
Rizoto z jehněčích či kůzlečích vnitřností.....	15
Jehněčí nebo kůzlečí na majorance.....	15
Kůzlečí nebo jehněčí s nádivkou.....	15
Jehně nebo kůzle na paprice.....	16
Zadělávané jehněčí nebo kůzlečí.....	16
Kůzlečí roláda.....	16

Smažené jehněčí .....	16
Jehněčí nebo kůzlečí storma kebab .....	17
Alžírské jehněčí (kůzlečí) ragú (Tadžin ahmar) .....	17
Jehněčí se žampiony (Itálie) .....	17
Jehněčí nebo kůzlečí Sarma - kebab .....	17
Jehněčí na česneku .....	18
Nadívaný jehněčí zadek .....	18
Jehněčí na kari po jamajsku .....	18
Jehněčí kotlety se sýrem .....	18
Jehněčí s kjopalem .....	18
Jehněčí frikasé .....	19
Jehněčí maso se zeleninou (čínská kuchyně) .....	19
Jehněčí s fazolkami .....	19
Pikantní jehněčí .....	19
Jehněčí po gruzínsku .....	20
Jehněčí Irish Stew (irská kuchyně) .....	20
Jehněčí s kedlubnami .....	20
Pečená jehněčí kýta .....	20
Kůzlečí nebo jehněčí řízky na smetaně .....	21
Jehněčí na sardelích .....	21
Krokety z pečeného jehněčího masa .....	21
Zapečené palačinky s jehněčím masem .....	21
Brambory plněné pečeným jehněčím masem .....	22
Hlávkové zelí zapékané s jehněčím masem (obdoba kološvárského zelí) .....	22
Jehněčí kýta na česneku .....	22
Jehněčí s olivami .....	22
Jehněčí na víně .....	22
Jehněčí s baklažánem .....	23
Dušené skopové maso .....	23
Jehněčí maso s ratatouille .....	23
Plněná jehněčí kýta .....	24
Steaky s kukuřicí .....	24
Jehněčí kotlety s houbami .....	24
Skopové ragú .....	24
Skopové kotlety na levanduli .....	25
Jehněčí hřbet s rybízovou omáčkou a noky .....	25
Marinovaná jehněčí kýta – pro 6 až 8 osob .....	25
Kebab z jehněčího masa – pro 6 osob .....	26

## Příprava a zrání masa, jeho kvalita

V zemích s tradicí konzumace jehněčího masa, zvláště pak na Novém Zélandě, jsou techniky a způsoby bourání jatečných trupů velmi propracované a proto jsou při kuchyňské úpravě minimální ztráty.

## Kuchyňská úprava jehněčího masa (příprava k tepelné úpravě)

Pro kuchyňskou úpravu používáme pouze maso řádně vyztřálené, neboť jen u takového masa je zaručena jeho šťavnatost, křehkost, chuť a vůně.

Při úpravě masa je třeba důkladně odstranit případný tuk a jednotlivé části pečlivě odblanit a zbavit šlach.

Možnosti kuchyňské úpravy jsou nepřehledné – vyžadují však zručnost a znalost způsobů různých řezů. Právě úroveň nabídky kuchyňsky opracovaného jehněčího masa je v našich obchodech, ve srovnání se západními sousedy, bohužel žalostná a určitě se svojí měrou podílí na malé poptávce po jehněčím mase.

## Ovčí a jehněčí maso ve výživě

K aktivnímu a zdravému způsobu života potřebuje každý člověk kromě jiného také příznivé složení nejdůležitějších živin. Ovčí a zvláště jehněčí maso splňuje dnešní požadavky na zdravou a plnohodnotnou výživu svojí vysokou biologickou a dietetickou hodnotou. Pro své vlastnosti je vhodné pro diabetiky, rekonvalescenty, děti i starší generaci.

Vyznačuje se, kromě své typické vůně a chuti, lehkou stravitelností, vysokým obsahem důležitých esenciálních aminokyselin, vitamínů a minerálních látek. Díky svému složení rovněž příznivě ovlivňuje metabolismus cholesterolu, a tak plně vyhovuje současným trendům v gastronomii.

Podle novozélandských údajů postačí 100 g jehněčího masa pokrýt doporučenou denní potřebu bílkovin z 30-40 %, zinku z 23 %, vitamínu B<sub>12</sub> z 56 % a aminokyselinu niacinu z 27 %. Porovnání kalorické hodnoty a obsahu tuku s jinými druhy mas podle stejných pramenů vypadá takto:

Druh masa (100 g)	Kcal	KJ	Tuk v g	
jehněčí	220	921	13	
hovězí	283	1185	18	
skopové			19	(hodně záleží na druhu, stáří a výživě)
vepřové	345	1444	21	
husí	364	1524	20	

## Několik slov z jiného zdroje

Skopové, jehněčí a kůzlečí maso je oblíbené v mnoha kuchyních celého světa. Je k tomu mnoho důvodů. Jehněčí a kůzlečí maso je stejně kvalitní jako telecí, je jemné, hodí se i k rychlé úpravě a i ve staročeských kuchařkách najdete návod na jehněčí nádivku v mnoha nejrůznějších úpravách jako pokrm určený k jarnímu svátečnímu stolu. Ale i skopovému masu dávají v mnoha zemích přednost před vepřovým či hovězím. Je k tomu mnoho důvodů: Jeho nutriční hodnota, velký obsah bílkovin (17,2 g ve 100 g masa), ale i vysoký obsah

vápníku, fosforu, železa, ale i vitamínu B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> i dalších látek nezbytných ke zdravému lidskému růstu. Jehněčí a skopové vnitřnosti jsou poměrně vzácné, obvykle se na trh nedostanou.

Někdo vytýká skopovému jeho osobitou vůni, řekněme si hned, že je to především předsudek, protože naopak v mnoha zemích je skopové oblíbeno právě pro toto osobité aroma, např. v Jugoslávii, Mexiku, ale i ve Španělsku, Anglii... . Stačí si na ni zvyknout, ale chceme-li ji potlačit v našich receptech najdete několik návodů, jak toho dosáhnout, ať už tepelnou úpravou, nebo použitím zvláštního koření. Nejčastějším kořením k potlačení vůně skopového masa je česnek, proto také ve vydaných kuchařských knihách, ve kterých je úprava skopového masa zastoupena jen skoupě, skopové maso na česneku téměř nikdy nechybí. I když skopové maso obvykle neobsahuje velké množství tuku, má jeho tuk tu vlastnost, že poměrně rychle stvrdne. Proto dáváme skopové maso ještě horké na předem nahřáté talíře. Až vyzkoušíte několik receptů, přesvědčíte se, že skopové maso bude vítaným přínosem do vaší kuchyně. V ČR je spotřeba ovčího masa dlouhodobě velmi nízká. Odhad je asi 0,4 kg/obyvatele. Např. ve Francii je prům. spotřeba asi 5,4 kg v Anglii 6,3 kg v Řecku 13,8 a na Novém Zélandu 32,5 kg.

Skopové maso je maso ze skopového bravu, z beranů, skopců a ovcí, jehněčí maso je maso z mladých zvířat stejně tak jako kůzlečí maso je maso z kůzlat. Jatečné ovce se dělí na 3 skupiny. H - jehňata s hmotností do 13 kg, J - jehňata do 12 měsíců, O - ostatní ovce. Chuť masa také výrazně ovlivňuje výživa zvířete a druh plemena.

Skopové maso je světlé, jasně červené, svalová vlákna jsou jemná a krátká. Maso má zvláštní typickou vůni. Maso mladších zvířat (asi do dvou let) pokrývá podkožní tuk po celém povrchu kusu. Na řezu bývá částečně protučnělé. Maso starších zvířat pokrývá podkožní tuk především tenkou vrstvou na hřbetě a málo na bedrech a žebrech. Tuk skopového masa je bílý, pevný a drobný. Většinou ho odstraňujeme před tepelnou úpravou. Jakost masa závisí jak na druhu, tak na stáří a pohlaví zvířete. Čerstvé maso má mít suchý povrch, na řezu s odstínem červené barvy. Kůzlečí maso je šedobílé až narůžovělé. Maso ze starších zvířat je červené.

Velmi mnoho záleží na odborném skladování masa. Kdybychom upravovali maso úplně čerstvé (snadno ho poznáme podle toho, že když do něho zaboříme prst, jamka se ihned vyrovná), bylo by při vaření tuhé a nezkřehlo by ani dlouhým vařením. V obchodech většinou koupíme maso, u kterého již proběhla doba zrání a je schopno ihned kuchyňské úpravy. Nakoupené maso, nebudeme-li je ihned tepelně zpracovávat, dáme do chladničky nebo do chladné spíže. Předtím je však vybalíme a přikryjeme je. Chceme-li je uchovat delší dobu, uložíme je v mrazničce. Skopové maso v chladničce či mrazničce musí být uloženo v polyetylenovém nebo mikroténovém sáčku nebo vlobalu, aby jeho typický pach nepřešel na ostatní potraviny.

Zmrazené maso před zpracováním tepelnou úpravou necháme částečně rozmrazit.

Kdybychom je upravovali ve zmrazeném stavu, vyžadovalo by delší tepelnou úpravu a ztratilo by tak na chuti. Dodržíme-li tento postup, zjistíme, že maso, které bylo zmrazené, je křehké a má dobrou chuť. Když maso krájíme, nesmíme zapomenout, že jednotlivé porce by měly být stejně veliké, maso na smažení by mělo mít stejnou tloušťku. U kotlet a kousků hřbetní části na smažení je třeba naříznout okraje, aby se maso nekroutilo. Kostičky na dušení mají být stejně velké, aby se stejnoměrně dusily. Maso naklepáváme, aby se snáze smažilo, a bylo dříve měkčí. Naklepáváme je na vlhkém prkénku, aby dřevo nenasávalo část šťávy z masa. Mladé maso jehněčí a kůzlečí klepeme jen lehce, nejlépe hřbetem ruky, skopové ze starších kusů klepeme důkladněji. Při protýkání masa krájíme slaninu na menší proužky a protahujeme je masem ve směru masových vláken. Otvory do masa děláme ostrým „špikovacím“ nožem. Maso solíme až po naklepání nebo po špikování. Mletý pepř a zázvor do masa vtíráme, ostatní druhy koření dáváme pod maso.

Aby maso snáze měklo, nakládá se před úpravou do mořidel. Je to obvykle roztok vody s octem, někdy se používá kysaného mléka. Kyseliny obsažené v octě nebo mléku pomáhají uvolnit svalová vlákna. Do mořidla obvykle dáváme přísady (cibuli, koření, zeleninu). Délka doby naložení masa je různá, obvykle stačí několik hodin. Protože se maso do mořidel vyluhuje, používáme nálev, ve kterém bylo naloženo, k přípravě omáčky. Maso obvykle ukládáme do chladničky v kameninové nádobě.

Při mletí masa dbáme, aby maso neobsahovalo úlomky kostí a šlach. Krájíme je na menší kousky, abychom nemleli dlouhá vlákna. Maso meleme těsně před zpracováním, neboť mleté maso, a u skopového to platí zvláště, snadno podléhá zkáze.

Při vaření masa budeme posuzovat, zda je dát do studené vody, či do vody vroucí. Dáváme-li je do studené vody, chuťové a aromatické látky se vyluhují, polévka tak bývá nejjednodušší. Před vařením odstraníme z masa blány, které zabraňují vyluhování těchto látek. Chceme-li maso mít šťavnaté, vkládáme je do vroucí vody. Bílkoviny na povrchu masa se okamžitě srazí a zabraňují přechodu minerálních solí i bílkovin do vody. K masu dáváme vařit i kořenovou zeleninu, která dodá vývaru nejen výbornou chuť i vůni, ale i cenné živiny. Maso vaříme jen nezbytnou dobu, aby bylo měkké, nemá se vařit zbytečně dlouho a necháváme je pak dlouho na teple. U skopového je to zvláště nutné. Sůl se do polévky dává až v druhé polovině přípravy. Maso vkládáme do neosolené vody.

Při dušení maso nejdříve rychle opečeme na tuku a potom podléváme malým množstvím vody. Teplo masu nepřivádí voda, ale především páry. Maso dusíme nejlépe v tlustostěnných nádobách, které zakryjeme dobře přiléhající pokličkou. Maso se podlévá jen málo, aby se dusilo, a ne vařilo. Maso před dušením očistíme a zbavíme zbytečného tuku. U staršího masa (poznáme je podle tmavší barvy), doporučujeme ještě trochu naklepat. Maso můžeme pro lepší chuť proktnout slaninou. Maso vždycky podléváme horkou vodou nebo vývarem. Nesmíme ovšem zapomenout, že vývar je již sláný. Když je maso téměř měkké, vyjmeme je, necháme šťávu vysmahnout a zaprášíme moukou, kterou necháme lehce osmahnout. Pak přiléváme vlažnou tekutinu a dobře rozšleháme. Pokud šťávu zahušťujeme jíškou, připravujeme jíšku v poměru jedno váhové množství tuku k jednomu váhovému množství mouky. Když zahustíme šťávu moukou nebo přidáme jíšku, musíme ji nechat dobře provařit, aby získala potřebnou hustotu a hladkost. Po provaření omáčku procedíme, pak ji dochutíme solí, kořením, octem či sladidlem. Po procezení přidáme do omáček také vložky (okurky, zeleninu, houby apod.). Pak vložíme maso a necháme ještě prohřát.

K pečení se nejlépe hodí jehněčí, kůzlečí či mladé skopové. Pod maso můžeme dávat i menší kosti. Šťávu po dokončení přípravy musíme procedit. Maso vkládáme do dobře vyhřáté trouby a nikdy je nepropichujeme, aby šťáva neunikala. Maso občas poléváme vypečenou šťávou a podléváme horkou vodou nebo vývarem. Maso na smažení nejdříve zbavíme tuku a nakrájíme přes vlákna. Na smažení používáme ztužený tuk, nejlépe Ceres Soft.

A ještě důležitá poznámka: tato masa při tepelném zpracování ztrácejí asi 30 % své původní váhy. Při jejich zpracování je třeba dodržovat přísně hygienu, uskladňovat je v chladnu a dodržovat správné postupy při jejich přípravě a zpracování. Jen tak si na nich pochutnáte. A k tomu má přispět i tato kuchařka.

## Jehněčí maso v kuchyni

Část	Vhodná úprava	Přibližná doba úpravy
kýta celá	pečení	2 1/2 hodiny
kýta - plátky	pečení, smažení, grilování	8-9 minut na každé straně
hřbet celý	pečení	1 1/2 hodiny
hřbet - kotletky	pečení, smažení, grilování	8-9 minut na každé straně
Šrůtka celá	pečení	1 1/4 hodiny
šrůtka - kotletky	dušení, pečení, grilování	8-9 minut na každé straně
bok	dušení, pečení	do 1 1/2 hodiny (rolády)
plec celá	pečení	1 3/4 hodiny
plec - plátky	dušení, pečení, grilování	8-9 minut na každé straně
játra, ledviny	dušení, pečení, smažení, grilování	10-30 minut
srdce	dušení	do 45 minut

### Váhy a míry

1/2 Šálku	125ml	1 polévková lžíce	15 ml
1 Šálek	250 ml	1 vrchovatá lžíce	25 g
1 sklenka	200 ml	1/2 čajové lžičky	3 ml
1 čajová lžička	5ml	1l = 1000ml	

## Způsoby grilování a pečení

**Přímé grilování** – položte plátek, který má být grilován, na horní část grilu. Tato metoda je vhodná především pro grilování uzenin, plátků, kotlet, ryb, atd. Víko lze nechat otevřené nebo uzavřené.

**Pečení na fólii (alobal)** – pokud připravujete malé nebo křehké kousky, které by mohly proklouznout mezi tyčkami grilovací mřížky, nebo pokud připravujete marinovaná či tučná masa, je třeba mřížku předem pokrýt fólií. Lehce zvedněte okraje fólie, abyste mohli zachytit šťávu, marinádu nebo tuk unikající z připravovaného pokrmu.

**Pečení pokrmů ve fólii (alobal)** – především pro přípravu ryb, zeleniny, brambor apod. Tímto způsobem můžete připravit i dietní jídla. Pokrm do fólie pečlivě zabalte, aby byla zachycena veškerá šťáva. Víko grilu doporučujeme nechat zavřené.

**Nepřímé pečení** – položte plátek připravovaného pokrmu na jednu stranu grilu a zapalte hořák pod druhou stranou. Nepřímá cirkulace tepla propeče pokrm naprosto rovnoměrně. Víko by mělo vždy zůstat přiklopeno – tato metoda je zejména vhodná pro přípravu velkých kusů, které vyžadují dlouhou dobu pečení (pečeně, krocani, kachny, atd.). Další výhodou této metody je, že dodává pokrmu lehce uzenou příchut'. Pokrm by měl být grilován na nízkém či středním plameni tak, aby uvolněná tuk nezpůsobil vzplanutí ohně. Maso bude mimořádně křehké, ale vnější jeho část nebude mít tak zlatavou barvu jako v případě přímého pečení. Tímto způsobem lze také připravit dušené maso za použití nádobí určeného k použití v pečící troubě.

**Metoda dvou teplot** – metoda dvou teplot umožňuje připravovat dva kusy pokrmů současně, každý jinou teplotou. Např. středně propečené plátky nad jedním hořákem a málo propečené plátky nad druhým. Jednoduše nastavte jeden hořák na maximum a druhý na minimum.

**“Vlhká” metoda** – do zvlněného pečícího plechu přidejte trochu tekutiny ( vody, vína, piva ), přičemž tekutina by neměla přesahovat drážky a umístěte pokrm na horní část grilu. Tato metoda je zvlášť vhodná pro pečení ještě více tekutiny. Bude-li víko grilu uzavřené, maso si uchová křehkost a šťavnatost, aniž by se na spodní části připálilo.

**Rožnění** – metoda běžná pro přípravu kuřat nebo malých pečínek ( do hmotnosti asi 1 kg ), resp. stejnoměrně velkých kousků masa. Před tím, než nabodnete drůbež na grilovací rožeň, připevněte křídla a nohy tak, aby se nedotýkaly mřížky s lávovými kameny. Běžný grilovací rošt odstraňte. Lze grilovat až tři kuřata nebo tři pečeně najednou. Lze použít i nepřímou metodu grilování. Před tím, než zapálíte hořák se přesvědčte, že rožeň správně rotuje. Příprava pokrmů na roštu pro pozvolné pečení – rošt pro pozvolné pečení se užívá pro udržování teploty pokrmu nebo k vaření či dušení zeleniny, ovoce atd. Lze jej také použít pro pečení chleba, dortu, pizzy a pečiva různého druhu.

### **Praktické rady**

- aby se maso nepřichytilo na rošt, jednoduše ho potřete trochu oleje nebo šťavnatou paprikou
- nikdy nepokládejte pokrm na studený rošt. Křehké kousky, které mají tendenci na roštu ulpívat, je třeba podložit folií.
- nikdy neobracejte maso tak, že jej napíchnete na vidličku. Vždy používejte kleští nebo obraceče

### **Jak zamezit nežádoucímu vzplanutí odkapávajícímu tuku**

Pokud tuk, olej nebo marináda proniknou na úlomky lávy může dojít k nežádoucímu vzplanutí ohně na kamenech ( dlouhé žluté plameny ) a tím i k připálení pokrmu. Tomu lze zabránit následovně:

- opatrně střete z masa přebytečný tuk a přebytečnou marinádu odsajte absorpčním papírem ( později můžete maso opět potřít marinádou pomocí kleští ).
- tučné kousky položte vždy na prvních 10 či 15 minut na fólii dokud se maso nezatáhne. přípravu lze potom dokončit na mírném ohni přímo na grilovací mřížce. U zvláště tučných mas je fólii potřeba ponechat dokud maso není důkladně propečeno.
- obecně platí, že tučná jídla by měla být připravována na mírném ohni. Je-li to nutné položte malé kousky na jednu stranu grilu. Pokud dojde ke vzplanutí ohně, můžete je přesunout na druhou stranu.
- lze také použít nepřímou metodu

### **Získání typické příchutě uzeného pokrmu**

Typické uzené chuti můžete dosáhnout tak, že na rozžhavené úlomky poházíte kusy dřeva ( jabloň, hrušeň, ořech či vinná réva ), které jste předtím na močili na půl hodiny do studené vody. Sušené aromatické byliny lze použít stejným způsobem. Víko ponechte přiklopené, aby se kouř nashromáždil uvnitř a dodal tak pokrmu zcela jedinečnou chuť.

### **Roastbeef**

Doporučuje se jak “vlhká” metoda tak nepřímá grilovací metoda ( viz příslušná část ). Ať si zvolíte jakoukoli metodu, začněte maso zprudka opékat na intenzivním plameni. Potom



plamen ztlumte a uzavřete víko po zbytek grilovací doby. Pokud jste maso předem naložili, je třeba ho podložit fólií a během přípravy ho několikrát potřít nálevem. Pečeně by se měla jednou nebo dvakrát obrátit. Pečeně by se měla připravovat pod uzavřeným víkem. Pokud budete používat teploměr určený ke stanovení teploty při přípravě různých druhů mas, doporučujeme respektovat následující údaje:

Málo propečený roastbeef:	45° C
pečeně telecí:	75° C
středně propečený roastbeef:	60° C
pečeně vepřové:	85° C
dobře propečený roastbeef:	65 – 75° C
<b>jehněčí kýta</b>	<b>75 – 80° C</b>

## Recepty

### Pikantní pečená skopová kýta

*Potřebujeme: 1500 g skopové kýty, pepř, nové koření, jalovec, bobkový list, cibuli, 200 g kořenové zeleniny, 60 g slaniny, 6 lžic másla, 3 lžíce citronové šťávy, 2 dl smetany, 2 lžíce hladké mouky, 1/2 lžičky cukru, 5 lžic rybízového džemu, sůl.*

Kýtu naklepeme, osolíme a protáhneme slaninou. Cibuli osmahneme na másle, vložíme k ní maso, přidáme koření, podle potřeby podlijeme vodou a maso dusíme v troubě do měkka. Při pečení maso obracíme a podle potřeby přeléváme šťávou a podléváme vodou. K téměř měkkému masu přidáme zeleninu a udusíme ji. Maso vyjmeme, šťávu vydusíme na tuk, zaprášíme moukou, osmahneme, zalijeme smetanou a rozšleháme. Omáčku přisladíme, zakapeme citronovou šťávou, přidáme rozmíchaný rybízový džem a za stálého míchání ji dobře povaříme. Maso nakrájíme na porce, prohřejeme v omáčce, rozdělíme na nahřáté talíře a zalijeme prolisovanou omáčkou. Podáváme s knedlíkem.

### Jehněčí maso na víně

*Potřebujeme: 600 g jehněčího masa, sůl, 6 lžic oleje, 2 lžíce másla, 300 g kořenové zeleniny, cibuli, 5 zrnek pepře a nového koření, bobkový list, lžičku octa, 2 dl červeného vína, mouku.*

Cibuli nakrájíme nadrobno a spolu se zeleninou ji osmahneme na rozehřátém oleji a másle. Přidáme na kostky nakrájené maso, opečeme, zalijeme vodou, osolíme, přidáme koření a ocet, přikryjeme a zvolna dusíme, až je maso měkké. Maso vyjmeme, šťávu vydusíme na tuk, zaprášíme moukou, osmahneme, zalijeme vodou a dobře provaříme. Šťávu přecedíme, zalijeme vínem a necháme přejít varem. Maso přeléváme na talířích omáčkou.

### Skopový guláš

*Potřebujeme: 800 g skopové plece, 400 g kořenové zeleniny, 3 cibule, kedluben, 800 g brambor, 5 dl vývaru z masoxu, lžičku soli, pepř, lžici petrželky.*

Maso nakrájíme na kostky, cibuli a zeleninu na plátky a oloupané brambory na kostky. Do kastrolu rozložíme maso, přidáme vrstvu cibule a zeleniny, osolíme, opepříme, zalijeme vývarem, vložíme do trouby a přikryté zvolna dusíme, až je maso měkké. Přidáme brambory, podle potřeby podlijeme a dusíme do měkka. Při podávání zdobíme na talířích sekanou petrželkou.

## **Jehněčí kotlety po anglicku**

*Potřebujeme: 4 jehněčí kotlety, 2 cibule, sůl, 80 g másla.*

Kotlety lehce naklepeme, u kosti na krajích nařízneme, aby se nekroutily a naskládáme do kameninového hrnce, vydatně proložené nastrouhanou cibulí. Necháme 1 až 2 hodiny marinovat a pak na polovině rozehřátého másla rychle na jedné straně opečeme. Na každou dáme další kousek másla, obrátíme a pečeme po druhé straně. Zmírníme oheň a dopečeme do měkka. Pečeme i s cibulí, v níž jsme kotlety marinovali. Podáváme s vařenými brambory, polítky vypečenou šťávou a omaštěnými trochou másla.

## **Srbský guláš**

*Potřebujeme: 600-800 g skopového masa, 50 g slaniny, 2 lžíce sádla, cibuli, lžička mleté papriky, 4 rajčata nebo 4 lžíce protlaku, 2 papriky, 500 g brambor, sůl.*

Maso nakrájíme na kostky a osolíme. Rozehřejeme na kostičky nakrájenou slaninu, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a osmahneme dozlatova. Přisypeme papriku, ihned zalijeme octem, za stálého míchání ji zpěníme, přidáme maso, opečeme, zalijeme vodou a zvolna dusíme do měkka. Přidáme oloupaná na dílky nakrájená rajčata, na nudličky nakrájené papriky, na kostky nakrájené brambory a podle potřeby podlijeme. Zvolna dusíme do měkka. Šťávu už nezahušťujeme.

## **Čevapčiči**

*Potřebujeme: 600-800 g skopového nebo jehněčího masa, sůl, mletý pepř, 2 až 3 lžíce hladké mouky, 2 menší cibule, lžička hořčice, tuk na opékání.*

Maso nakrájíme na kousky, umeleme, osolíme, opepříme, dobře prohněteme a ještě jednou umeleme, aby bylo jemné. Potom ho zpracujeme a vyválíme malé, asi 5 cm dlouhé válečky. Obalíme je v mouce a opékáme po všech stranách na roštu nebo na pánvi s rozehřátým tukem. Podáváme s drobně krájenou cibulí, hořčicí a s opékanými nebo vařenými brambory nebo s chlebem.

## **Kavkazský šašlík**

*Potřebujeme: 600 g skopové kýty, 100 g slaniny, 3 cibule, 2 papriky, 3 rajčata, sůl, mletý pepř, olej.*

Maso nakrájíme na kostky, osolíme a vložíme do misky. Přidáme na silnější kolečka nakrájenou cibuli, maso opepříme, zakapeme olejem, zlehka promícháme, přikryjeme poklicí a necháme v chladu do druhého dne odležet. Slaninu nakrájíme na plátky, rajčata na dílky a papriky na širší plátky. Potom maso, slaninu, cibuli, rajčata a papriku navlékáme na čtyři grilovací jehly a zvolna grilujeme. Jehly otáčíme a maso a ostatní suroviny natíráme olejem od marinování. Podáváme s rýží nebo chlebem a se zeleninovým salátem.

## **Jehněčí kotlety na bylinkách**

*Potřebujeme: 400 g očištěného jehněčího hřbetu, sůl. Marináda: 3 citrony, bazalka, estragon, šalvěj, rozmarýn, česnek, olej.*

Maso naporcujeme na kotletky a kost očištěnou necháme čouhat (pěkně při servírování vypadá), osolíme a připravíme si marinádu. Bylinky a očištěný česnek usekáme, přidáme citr. šťávu a zašleháme do oleje. Maso v marinádě necháme odpočinout (1 - 2 dny, ale vydrží celý týden) a zprudka opečeme na pánvi. Stačí necelá 1 minuta z obou stran. Jíst samozřejmě teplé,

jinak maso rychle tuhne. Příloha: kapustičky s anglickou slaninou a jarní cibulkou. Anglickou slaninu orestujeme. Kapustičky si předem spaříme. Ke slanině přidáme cibulku a rovněž orestujeme a přidáme kapustičky, osolíme a opeříme. 2. způsob: Jehněčí kotlety - Egypt Jehněčí kotlety, cibuli, česnek, sůl, pepř, paprika, protlak, koření ŠUMAK (lze nahradit tymiánem). Rozpálíme si olivový olej, kotlety osolíme, opeříme a dáme na pánev. Smažíme 4 - 5 min. a maso vyndáme. Na olej dáme cibuli pokrájenou na jemná kolečka, česnek na nudličky. Po chvíli restování přidáme oloupaná 2 rajčata nebo rajský protlak, okořeníme paprikou, tymiánem a podlijeme asi 100 ml vody, osolíme a opeříme. Příloha: bílý chléb.

### **Jehněčí na citronu**

Vykostěné, odblaněné jehněčí ramínko (mohou být i posekaná žebírka) pokrájíme na větší kostky. Opečeme na dobrém oleji dozlatova ze všech stran. Maso vyndáme a ve šťávě a oleji zpěníme do bleďa dvě pokrájené cibule a dva stroužky česneku posekaného. Přidáme opečené maso, šťávu z jednoho citronu, sůl, pepř a trošku koriandru. Podlijeme a dusíme zvolna, určitě alespoň 1 hod. Lze přidat i špetku majoránky a na závěr prohrát plátky jednoho rajčete, aby jídlo bylo krásné. **MUSÍ SE JÍST HORKÉ !!!** Příloha: rýže, bílá veka. 2. způsob: Plátky Tandoori s mátou - Indie 8 skop. kotlet, každá rozkroj. na 3 kusy, 2 lžíce nasek. čer. máty Marináda Tandoori : 170 g bílého jogurtu, 1 lžíce ml. řím. kmínu, 1 lžíce ml. koriandru, 2 lžíce curry, čer. uml. černý pepř. Příprava marinády - do misky dáme jogurt, římský kmín, koriandr, curry a podle chuti černý pepř a dobře smích. Přid. kousky skop. a protřepeme, aby se maso obalilo směsí koření. Přikryj. a odstav. do ledničky na 1-2 hod., nebo ještě lépe přes noc. Předehř. troubu na 180°C (mírný stupeň). Do pekáče dáme rošt, nasklád. na něj maso a pečeme asi 40 minut v předehřáté troubě, dokud maso nezměkne. Obracíme každých 15 minut.

### **Juveci - Utajený hrnec - Řecko**

*1/2 kg jehněčího masa (lze použít i hovězí maso), misku těstovinové rýže, misku sýru na zapékání, 4 cibule, 2 papriky, 2 rajčata, petrželka, sůl, pálivá paprika, sterilovaná rajčata, pepř, červené a bílé víno, vývar.*

Nakrájenou cibuli na jemné kostičky orestujeme na oleji. Jehněčí maso nakrájíme na kousky. Zpěníme papriku na závěr u cibule, přidáme toматы i se šťávou, vývar, vina a vaříme do 1/2 měkka. Potom přidáme více vývaru a těstoviny a naplníme do forem, - měli takové menší speciální hrnečky keramické i s pokličkou řecké - které naplníme do 3/4 výšky tuhé hmoty a zbytek vývar, ten potom vezmou těstoviny při dodělávání. (Těstovina se 2x navaří !) Za 1/4 hod. posypeme strouhaným sýrem. Zapékáme ještě 5 - 10 min. a petrželkou posypeme nakonec. Vždy děláme přiklopené a tak i servírujeme přiklopené, než dáváme na talíře. 2. způsob: Jehněčí na česn. s bram. a duš. špenátem 90 g libového jehněčího masa, 2 stroužky česneku, 10 g cibule, 100 g brambor, 200 g špenátu, 10 g cibule, 10 ml mléka, 1/10 vejce - recept pro 1 osobu - dieta. Jehněčí maso dusíme ve vodě s jemně nakrájenou cibulí a stroužkem česneku. Když je maso skoro měkké, přidáme brambory na kostičky a dusíme do měkka. Ke konci dochuťme druhým stroužkem česneku. Špenát spaříme, necháme okapat a nasekáme a dáme dusit do trochy vody. Přidáme cibuli a dusíme asi 5 min. Na závěr přidáme vejce rozšlehané s mlékem.

### **Kus - Kus**

Kus - kus : Směs vody, pšeničné hrubé mouky a soli napařujeme. 4 x vyměníme vodu. Usuší se na placku a tu potom nadrtíme. Tuto mouku (asi 1 kg pro 6 lidí ) přidáme do 1/2 - 1 dcl oleje a rukama promneme - prý musí být dlaně natažené, ne skrčené prsty. Potom zakropíme - pokapeme - vodou (asi 1 dcl) a 5 min. necháme stát. Potom opět mísit rukama jako předtím.

Feferonky opečeme na oleji a vyndáme je. Do oleje na pánev přidáme cibuli a potom fazole, hrášek (obojí suchá zrna), maso přidáme - jehněčí a kuřecí může být dohromady, protlak a trochu vody - promícháme a opečeme. Potom nad nádobu s vodou dáme dírkovanou nádobu a do ní dáme připravený kus - kus. Musí se voda dole vařit, aby pářila. Vaříme 15 min. Znovu promneme a ještě 1x děláme 20 min. Omáčku - sos přidáme a zamícháme. Stále je kus-kus sypký. Přendáme na pekáč maso a společně s hodně zeleninou se dá (cukety, hlávkové zelí, dýně, papriky) a v pekáči s masem upečeme. Tady k této směsi přidáme ještě kuřecí prsa. Podává se buď ve velké míse - dno je kus - kus, potom navrch zelenina a potom úplně navrch maso. (Zelenina byla okolo talíře a maso uprostřed), nebo lze dávat na jednotlivé talíře.

### **Pikantní kebaby**

*Potřebujeme: 600 g mletého jehněčího masa libového, 1 lžice indického koření (skořice, hřebíček a pepř), 1 lžička čerstvého koriandru, 1/2 lžičky drc. kmínu, 1/2 lžičky mletého zázvoru, 1 cibule, 1 vejce, 2 stroužky česneku, šťáva z 1 citronu, sůl, pepř.*

Vše smícháme a tvarujeme válečky (lze napichovat na silnější špejle) a grilujeme nebo opékáme na pánvi 6 - 8 min. z obou stran. 2. způsob: Kebaby 3 cibule, 1 stroužek česneku, 1 jehněčí kýta (asi 1,5 kg vykostěná a nakrájená na kousky. Marináda: 50 ml vinného červeného octa, 1 lžička mletého nebo čerstvého koriandru, 1 lžička drceného kmínu, 1/2 lžičky chilli, 1 lžička mleté kurkumy, 1 lžice cukru, 2 bobkové listy, 2 feferonky - červenou a zelenou, sůl, pepř. Vyšší miskou vytřeme česnekem, naskládáme kousky masa a zakryjeme vrstvou cibule pokrájenou na kolečka. Marinádu svaříme asi 5 min. a necháme vychladnout. Zalijeme maso, přidáme feferonky pokrájené na drobné kostičky, osolíme, opepříme, přikryjeme a necháme přes noc v lednici. Kostky masa a cibuli necháme okapat a napichujeme na grilovací jehly a opékáme na grilu 15 - 20 min. za občasného polévání marinádou nebo pečeme na pánvi. Na pánvi opékáme stejnou dobu - možná spíš o trochu déle.

### **Skopová korma – Indie**

*Potřebujeme: 170 g bíl. jogurtu, 2 str. jem. nasek. česneku, 2 lžičky kurkumy, 500 g lib. skop. masa nakr. na kousky, 60 g ghee nebo másla, 1 nakr. cibule, 2 lžičky nasek. čer. zázvoru, 1 kousek skořic. kůry, 8-10 hřebíčků, 5 celých naprasknutých kardamomů, 1 lžička ml. koriandru, 1 lžička ml. řím. kmínu, 1/2 lžičky ml. chilli, 1 lžice suš. kokosu, sůl a asi 150 ml vody.*

Jogurt, česnek a kurkumu dáme do misky a dobře promích. Přid. skopové maso a opět zamích. Zakryjeme miskou a nech. přes noc v chladnu marinovat. Na pánvi rozp. máslo, přid. cibuli a 5 min. dus. do měkka. Vmích. zázvor, kousek skořice, hřebíčky, kardamom, koriandr, římský kmín a chilli. Vař. 2-3 minuty. Do pánve přid. skopové maso, marinádu, a zároveň také kokos a podle chuti sůl. Podle vody a přived' k varu. Přikryjeme těsně přiléhající pokličkou a 40 minut lehce povaříme, dokud není maso měkké. Pokud je maso příliš suché, přidáme během vaření o trochu více vody. Pozn.: Kormy jsou spíše aromatické než ostré, a můžete je dělat také z kuřecího nebo hovězího masa.

### **Skopové Mogul**

*Potřebujeme: Cca 1,5 kg skopové kýty, 15 g másla, 750 g zral. rajčat ol. a nakr. na kousky, 2-3 čerstvé jem. nakr. červ. nebo zel. chilli papričky,, 2 lžičky jem. nasek. čer. zázvoru, 4 str. jem. nasek. česneku, sůl, 1 lžička čer. uml. čern. pepře, 1/2 lžičky ml. kardamomu, 1/2 lžičky ml. hřebíčku, 1/2 lžičky mletého fenyklu, 1/2 lžičky mleté skořice, 1/2 lžičky mleté pískavice, 125 ml vody, 4 lžice nasek. čer. koriandru, 1 lžice nasek. čer. bazalky, 2 lžice nasek. čer. máty, 1 lžička nakr. čer. kopru.*

Ve vel. hrnci rozpus. máslo, přid. rajčata, chilli, zázvor, česnek a sůl podle chuti. Za stál. mích. vař. na mírném ohni asi 15 min., dokud rajčata nezměknu a nevytvoří kaši. Černý pepř, kardamom, hřebíček, fenykl, skořici, pískavici a vodu dáme do misky a dobře promích. Směs koření vmích. do kaše z rajčat, poté přid. koriandr, bazalku, mátu a kopr. Omáčku odstav. a nech. vychl. Skop. stehno dáme na sklen. nebo keram. mísu na peč., zalij. om., přikryjte a nech. asi 15-20 hod. marin. v ledniče. Pak předejhř. troubu na 180°C. Mísu se skop. odkryj. a v troubě peč. asi 2 hod., až maso změkne. 2. způsob: Jehněčí maso Na osmažené cibuli za občasného podlévání dusíme kostky posoleného a dobře odblaněného - tuku zbaveného skopového - jehněčího - masa, hustě zaprášeného paprikou. Dusíme zvolna, občas promícháme. K vypečenému masu se šťávou přidáme kostky brambor, podlijeme a dodusíme, až brambory změknu. Neškodí pár stroužků česneku !

### **Skopové Rogan Josh**

*Potřebujeme: 500 g lib. skop. masa nakr. na kostky asi 2,5 cm, 170 g bílého jogurtu. Pasta z koření : 1 lžíce nasek. čer. zázvoru, 4 str. česneku, 1/4 lžičky drc. mušk. oříšku, větší špetka drc. hřebíčku, 10 zrněk černého pepře, 60 g loupáných mandlí, 2 lusky kardamomu, 2 lžíce rostl. oleje, 1 nakr. cibule, 1/2 lžičky ml. kurkumy, 1/2 lžičky chilli, 1 lžička ml. řím. kmínu, 1 lžička papriky, 1 lžička ml. koriandru, sůl, 225 g nakr. steril. rajčat vč. šťávy.*

Dáme skop. do misky, zalij. jogurtem a dobře promích. Zakryté nech. přes noc na chladném místě. V hmoždíři nebo mixeru nadrtíme dohromady zázvor, česnek, muš. oř., hřebíček, kuličky pepře, mandle, kardamon - přid. trochu vody a vytvoříme pastu. Na pánvi rozehř. olej a osmaž. cibuli asi 5 min. než změkne. Vmích. pastu z koření a lehce 1 min. povař. Přid. kurkumu, chilli, římský kmín, papriku, koriandr a sůl a minutu povař. Přid. skopové, marinádu a rajčata. Dobře zamícháme. Přikryj. těsnou pokličkou a na mírném ohni povař. asi 40-50 min. dokud maso není měkké a omáčka dostatečně hustá. Pokud se směs během vaření zdá být příliš suchá, přid. trochu vody. Syté jídlo s vynikající chutí. Pozn. : Tento recept lze dělat i z kuř. masa.

### **Skotský koláč**

*Potřebujeme: 200 g jehněčího masa, 1 cibule, 1/2 celeru, 1 mrkev, 250 g vařených brambor, 100 g žampionů, 100 g řapíkatého celeru, 50 g čedaru, 5 stroužků česneku, worchester, 50 g rajčatového protlaku, sůl, tymián, řeřicha, pepř, olej.*

Na oleji osmahneme jehněčí maso, přid. na jemné kostičky cibuli, celer, mrkev, žampiony, řapíkatý celer, česnek, dále přidáme protlak a koření. Dusíme asi 20 min. Směs vložíme do pekáčku, navrch dáme uš'ouchané brambory a pečeme 30 min. Poté posypeme strouhaným čedarem a ještě zapékáme. Příloha: 1/4 paprik, 1/2 jarních cibulek, osolit a trochu másla a dáme na chvíli zapéci do trouby. 2. způsob: Jehněčí plátek na zelených fazolkách 800 g jehněčí kýty, 200 g celých zelených fazolek, 50 g másla, 100 ml smetany, 1 červená cibule, 1 lžička škrobu, sůl, tymián, pepř, olej. Plátky masa osolíme, okořeníme a zprudka opečeme na oleji. Cibuli nasekáme jemně, orestujeme na másle, přidáme fazolky, osolíme, opepříme a necháme podusit. Mírně zahustíme škrobem. Plátky masa servírujeme s připravenými fazolkami.

## **Tas-Kebab**

*Potřebujeme: Rajčata, sůl, pepř, cibule, jehněčí maso - nebo telecí maso, tymián, máslo.*

Na pánvi rozpustíme větší kostičku másla, rozpálíme, dáme cibuli. Jehněčí nebo telecí maso osolíme a opeříme a vložíme k cibuli. Dusí se. Přidáme rajčata, trochu tymiánu Příloha: PILAF, tj. spec. připravená rýže - potřebujeme rýži, kuřecí vývar, piniová semínka, která lze nahradit mandlemi, rozinky, máslo. Kuřecí vývar dáme do hluboké pánve, dáme k tomu máslo, přidáme rýži, promíchat, přidáme piniová jádra (na trhu u nás jsou, ale přijdou prý drahé) a rozinky. Uvaříme pod pokličkou.

2. způsob:

### **Kebaby s rozmarýnem**

*Potřebujeme: 450 g jehněčího nebo vepřového masa, červená a zelená paprika, cibule.*

*Marináda: 4 lžíce oliv. oleje, šťáva ze 2 citronů, kůra z 1 citronu, stroužek česneku, čerstvý rozmarýn.*

Česnek rozmačkáme nebo nastrouháme. Maso nakrájíme a naložíme do marinády. Necháme uležet 4 hod. alespoň. Napichujeme na grilovací jehly střídavě. Během grilování nebo opékání na pánvi potíráme zbytkem marinády.

### **Valašský zoftový guláš**

*Potřebujeme: 1 kg jehněčích žeber a krku s kosti, sůl 1 lžička celého pepře, 3 kuličky nového koření, 2 bobkové listy, 2 lžičky sladké papriky, 2 lžičky majoránky 2 mrkve, 2 cibule, 1 menší celer, 1 petržel, 5 brambor, 8 stroužků česneku, 1 l vody*

1. Maso i s kostmi nasekáme na kousky, osolíme a vaříme s nasekanou cibulí, se 4 stroužky česneku a s kořením (kromě papriky a majoránky) asi 50 minut.

2. Přidáme nakrájenou zeleninu a vaříme asi 30 minut.

3. Dochutíme paprikou, majoránkou a mačkaným česnekem, krátce povaříme.

Příloha - tmavý chléb.

### **Jehněčí krk podle čertů**

*Potřebujeme: jehněčí krk s kostí odblaněný a nasekaný, sůl, pepř, 1 lžíce hladké mouky, 100 g slaniny, 3 střední cibule nakrájené na plátky, 0,5 l tmavého vývaru, 2 lžíce vinného octa, 1 lžíce omáčky Worcester, 1 lžíce ostré hořčice, 2 nasekané snítky celeru, 4 střední rajčata oloupaná a nakrájená*

1. Plátky z krku poprášíme moukou a osmahneme na slanině nakrájené na kostičky, rovněž osmahneme cibuli, osolíme, opeříme.

2. Mírně podlijeme, přidáme všechny ostatní suroviny.

3. Za občasného podlévání dusíme asi 1 1/2 hodiny.

Příloha - šťouchané brambory s cibulkou.

### **Marokánský špíz Cadiz**

*Potřebujeme: 2 jehněčí krky, sůl, pepř, 1 rovná lžíce kari, 1/2 lžičky chilli, 2 lžíce sekané petrželky, 10 stroužků lisovaného česneku, šťáva z 1 citronu*

1. Krky vykostíme po celé délce na dlouhé proužky svaloviny.

2. Smícháme všechny ostatní přísady a maso marinujeme přes noc v chladu.

3. Proužky masa vlnkovitě po celé délce napíchneme na jehly a grilujeme po každé straně asi 8 minut.

Příloha - žlutá rýže (obarvená kurkumou) a zeleninový salát.

### **Rolka s provensálskou omáčkou**

*Potřebujeme: vykostěný jehněčí bok, 200 g játrové paštiky, sůl, pepř, 1 menší cibule jemně nasekaná omáčka — 3 střední cibule jemně nasekané, 5 stroužků lisovaného česneku, 5 oloupaných rajčat, 125 ml suchého bílého vína, 2 lžíce oleje, sekaná petrželka*

1. Bok podle velikosti rozdělíme na 2 až 3 pláty, osolíme, potřeme paštikou a posypeme cibulkou. Srolujeme a pevně převážeme nití. Pečeme při teplotě 180 °C asi 45 minut.

2. Mezitím jemně osmahneme cibuli a česnek, přidáme rajčata, osolíme a opepříme, podlijeme vínem a krátce podusíme.

3. Z rolek stáhneme nit, nakrájíme opatrně na plátky, přelijeme omáčkou a posypeme petrželkou.

Příloha - dušená rýže.

### **Jehněčí na šafránu**

*Potřebujeme: 1 kg jehněčího masa bez kosti, 100 ml kyselé smetany, 1/2 lžičky drceného kmínu, 1/4 lžičky mletého zázvoru, 1/2 lžičky mleté papriky, 1/2 lžičky kari, několik vláken šafránu namočeného do 100 ml vody, sůl, trocha oleje*

Maso nakrájíme na kostičky, osolíme a opečeme a oleji, zalijeme smetanou a dusíme, dokud se veškerá tekutina nevysmahne. Přidáme koření (kromě šafránu), podlijeme a na mírném ohni dusíme do měkka. Nakonec ochutíme šafránovou vodou a ještě 5 min. povaříme.

### **Polévka z kůzlečího kořínku**

*Potřebujeme: 1 kůzlečí hlava a kořínek, asi 2 l vody, sůl 1 cibule, 200g kořenové zeleniny, 2 lžíce tuku, 2 lžíce mouky, petrželka*

Hlavu a kořínek uvaříme v osolené vodě přidáme na lžici tuku osmaženou, na kostičky nakrájenou zeleninu a cibuli a necháme povařit, až je měkká. Zvlášť uděláme jíšku, zalijeme polévkou, vymícháme dohladka a povaříme. Přidáme nakrájený kořínek, sloupnutý a nakrájený jazyk, maso z hlavy a hodně petrželky. Podáváme se slaným rohlíkem.

### **Jehněčí vývar**

*Potřebujeme: 500g předního jehněčího masa, asi 1,5 l vody, 1 lžička soli, 1 středně velký celer*

Omyté maso dáme vařit do slané vody, asi po hodině přidáme očištěný a na kousky nakrájený celer a zvolna vaříme asi 2,5 hodiny. Maso scedíme, nakrájíme na malé kousky a vložíme zpět do vývaru. Můžeme doplnit předem uvařenými kroupami.

### **Jarní jehněčí polévka**

*Potřebujeme: 500 g jehněčího masa, asi 1,5 l vody, sůl, polévková zelenina, několik mladých cibulek s nati 40g rýže, 1 žloutek, 1 jogurt, kopr, tuk*

Jehněčí maso opereme, nakrájíme na kousky a dáme vařit do studené osolené vody. Zeleninu očistíme, nakrájíme na drobné kousky a spolu s nakrájenou cibulkou (i s nati) osmahneme na tuku. Přidáme rýži, necháme ji zeskloupat a vše pak vložíme do polévky. Vaříme doměkka. V hrnku rozšleháme jogurt se žloutkem. Polévku stáhneme z ohně, jogurt opatrně za stálého

míchání vlijeme do polévky. Polévku podáváme na předeřtých talířích posypanou nadrobno rozsekaným koprem.

### **Špenátová polévka s jehněčím**

*Potřebujeme: 500 g jehněčího masa, asi 1,5 l vody, 250 g zmrazeného špenátu, 60 g tuku, 1 cibule, hladká mouka, sůl, pepř, Jogurt*

Jehněčí maso odblaníme a nakrájíme na malé kousky. Dáme vařit do slané vody. Cibuli nakrájíme nadrobno a dáme osmahnout do růžova. Zaprášíme lžící hladké mouky, přidáme sůl, pepř a necháme ještě osmahnout. Poté světlou cibulovou jíšku rozředíme studenou vodou a vložíme do polévky. Špenát podlijeme horkou vodou a necháme v kastrůlku rozmrazit na mírném ohni za občasného míchání. Rozmražený špenát přidáme do hotové polévky. Necháme přejít varem, podle potřeby dochutíme a stáhneme z ohně. Nakonec vmícháme několik lžic jogurtu.

### **Podkrkonošská polévka z jehněčího kořínku se smaženou žemlí**

*Potřebujeme: 1 jehněčí kořínek, asi 2 l vody, mrkev, celer, petržel, 30g másla, 1 větší cibule, 20g másla na jíšku, 1 lžička hladké mouky, 40 g másla na osmahnutí žemle 2 žemle, sůl, petrželka, několik kuliček pepře*

Z hlavy vyjmeme mozeček a spolu s plíčkami a srdcem dáme vařit do osolené studené vody se zeleninou a osmahnutou cibulí a asi s pěti kuličkami pepře. Mozeček odblaníme, játra nakrájíme a obojí dáme podusit na cibulku. Mozeček dáme do většího hrnce, přidáme k němu vařené maso z hlavy a nadrobounko nakrájené srdce a plíčky. Vývar zahustíme světlou jíškou. Na pánvičce osmahneme na másle nadrobno nakrájené žemle. Polévku nalijeme na teplý talíř, přidáme osmaženou žemli a ochutíme petrželkou nebo pažitkou.

### **Polévka z jehněčích vnitřností**

*Potřebujeme: hlava, vnitřnosti, 2 l vody, sůl celer, petržel, mrkev, 1 menší cibule, 40g hladké mouky, 40g másla muškátový květ, 1 žloutek, trochu mléka, petrželka*

Z rozpůlené hlavy vyjmeme mozeček a hlavu dobře očistíme. Omytou hlavu a vnitřnosti vložíme do osolené vody, necháme povařit, přidáme kořenovou zeleninu a cibuli (mrkve dáváme velmi malé množství, aby nebyla polévka sladká), zahustíme světlou jíškou. Dobře povařenou polévku procedíme, vložíme do ní odblaněný a udušený mozeček, na kostičky nakrájené vnitřnosti, okořeníme mletým muškátovým květem. Před podáním vlijeme do polévky v trošce mléka rozkvedlaný žloutek a přidáme rozsekanou zelenou petrželku. Do polévky můžeme zavařit houskové nebo slaninové knedlíčky nebo nočky či podat s osmaženou houskou.

### **Bulharská jehněčí polévka**

*Potřebujeme: 600 g jehněčího masa, asi 1,5 l vody, sůl, 60 g sádla, 150 g kořenové zeleniny, svazek mladé cibule s natí 50g rýže, 1 bílý jogurt, 1 vejce, petrželka*

Omyté maso nakrájíme, zalijeme vodou, osolíme a téměř doměkka uvaříme. Na sádle osmahneme očištěnou a nadrobno nakrájenou zeleninu a cibuli i s natí, přidáme do polévky i se spařenou rýží a uvaříme doměkka. Polévku stáhneme z ohně a vmícháme do ní jogurt, v kterém jsme rozšlehali vejce. Doplníme drobně nakrájenou petrželkou. Podává se jako vydatné samostatné jídlo s chlebem jak je ostatně v Bulharsku zvykem u většiny pokrmů



## **Jehněčí guláš s okurkami**

*Potřebujeme: 800 g předního jehněčího masa, 2 cibule, 1 lžička papriky, 80g sádla, sůl, 250 g sterilovaných okurek, trochu mouky*

Jehněčí maso rozkrájíme na malé kousky. Na kastrole osmažíme na sádle nadrobno nakrájenou cibulku, zasypeme lžičkou papriky, necháme ještě krátce osmahnout a přidáme na kousky nakrájené maso, které zprudka osmahneme. Podlijeme horkou vodou nebo vývarem a dusíme pod pokličkou. Když je maso poloměkké, osolíme je a přidáme na tenká kolečka nakrájené okurky a vše dusíme doměkka. Nakonec zaprášíme šťávu hladkou moukou a necháme krátce povařit. Podáváme s brambory nebo rýží, popřípadě s těstovinou.

## **Jehněčí kořínek na kmínu**

*Potřebujeme: Jehněčí kořínek, 100 g slaniny, kmín, 1 cibule, 1 kostka masoxu, hladká mouka, voda na podlévání*

Jehněčí kořínek čistě vypereme a nakrájíme na kousky. Nadrobno nakrájenou cibulku osmahneme na rozškvařené slanině a přidáme kořínek. Osmahneme a podlijeme horkou vodou, přidáme kmín a kostku masoxu. Když je maso měkké, necháme vodu vydusit, potom šťávu zaprášíme hladkou moukou a vše necháme minutu pod pokličkou. Poté směs zamícháme, podlijeme horkou vodou a necháme přejít varem. Podáváme s vařeným bramborem nebo bramborovým knedlíkem. Jako přílohu doporučujeme hlávkový nebo čekankový salát.

## **Jehněčí nebo kůzlečí kořínek na smetaně**

*Potřebujeme: Jehněčí kořínek (mohou být dva), sůl, celer, petržel, malý kousek mrkve, 1 středně velká cibule 6 kuliček nového koření a pepře, kousek bobkového listu, 40g másla, 1 lžice hladké mouky, 1/4 kysané smetany, šťáva z jednoho citrónu*

Z kořínku odstraníme jícen a chřtán, kořínek dobře omyjeme a dáme do vařící vody, do které přidáme kořenovou zeleninu, cibuli, sůl, nové koření a pepř. Když je kořínek uvařený doměkka, vyjmeme ho a nakrájíme na nudličky. V kastrole si připravíme světlou jíšku z másla a mouky, kterou zalijeme částí přecezeného vývaru, vymícháme dohladka a dobře povaříme. Ochutíme solí a citrónovou šťávou. Opatrně zalijeme kysanou smetanou. Necháme přejít varem a vložíme nakrájený kořínek tak, aby se dobře prohřál. Podáváme na předehřátých talířích s knedlíky nebo s brambory. Můžeme ozdobit kolečkem citrónu.

## **Pohanková kaše s jehněčím kořínkem (gruzínská kuchyně)**

*Potřebujeme: 300g pohanky (celá zrna), jehněčí kořínek, 1-2 cibule, sůl, 2-3 lžice sádla, pepř*

Uvaříme pohankovou kaši tak, aby zrnka zůstala celá. Opraný kořínek vaříme asi 45 minut v tlakovém hrnci doměkka. Po vychladnutí jej rozemeleme na masovém mlýnku. Nakrájíme nadrobno cibuli a dáme ji zpěnit na polovině tuku, přidáme rozemletý kořínek a podle chuti osolíme a opepříme. Po osmažení smícháme s pohankovou kaší. Pohanková kaše: Pohanku přebereme, na sítu ji spaříme horkou vodou. Na kastrůlek dáme rozehřát polovinu tuku (máslo, sádlo nebo můžeme dát zesklivatět slaninu), přidáme pohanku, podlijeme vodou a dusíme. Aby se pohanka nerozvařila, doléváme po malých částech horkou vodu.

## **Haše z kůzlečího či jehněčího kořínku**

*Potřebujeme: 1 kořínek, 1 menší petržel, půl menšího celeru, 50 g másla, 1 cibule, 2 vejce, sůl, trochu strouhanky, pepř, máslo na vymazání pekáčku*

Ve slané vodě uvaříme doměkka kořinek se zeleninou. Pak vše umeleme na masovém strojku, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli (můžeme ji umlít i s kořínkem), pepř, vejce a ještě trochu přisolíme. Je-li směs příliš řídká, přidáme trochu strouhanky. Máslem vymažeme pekáček, poklademe směsí a dáme zapéci do předem vyhřáté trouby. Podáváme s bramborem.

### **Jihočeská velikonoční nádivka s jehněčím či kůzlečím kořínkem**

*Potřebujeme: 4 lžíce krupice, asi 700 ml mléka, sůl, vařený kůzlečí či jehněčí kořinek (v jižních Čechách na Písecku se používalo většinou kůzlečího kořínku) a maso z hlavy, asi 200 g slaniny, mletý muškátový květ, sníh ušlehaný ze 4 bílků, hrst jarních kopřiv, petrželka, 4 žloutky, tuk na vymazání pekáčku*

Krupici s mlékem a solí uvaříme jako hustou kaši a necháme vychladnout. Do ní přidáme nadrobno rozsekané maso, na velice drobounké kousky nakrájenou slaninu, petrželku, kopřivy, muškátový květ, žloutky a sníh. Podle potřeby přisolíme. Směs dáme na dobře vymaštěný pekáček a pečeme v horké troubě. Podáváme s brambory maštěnými máslem a hlávkovým salátem.

### **Rizoto z jehněčích či kůzlečích vnitřností**

*Potřebujeme: Vnitřnosti z kůzlete nebo jehněte, celer, petržel, malý kousek mrkve, 40g másla, cibule, kmín, paprika, 300g rýže, sůl, 50g šunky nebo salámu, popř. slaniny*

Vnitřnosti dobře omyjeme a dáme je vařit se zeleninou do osolené vody. Když jsou měkké, vyjmeme je, nakrájíme na kostičky a dáme na tuk, na němž jsme před tím osmahli cibuli s trochou papriky a kmínu. Necháme vše krátce osmahnout, přidáme spařenou a propláchnutou rýži (můžeme použít i rýži předvařenou), zalijeme osolenou vodou nebo vývarem a necháme dusit doměkka. Pro zvýraznění chuti můžeme přidat kousek šunky nebo salámu nebo můžeme použít slaninu, kterou přidáváme již s cibulí. Vhodným doplňkem jsou sladkokyselé okurky.

### **Jehněčí nebo kůzlečí na majoránce**

*Potřebujeme: 800 g předního jehněčího nebo kůzlečího masa sůl, 1/2 celeru, 1/2 petržele, 1 cibule, 30 g másla, 30 g hladké mouky, česnek, majoránka, 1 lžíce smetany*

Maso uvaříme se zeleninou v osolené vodě. Z másla, mouky a cibule uděláme jíšku, zalijeme ji vývarem z masa, ochutíme česnekem utřeným se solí a majoránkou, necháme krátce povařit a zjemníme smetanou. Do omáčky vložíme naporcované maso dobře prohřát. Podáváme s vařenými brambory.

### **Kůzlečí nebo jehněčí s nádivkou**

*Potřebujeme: Předek kůzlete nebo jehněte, sůl, 50g slaniny, 50g másla Nádivka: 80 g másla, sůl, petrželka nebo nadrobno nakrájené mladé kopřivy, 3 vejce, 3 žemle, ¼ l mléka, 2 lžíce sterilovaného hrášku, pepř, muškátový květ*

Kůzlečí nebo jehněčí předek omyjeme, vykostíme, prořízneme kapsu. Tu naplníme nádivkou, zašijeme, osolíme, vložíme na nakrájenou slaninu a máslo a opečeme. Za stálého podlévání pečeme doměkka. Během pečení obrátíme, aby byla stejnoměrná kůrčička. Aby se pečeně nepřipekla, podkládáme pod ni několik špejlí.

Nádivka: Žemle nakrájíme na kostičky, zalijeme mlékem, ve kterém jsme rozšlehali mírně rozehráté máslo, dobře vymačkáme, přidáme žloutky, sůl, pepř a trochu muškátového květu. Vmícháme sníh z bílků, necháme směs chvíli odležet, aby se mléko vtáhlo do pečiva, a kapsu naplníme.

Když je maso pečené, šťávu precedíme na kastrůlek, zjemníme malým kouskem másla a trochou vývaru a je-li třeba, trochu osolíme. Vhodnou přílohou jsou brambory, bramborová kaše, špenát či jarní špenát z mladých kopřiv.

### **Jehně nebo kůzle na paprice**

*Potřebujeme: Předek kůzlete nebo jehněte, 60 g másla, 1 větší cibule, mletá sladká paprika, sůl, 200 ml kysané smetany, 1 lžice hladké mouky, šťáva z jednoho citronu, 1/2 kostky masoxu*

Kůzlečí nebo jehněčí předek nakrájíme na kousky a na síť přelijeme vařící vodou. Mezitím na kastrolu osmažíme na másle nadrobno nakrájenou cibuli spolu se sladkou paprikou, přidáme kůzlečí nebo jehněčí maso, osolíme a zalijeme částí vývaru z masoxu. Pod pokličkou dusíme doměkka. Měkké maso vyndáme, necháme trochu vydusit tekutinu a šťávu zaprášíme hladkou moukou, osmahneme, dolejeme horkým vývarem a přilejeme smetanu. Vše necháme přejít varem, nakonec přidáme několik kapek citrónové šťávy a vložíme maso. Prohřáté maso klademe na předeřtáté talíře a poléváme omáčkou. Podáváme s noky.

### **Zadělávané jehněčí nebo kůzlečí**

*Potřebujeme: 800 g předního masa, 100 g tuku, několik žampionů nebo čerstvých či sušených hub (používáme-li sušené houby, musíme je předem namočit), sůl, 2–3 lžice hladké mouky, 1 kostka masoxu, petrželka, špetka pepře*

Žampiony či jiné houby nadrobno rozsekáme, dáme na rozeřtátý tuk, přidáme na malé kousky nakrájené maso, které jsme předem zbavili blan, osolíme, zaprášíme moukou a necháme dusit dozlatova. Z masoxu uděláme vývar, kterým maso pomalu podléváme a dusíme doměkka. Když je maso měkké dochutíme je solí, pepřem a petrželkou. Vhodnou přílohou jsou těstoviny nebo noky.

### **Kůzlečí roláda**

*Potřebujeme: 1 kůzlečí předek, 3 vejce, 50 g másla, 1 mrkev, 1 sladkokyselá okurka, 50g slaniny, 2 cibule, rajčatový protlak, sůl, mletý pepř, hořčice*

Kůzlečí předek vykostíme, odřezky dvakrát umeleme na masovém strojku. Maso osolíme, okořeníme, potřeme hořčicí. Mleté maso smícháme s vajíčky, dáme na kousek tuku osmahnout, přidáme na kostky nakrájenou okurku, slaninu a nadrobno nakrájenou cibuli. Směs rozetřeme na připravené maso, stočíme do rolády a převážeme nití. Dáme péci na zbytek zpěněné cibulky do předeřtáté trouby. Podléváme horkou vodou či vývarem, ve kterém jsme rozmíchali rajčatový protlak. Upečené maso nakrájíme a podáváme s vařenou rýží a kompotem.

### **Smažené jehněčí**

*Potřebujeme: 800 g jehněčího nebo kůzlečího předního masa, 40 g másla, sardelová pasta, 20g hladké mouky, 1-2 vejce, 1 lžice mouky, sůl, strouhanka, 80 g sádla na smažení*

Jehněčí nebo kůzlečí maso vykostíme, nakrájíme na kousky a naklepeme. Potřeme je sardelovým máslem a obalíme v hladké mouce. Namočíme v rozšlehaném vejci, do kterého můžeme přidat lžici mléka a sůl, a ve strouhance obalíme. Smažíme v rozeřtátém sádle nejprve pod pokličkou a pak dosmažíme dozlatova. Klademe na teplou misku a pokapeme rozeřtátým máslem. Podáváme s bramborovým salátem .

Příprava sardelového másla: 40 g másla rozetřeme s malým množstvím sardelové pasty.

## **Jehněčí nebo kůzlečí storma kebab**

*Potřebujeme: 800 g vykostěného jehněčího nebo kůzlečího předního masa, 60g másla, 1 větší cibule, hladká mouka, rajčatový protlak, sladká mletá paprika, trochu ostré mleté papriky, 200 ml červeného vína, sůl, mletý pepř, čubrica (speciální bulharské koření)*

Jehněčí nebo kůzlečí maso zbavíme blanek, nakrájíme na malé kousky, dáme na rozehřáté máslo, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, trochu mouky a mletou sladkou i pálivou papriku. Necháme osmahnout, pak zalijeme horkou vodou nebo vývarem, osolíme, opeříme, přidáme trochu čubrici a rajčatový protlak. Dusíme téměř doměkka. Nakonec přidáme červené víno, dokořeníme a dodusíme doměkka. Podáváme na nahřátých talířích s tmavým chlebem.

## **Alžírské jehněčí (kůzlečí) ragú (Tadžin ahmar)**

*Potřebujeme: 800 g předního jehněčího či kůzlečího masa, 60 g tuku, 2 středně velké cibule, trocha mouky, mletá skořice, na špičku nože mletého šafránu, špetka mleté sladké papriky, sůl, 100 g sušených, předem namočených švestek*

Jehněčí nebo kůzlečí maso odblaníme, zbavíme tuku a nakrájíme na kousky. Na pánev dáme rozehřát tuk, na kterém maso opečeme, přidáme nadrobno nakrájenou cibuli, osmahneme dozlatova, přidáme mouku, necháme chvíli zasmahnout a pak podlijeme horkou vodou nebo vývarem z masoxu. Pomalu dusíme na mírném plameni za občasného míchání. Když je maso měkké, okořeníme šafránem, skořicí a paprikou a osolíme. Přidáme vypeckované švestky a ještě chvíli povaříme. Podáváme na teplém talíři a jako tradiční přílohu dušenou rýži.

## **Jehněčí se žampiony (Itálie)**

*Potřebujeme: 800 g jehněčího předku, asi 100 g žampionů nebo jiných hub můžeme použít i houby sušené). 60g másla, 2 lžíce hladké mouky, šťáva z poloviny citrónu, sůl, 2 lžíce smetany, trocha muškátového květu, 100 ml bílého dezertního vína, 2 žloutky, vývar z masoxu, mouka na zaprášení,, 80 g másla*

Jehněčí maso zbavíme kostí a naplocho rozřízneme, abychom získali plát masa. Žampiony (nebo jiné houby) očistíme, podusíme na části másla, pak přidáme mouku, šťávu z poloviny citrónu, sůl, muškátový květ a smetanu. Necháme zhoustnout za stálého míchání na kaši, kterou po mírném vychladnutí potřeme maso. Maso stočíme do rolády a převážeme nití. Nejdřív roládu opečeme na druhé části másla, poté ji podlijeme vývarem z masoxu a pečeme v troubě doměkka. Když je maso měkké, vyndáme je, necháme šťávu vysmahnout a zaprášíme ji moukou, kterou necháme trochu osmahnout. Přidáme trochu vývaru a chvíli povaříme. Nakonec přilijeme víno s rozšlehanými žloutky a vše odstavíme z plamene. Maso rozdělíme na porce a podáváme na předehřátých talířích polité omáčkou. Podáváme s makaróny.

## **Jehněčí nebo kůzlečí Sarma - kebab**

*Potřebujeme: 800 g jehněčího nebo kůzlečího masa, 100 g másla, 2 cibule, rajčatový protlak, 100g rýže, 6 vajec, 200ml mléka, 1/4 l sladké smetany, polohrubá mouka, sladká paprika, sůl, mletý pepř, sýr Istanbul*

Maso vykostíme, odblaníme, nakrájíme na malé kostky. Na polovině másla osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme nakrájené maso, opranou rýži (můžeme použít i rýži předvařenou), osolíme, opeříme, opaprikujeme a dusíme doměkka. Ze čtyř vajec, soli, mléka

a mouky uděláme palačinkové těsto, ze kterého upečeme na pánvičce na zbytku másla čtyři palačinky. Pokryjeme je masovou směsí, stočíme a dáme zapéci do trouby, když jsme je před tím zalili smetanou s dvěma rozšlehanými vejci a posypali strouhaným sýrem. Podáváme s vařenými brambory a zeleninovým salátem.

### **Jehněčí na česneku**

*Potřebujeme: Jehněčí nebo kůzlečí zadek, sůl, 4 stroužky česneku, 100 g uzeného bůčku nebo slaniny, 50g másla, 1 lžička hladké mouky, popř. vývar*

Jehněčí nebo kůzlečí kýty a hřbet protkneme slaninou a potřeme česnekem utřeným se solí. Přikryté maso pečeme na zbytku slaniny a na másle. Po celou dobu pečení maso podléváme horkým vývarem z kostí nebo horkou vodou, aby se nevysušilo. Když je maso poloměkké, sundáme pokličku a necháme je zčervenat. Upečené maso vyjmeme, šťávu vydusíme a zaprášíme moukou, kterou necháme chvíli osmahnout, a pak ji opět podlijeme vývarem nebo horkou vodou a krátce povaříme. Maso rozdělíme na porce a podáváme na teplém talíři s vařenými brambory a dušeným špenátem.

### **Nadívaný jehněčí zadek**

*Potřebujeme: 1 jehněčí zadek. sůl, 80 g másla Nádivka: 100 g másla, 4 vejce, sůl petrželka, strouhanka, trochu mléka*

Máslo utřeme se žlutky, solí a petrželkou, přidáme strouhanku zvlhčenou mlékem a nakonec opatrně vmícháme z bílků ušlehaný sníh. Touto hmotou naplníme jehněčí zadek, uzavřeme a dáme péci do trouby za stálého podlévání doměkka. Podáváme s bramborem a kompotem.

### **Jehněčí na kari po jamajsku**

*Potřebujeme: 800g jehněčího nebo kůzlečího masa. 70g másla. 2 cibule, 2 lžičky koření kari 1 lžička pálivé papriky, sůl, nové koření; 2 lžíce mletého kokosu, 1/4 l mléka, vývar z masoxu, citrónová šťáva z půlky citrónu*

Maso odblaníme, zbavíme tuku, nakrájíme na kousky a osmahneme na másle. Pak maso vyndáme, ve šťávě osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli a kan, přidáme zbylé koření, sůl, zalijeme trochou vývaru. Vložíme zpět maso a v troubě pečeme za stálého podlévání vývarem z masoxu, až je měkké. Maso vyjmeme, do šťávy přidáme kokos s mlékem; ochutíme citrónovou šťávou, znovu vložíme maso a necháme ještě chvíli podusit. Podáváme s dušenou rýží.

### **Jehněčí kotlety se sýrem**

*Potřebujeme: 8 jehněčích kotlet. 60 g sádla. 200 g strouhaného sýra, 1/4 l sladké smetany, sůl, mletý pepř, petrželka*

Kotlety naklepeme, nařízneme okraje, aby se nekroutily, vložíme do vymazaného kastrolu a opečeme. Pak je osolíme, opepříme a posypeme strouhaným sýrem. Podlijeme troškou vody a podusíme. Když voda vysmahne, zalijeme kotlety smetanou a dopečeme v troubě. Hotové posypeme petrželkou a podáváme s vařenými brambory nebo chlebem.

### **Jehněčí s kjopalem**

*Potřebujeme: 800 g jehněčí kýty, sůl. 60 g másla. 5 lílků (baklažánů). 50g jader vlašských ořechů, 5 stroužků česneku, 100 ml slunečnicového oleje, ocet*

Jehněčí kýtu odblaníme, omyjeme a osolíme. Dáme péci do trouby asi na hodinu za stálého podlévání. Kjopalo upravíme takto: lilky dáme ve slupce opéci do trouby (položené jen na suchém plechu), horké je oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky. Umletá jádra ořechů smícháme s česnekem utřeným se solí a s olejem. Ochutíme octem a přimícháme lilky. Kýtu vyndáme, rozdělíme na porce a klademe na vyhřátý talíř. Na maso navršíme kjopalo. Podáváme s vařenými brambory.

### **Jehněčí frikasé**

*Potřebujeme: 800g předního jehněčího masa, 100 g másla, 1 lžíce hladké mouky, sůl, 2 žloutky, několik kapek citrónové šťávy. 200ml sladké smetany, vývar*

Jehněčí maso odblaníme, nakrájíme na kousky a spaříme horkou vodou. Dáme dusit na rozehřáté máslo, podléváme vývarem či horkou vodou. Když je maso měkké, osolíme je, šťávu necháme vydušit, zaprášíme ji moukou, osmahneme a znovu přilijeme horký vývar, vše necháme opět chvíli podusit. Šťávu odstavíme z ohně a podlijeme smetanou, ve které jsme rozmíchali 2 žloutky a několik kapek citrónové šťávy. Podáváme s noky nebo haluškami.

### **Jehněčí maso se zeleninou (čínská kuchyně)**

*Potřebujeme: 600g jehněčího masa z kýty, 300ml dezertního vína, 2 vejce, Solamyl, půl lžičky soli, špetka bílého pepře, mletý zázvor. sádlo na opečení; 2 cibulky s natí; 2 zelené papriky, 50g předem namočených sušených hub, 1 lžička sójové omáčky, sůl. 2 lžičky cukru, glutasol. 1/4 menšího celeru, 1 stroužek utřeného česneku. 3 stroužky česneku na posypání*

Maso ořeme, odblaníme a nakrájíme na nudličky, dáme do misky a zalijeme vínem. Necháme je půl hodiny odležet. Pak je necháme odkapat, promícháme s rozšlehanými vejci, Solamylem, solí, pepřem a zázvorem. V horkém sádle maso zprudka opečeme a přendáme do nahřáté mísy. Na sádlo po opečení dáme nakrájené cibule s natí, na nudličky nakrájené papriky, překrájené houby a za stálého míchání osmahneme. Zalijeme zálivkou z vína (z odcezeného masa), tří lžic horké vody, sójové omáčky, cukru a glutasolu, přidáme opečené maso, nakrájený celer, utřený česnek, krátce podusíme a přendáme na nahřátou mísu. Posypeme oloupaným a na plátky nakrájeným česnekem a podáváme s dušenou rýží.

### **Jehněčí s fazolkami**

*Potřebujeme: 800 g jehněčí kýty; 400 g fazolkových lusků (sklenice naložených okapaných lusků). 60g másla, 100ml šlehačky; sůl, pepř, hladká mouka, 1 cibule, citrónová šťáva*

Maso očistíme, odblaníme a nakrájíme na plátky. Osolíme je, opepříme a obalíme v hladké mouce. Cibulku osmahneme na másle a přidáme k ní maso. Plátky dusíme za občasného podlévání horkou vodou pod pokličkou. Okapané fazolky překrájíme, přidáme k masu a vše dusíme doměkka. Nakonec maso zalijeme šlehačkou a vše necháme přejít varem. Odstavíme a zakapeme citrónovou šťávou. Jako přílohu podáváme vařené brambory.

### **Pikantní jehněčí**

*Potřebujeme: 900 g jehněčí kýty. 60 g slaniny, 4 sardele nebo 1 lžíce sardelové pasty, 40g másla, 1 lžíce hladké mouky, 1 větší cibule, šťáva z jednoho citrónu, 1 lžička kaparů, sůl*

Slaninu nakrájíme na nudličky, obalíme v míšenině z části j~mně nasekaných sardelek nebo pasty a cibule. V mase uděláme malé otvory, do kterých vkládáme slaninu. Zbytkem sardeli nebo sardelové pasty potřeme kýtu, tu stočíme a převážeme nebo sepne grilovací jehlou. Takto upravené maso mírně osolíme a dáme dusit na máslo. Občas podléváme horkou vodou

s citrónovou šťávou. Když je maso měkké, vyndáme je a šťávu zaprášíme moukou. Do omáčky přidáme rozsekané kapary. Omáčka se vaří do zhoustnutí. Podáváme s knedlíkem nebo s brambory.

### **Jehněčí po gruzínsku**

*Potřebujeme: 600g vykostěného jehněčího masa z kýty nebo plece, 90g másla, 1 větší cibule 150g čerstvých paprik. 200 g rajčat, 3 lžice rajčatového protlaku, mletá paprika, sůl, mletý pepř, česnek*

Maso odblaníme, zbavíme tuku a nakrájíme na kousky. Na másle osmahneme pokrájenou cibuli a přidáme maso. Osolíme, okořeníme a přidáme rajčatový protlak a na tenké plátky nakrájený česnek. Vše dusíme dopoloměkka. Potom přidáme na větší proužky nakrájené papriky zbavené semen a dále dusíme. Těsně před dohotovením přidáme spařená a oloupaná rajčata nakrájená na dílky a chvíli ještě podusíme. Podáváme s chlebem nebo vařenými brambory.

### **Jehněčí Irish Stew (irská kuchyně)**

*Potřebujeme: 600 g masa z kýty; 20 g másla. 800 g brambor, sůl. pepř, 2 cibule. 1 malá kapusta. 1 velká mrkev, 80g slaniny, petrželka*

Očištěné odblaněné maso zbavíme tuku a nakrájíme na drobné kostky. Zapékací mísu vymažeme máslem a na dno poklademe maso, osolíme, pokryjeme oloupanými a nadrobno nakrájenými brambory, osolíme, opepříme, přidáme oloupanou a na kolečka nakrájenou cibuli. Další vrstvu tvoří spařená, na nudle nakrájená kapusta a očištěná, na kolečka nakrájená mrkev. Poslední vrstvu tvoří opět brambory. Navrch dáme na plátky nakrájenou slaninu, zalijeme horkou vodou, přikryjeme a pečeme asi dvě hodiny. Pokrm posypeme nadrobno nakrájenou petrželkou.

Irish Stew je snad nejoblíbenější irský pokrm. Připravuje se jak z jehněčího, tak hovězího masa. Peče se v kameninové nádobě. Přidávají se do něj různé druhy zeleniny, hlavně karotka a kapusta, vždy podle ročního období.

### **Jehněčí s kedlubnami**

*Potřebujeme: 500 g masa z kýty, 100 g sádla, sůl, mletý pepř 1 kg mladých kedluben, 200g rýže, 10 g másla. 4 kostky cukru. petrželka*

Maso nakrájíme na tenké plátky, na části sádla je zprudka opečeme, osolíme a opepříme. Kedlubny oloupeme, nakrájíme na kostičky a několik mladých lístků z kedluben také nakrájíme nadrobno. Spařenou rýži uvaříme v osolené vodě dopoloměkka. Odcezenou promícháme s masem. Zbylým sádlem vymažeme nádobu, pokryjeme částí kedluben, navrstvíme část masa s rýží, opět kedlubny, rýži s masem a nakonec kedlubny. Na másle opražíme cukr dozlato, povaříme s 200 ml vody a nalijeme na kedlubny. Nádobu přikryjeme a dusíme, až se všechna šťáva vydusí. Pokrm posypeme nadrobno nakrájenou petrželkou a podáváme s vařenými brambory nebo chlebem.

### **Pečená jehněčí kýta**

*Potřebujeme: Jehněčí kýta, 100 g slaniny, 100 g uzeného bůčku. 1 velká cibule, 2-3 sterilované okurky. 1/8 l kysané smetany*

Očištěnou, odblaněnou kýtu zbavenou tuku protkne na nudličky nakrájenou slaninou. Na plátky nakrájený bůček dáme do pekáče, přidáme oloupanou a na kolečka nakrájenou cibuli, vložíme maso, osmahneme, podlijeme horkou vodou a pečeme za občasného přelévání vypečenou šťávou doměkka. Měkké maso vyjmeme, do šťávy přidáme nadrobno nakrájené okurky, smetanu, vložíme maso a prohřejeme. Podáváme s vařenými brambory.

### **Kůzlečí nebo jehněčí řízky na smetaně**

*Potřebujeme: 800 g kůzlečího nebo jehněčího masa z vykostěné kýty. 200 g cibule, sůl, mletý pepř, sladká paprika. 50g sádla. 50g slaniny, 1 lžice hladké mouky. 1 lžička kaparů, 2 lžičky hořčice, 1/8 l smetany*

Omyté, odblaněné maso nakrájíme na plátky. Do kameninové mísy dáme vrstvu nakrájené cibule, na ni položíme naklepané a opepřené řízky a navrch dáme opět cibuli. Zatížíme prkénkem a postavíme na den do chladničky. V kastrole rozehřejeme sádlo a na kostičky nakrájenou slaninu. Osmahneme v ní cibuli z odleželého masa, přidáme osolené a opaprikované řízky a po obou stranách je zprudka opečeme. Pak přidáme šťávu z odleželého masa, přikryjeme a dusíme asi % hodiny. Měkké řízky přendáme na horkou mísu, šťávu vydusíme, zaprášíme moukou, osmahneme ji a povaříme. Do zahuštěné omáčky přidáme nasekané kapary, hořčici a zalijeme kysanou Smetanou. Omáčku povaříme a řízky v ni ještě prohřejeme. Podáváme s vařenými brambory.

### **Jehněčí na sardelích**

*Potřebujeme: 900 g jehněčí kýty; sůl, 20g hladké mouky, 50g másla, sardelová pasta, 1/8 litru kysané smetany*

Osolenou jehněčí kýtu poprášíme moukou a po obou stranách na másle opečeme, podlijeme horkým vývarem z kosti nebo vodou. Při pečení potíráme maso sardelovou pastou a poléváme šťávou. Když je maso měkké, vyjmeme je ze šťávy, šťávu zalijeme kysanou smetanou a povaříme. Chceme-li mít větší množství omáčky, necháme šťávu vysmahnout do tuku, zaprášíme moukou, osmahneme, podlijeme vývarem, povaříme a teprve potom zalijeme Smetanou. Maso podáváme s jemným knedlíkem, noky nebo makaróny.

### **Krokety z pečeného jehněčího masa**

*500 g pečeného masa, 200 g vařené kořenové zeleniny, 3 vařené brambory; 1 žemle, trochu mléka. 2 vejce, sůl, hořčice. pepit majoránka, hladká mouka, 2 vejce, strouhanka, tuk na smažení*

Maso dvakrát umeleme i se zeleninou, brambory a v mléce namočenou a vymačkanou žemlí. Přidáme vejce, sůl, hořčici, pepř, majoránku a dobře promícháme. Ze směsi připravíme placičky, které obalíme v mouce, rozšlehaných vejcích a strouhance a v horkém tuku dozlatova osmažíme. Podáváme s vařenými brambory, bramborovou kaší, popř. dušenou zeleninou.

### **Zapečené palačinky s jehněčím masem**

*Potřebujeme: 300 g pečeného masa, 1 vejce, sůl, asi 200 ml smetany, 50g tvrdého Sýra, 1 sáček palačinek v prášku, tuk na smažení*

Maso dvakrát umeleme, přidáme vejce, sůl a tolik Smetany, aby vznikla hustší směs. Podle návodu na sáčku připravíme palačinky, každou potřeme masovou směsí, zavineme, dáme do



tukem vymazané zapékací misky, posypeme strouhaným sýrem a v dobře vyhřáté troubě 15 minut zapečeme. Podáváme s čerstvým zeleninovým salátem.

### **Brambory plněné pečeným jehněčím masem**

*Potřebujeme: 12 středně velkých brambor, 400 g pečeného masa, 100 g másla, sůl pepř asi 200ml smetany*

Brambory oloupeme a ve slané vodě do poloměkka uvaříme. Scedíme je, prochládlé částečně vyhloubíme a naplníme směsí z umletého masa i vydlabaných brambor, soli, pepře a smetany. Naplněné brambory dáme do máslem vymazané zapékací mísy, poklademe kousky zbylého másla, polijeme zbylou Smetanou a upečeme. Podáváme se zeleninovým salátem.

### **Hlávkové zelí zapékané s jehněčím masem (obdoba kološvárského zelí)**

*Potřebujeme: 1 menší hlávková zeli; sůl, kmín, citrónová šťáva, 100 g sádla. 400g dušeného masa, 100 g klobásy, 200ml mléka, 2 lžíce hladké mouky*

Očištěné a opláchnuté zelí nahrubo nakrájíme, přidáme sůl kmín, zastříkneme vodou, 10 minut podusíme a ochutíme citrónovou šťávou. Pekáček vymažeme sádlem, naplníme částí zelí, přidáme maso, nakrájenou klobásu, zbylé zelí a sádlo, zalijeme mlékem s rozmíchanou moukou a v předehřáté troubě zapečeme. Podáváme s vařenými brambory nebo s chlebem

### **Jehněčí kýta na česneku**

*Potřebujeme: 2 kg jehněčí kýty, 4 stroužky česneku, rozdrcené, 3 lžíce másla, 1 kg brambor, oloupaných a nakrájených na silné plátky, 1 cibule, nakrájená na kolečka, 1 bobkový list, 2 snítky čerstvého tymiánu, 300 ml hovězího vývaru nebo vody, 1 lžíce olivového oleje, sůl, pepř, petrželka na ozdobu*

Jehněčí osolíme, opepříme a dáme stranou. Pekáč nebo zapékací misku vymažeme 1 lžící másla. Na dno položíme brambory, pomažeme česnekem, rozložíme kolečka cibule, přidáme bobkový list a tymián, osolíme a opepříme. Na hluboké pánvi rozpálíme olej a na něm jehněčí zprudka opečeme dohněda. Maso položíme na vrstvu brambor a cibule, zalijeme vodou nebo vývarem tak, aby brambory byly pod vodou. Přikryjeme alobalem a pečeme v předehřáté troubě při 190°C asi 1 1/2 hodiny nebo až je maso a brambory hotové. Asi 15 minut před koncem pečení maso odkryjeme, aby dostalo hnědou barvu. Maso nakrájíme na plátky a podáváme s připravenými brambory.

### **Jehněčí s olivami**

*Potřebujeme: 500 g jehněčího masa, nakrájeného na kostky, 4 lžíce olivového oleje, 100 g slaniny, nakrájené na menší proužky, 2 stroužky česneku, nakrájené na slabé plátky, 1 lžička čerstvě nasekaného oregána, 150 ml bílého vína, 1 čerstvá chilli paprička, nakrájená nadrobno, 15 černých oliv*

V hlubší pánvi nebo hrnci rozpálíme olej, přidáme maso, slaninu a česnek a zprudka opečeme dohněda. Do malé pánve přidáme víno a oregáno, přivedeme k varu a 3 minuty povaříme. Omáčku přilijeme k masu, přikryjeme pokličkou a na mírném plameni dusíme 30 minut. Přidáme chilli papričku a olivy, opět přikryjeme a dusíme doměkka, asi 30-45 minut.

### **Jehněčí na víně**

*Potřebujeme: 500 g jehněčího masa, nakrájeného na kostky, 4 stroužky česneku, rozdrcené, 1 lžíce papriky, 1/4 lžičky šafránu, 1/4 lžičky kmínu, 3 lžíce olivového oleje, 100 ml bílého vína, sůl, pepř*

V misce smícháme česnek, kmín, papriku, šafrán, sůl a pepř. Do mísy dáme jehněčí maso, přidáme koření a dobře promícháme tak, aby kostky byly pokryté. Necháme 30 minut odležet. V hluboké pánvi rozpálíme olej, přidáme maso a pečeme za občasného míchání asi 6 minut, až maso zhnědne. Přilijeme víno, přivedeme k varu a přikryjeme pokličkou. Příkon zmírníme na minimum a dusíme doměkka asi 40 minut.

### **Jehněčí s baklažánem**

*Potřebujeme: 2 kg jehněčí kýty, 3 stroužky česneku, nakrájené na slabé plátky, 1 baklažán, nakrájený na kolečka, 500 g brambor, oloupaných a nakrájených plátky, 1 cibule, nakrájená na kolečka, 5 rajčat, nakrájených na kolečka, 100 ml vína, 1 lžíce čerstvě nasekaného oregána, sůl, pepř*

Do masa nařízíme kapsy a do nich vložíme kousky česneku. Podle chuti osolíme a opepříme. Pečeme v předehřáté troubě při 180C asi 1 1/2 - 2 hodiny. Mezitím dáme nakrájený baklažán do cedníku, osolíme a necháme 30 minut odkapat. Asi 1 hodinu před koncem pečení sundáme tuk z pánve, přidáme odkapaný baklažán, rajčata, brambory a cibuli. Přilijeme víno, osolíme a opepříme a posypeme oregánem. Pekáč vrátíme do trouby a během pečení zeleninu několikrát obrátíme, aby byla stejně propečená. Hotové maso nakrájíme a šťávu, která z něj vytekla přidáme zpátky k zelenině a dobře promícháme. Plátky masa přendáme na talíř a podáváme se zeleninou a omáčkou.

### **Dušené skopové maso**

*Potřebujeme: 500g skopového, 750g brambor, 500g bílého zelí nebo kapusty, 3 cibule, 100g slaniny, pepř; kmín, 1/2 l vývaru.*

Libové skopové maso nakrájíme na malé kousky, loupané syrové brambory na kostky a bílé zelí nebo kapustu na proužky. Zelí před krájením spaříme. Nyní vezmeme hrnc s těsným uzávěrem a na jeho dno navrstvíme kostičky slaniny. Po slanině přijdou kostky brambor, potom kousky masa, po nich proužky zeleniny a potom opět brambory, maso, zelenina atd., až vše končí bramborami. Na každou vrstvu přijde přitom sůl; pepř, kmín a v tuku osmažená na drobno nakrájená cibule. Na všechno nalijeme vývar, hrnc dobře uzavřeme a necháme dusit 1 – 1 1/2 hodiny.

### **Jehněčí maso s ratatouille**

*Potřebujeme: 600g vykostěného jehněčího hřbetu, sůl, pepř, 2 snítky rozmarýnu, 2 snítky estragonu, 4 lžíce olivového oleje, 1 červená a 1 žlutá paprika, 1 cuketa, 1 lilek, 1 cibule, 1 konzerva rajčat*

Troubu předehřejeme na 250°C. Jehněčí maso omyjeme a osušíme, osolíme, opepříme a ovineme snítkou rozmarýnu a estragonu. Potřeme 2 lžicemi oleje a pečeme v troubě asi 20 minut. Papriky, lilek a cuketu očistíme a omyjeme, z paprik vyřízneme semeník a vše nahrubo nakrájíme. Cibuli oloupeme, najemno nasekáme a zesklivatíme na zbytku oleje. Na zesklivatělou cibuli přidáme zeleninu, krátce ji osmahneme a přidáme rajčata i s nálevem. Přikryté dusíme asi 20 minut. Osolíme a opepříme. Maso nakrájíme na plátky a na talířích obložíme dušenou zeleninou a ozdobíme zbylými bylinkami. Podáváme například s pečenými bramborami.

## **Plněná jehněčí kýta**

*Potřebujeme: 1 kg vykostěné jehněčí kýty, 60 g másla, 20 g slaniny, 3 vejce, 150 g žampionů, 3 lžice sterilovaného hrášku, 1 sterilovaná kapie, 1 lžice hladké mouky, sůl, vývar z masoxu*

V odblaněné jehněčí kýtě nařízneme střední otvor pro plnění. Slaninu pokrájenou na kostičky rozškvaříme, přidáme drobně pokrájené žampiony a po osmahnutí zalijeme vejci rozšlehanými se solí. Umícháme řídkou nádivku, sejmeme ji z plotýnky, vmícháme odkapaný hrášek a drobně pokrájenou kapii a naplníme otvor v mase. Uzavřeme jej jehlou na masové závitky, kýtu osolíme a upečeme na polovině dávky másla. Při pečení maso obracíme a poléváme šťávou a podléváme vývarem. Asi čtvrt hodiny před dohotovením vmícháme do šťávy mouku rozetřenou se zbývajícím změkklým máslem. Podáváme s vařenými brambory a se zeleninovým salátem.

## **Steaky s kukuřicí**

*Potřebujeme: 2 kukuřice, 500 g červeného zelí, sůl, bílý pepř, 800 g jehněčího masa, 10 plátků prorostlé uzené slaniny, 2 lžice oleje, 1 stroužek česneku, 4 plátky ananasu, 1 čili paprička*

Očistíme a opereme kukuřici a zelí. Kukuřici povaříme asi 25 minut v osolené vodě.

Nakrájené zelí povaříme cca 15 minut rovněž v osolené vodě. Kukuřici pak nakrájíme na dvoucentimetrové kousky.

Mezitím opereme a osušíme maso, které nařežeme na plátky (silné asi 3 cm). Plátky jemně naklepeme plochou stranou nože, osolíme je a opepříme. Potom každý ovineme slaninou.

Na pánvi rozehrějeme olej a steaky v něm opékáme ze všech stran asi 8 minut. Hotové vyjmeme a uložíme na teplé místo.

Ananas rozkrájíme na kousky. Papričku podélně rozkrojíme, odstraníme jádérka, opláchneme a nakrájíme na kostičky. Ve výpeku na pánvi pak krátce podusíme. Přidáme kukuřici, zelí a ananas a vše dusíme 5 minut. Nakonec přidáme jehněčí steaky, zakryjeme vše pokličkou a při mírné teplotě dusíme 5 minut. Jako příloha se hodí bageta.

## **Jehněčí kotlety s houbami**

*Potřebujeme: 4 jehněčí kotlety (asi 1 cm silné), několik žampionů nebo jiných hub, 3 cibule, 2 lžice oleje, sůl, pepř, strouhaný muškátový oříšek, 2 lžice másla, 8 plátků šunky*

Omyté, osušené, po okrajích naříznuté, posléze naklepané kotlety osolíme, opepříme a dáme zatím stranou. Na pánvi v rozehrátém oleji zpěníme oloupanou, jemně usekanou cibuli, přidáme očištěné, nahrubo nakrájené houby, ochutíme muškátovým oříškem a na velmi slabém plameni dusíme asi 10 minut. Necháme vychladnout.

Poté si nastříháme čtyři pláty alobalu dostatečně velké, abychom do nich mohli maso dobře zabalit, a potřeme je máslem. Na každý vložíme plátek šunky, který potřeme houbovou směsí, na ni položíme jehněčí kotletu a překryjeme dalším plátkem šunky. Vše pečlivě zabalíme do alobalu, balíčky naskládáme na plech a pečeme v horké troubě 45 minut. Podáváme v alobalu.

## **Skopové ragú**

*Potřebujeme: 1 kg skopového masa, 1 rajský protlak, 1 stroužek česneku, sůl, pepř, 1 lžice sádla, 1 lžice hladké mouky, 1 velká cibule*

Maso důkladně odblaníme, omyjeme a nakrájíme na větší kousky, přidáme 1/2 lžičky pepře, osolíme, zamícháme a necháme 10 minut odležet. Na lžici sádla osmahneme maso, přidáme vodu a rajský protlak, přikryjeme pokličkou a na malém plameni dusíme doměka. Po 20

minutách přidáme česnek. Když je maso měkké, necháme odpařit vodu a maso posypeme moukou, zalijeme šálkem vody a provaříme. Než se ragú dovaří, osmahneme jemně nakrájenou cibulku. Maso podáváme s brambory posypanými cibulkou.

### **Skopové kotlety na levanduli**

*Potřebujeme: 4 skopové kotlety, sůl, 1/2 lžičky sušené levandule, 3 stroužky česneku, 1 cibule, olej*

Na cibulový základ vložíme kotletky potřené česnekem utřeným se solí, opečeme je, okořeníme levandulí, zastříkneme vodou a dusíme pod pokličkou doměka v troubě. Ke konci necháme chvíli bez pokličky, aby maso dostalo barvu. Podáváme na nahřátých talířích s brambory, přelité vypečenou šťávou.

### **Jehněčí hřbet s rybízovou omáčkou a noky**

*Potřebujeme: 600g jehněčího hřbetu, sůl, mletý černý pepř, rozmarýn, citrónový tymián, olivový plej, citrónová šťáva.*

*Rybízová omáčka: 20g másla, 200g čerstvého černého rybízu nebo 150g rybízové zavařeniny, 2dcl vody, 2dcl červeného vína, 150g moučkového cukru, strouhaný čerstvý zázvor, citrónová a pomerančová šťáva, nastrouhaná pomerančová kůra.*

*Lahůdkové noky: 250g syrových brambor, 150g vařených brambor, 100g pohanky, 80g ovčího sýra, 1 vejce, strouhanka, 1/2dcl sladké smetany, sůl, bílý pepř, olej.*

Z olivového oleje, citrónové šťávy, mletého pepře, rozmarýnu a tymiánu připravíme marinádu, kterou dobře vetřeme do jehněčího hřbetu. Necháme asi 2 hodiny odležet a potom zprudka opékáme na pánvi. Maso nesmí být vysušené, ale uvnitř šťavnaté, narůžovělé. Omáčka: Na másle orestujeme rozmixovaný rybíz, přidáme cukr, podlijeme vodou, červeným vínem a necháme odpařit. Dochutíme citrónovou a pomerančovou šťávou, přidáme nastrouhaný zázvor, nastrouhanou kůru a přecedíme.

Noky: Na pánvi orestujeme hrubě nestrouhané syrové brambory s předvařenou pohankou. Zvlášť nastrouháme na hrubém struhadle vařené brambory a ovčí sýr. Vše smícháme a přidáme vejce, sůl, pepř a smetanu. Můžeme zahustit jemnou strouhankou. Lžičkou pak tvarujeme noky, které klademe na vymaštěný plech a upečeme v troubě.

### **Marinovaná jehněčí kýta – pro 6 až 8 osob**

*Potřebujeme: 1 jehněčí kýta o váze asi 2 kg*

*Marináda: Šťáva z jednoho citrónu, 4 lžičky oleje, 1 lžička majoránky, stejné množství tymiánu a šalvěje, 2 lžičky papriky, trochu pepře, 2 až 3 stroužky třeného česneku.*

Smíchejte všechny přísady a potřete nálevem maso. Přikryjte a nechte v chladu odpočinout po dobu několika hodin nebo přes noc. Položte kýtu na grilovací rošt, kterou jste opatřili fólií. Pečte na vysokém plameni po dobu 10-15 minut až maso zhnědne, jednou otočte. Odstraňte fólii a pečte na mírném plameni po dobu 1 ¾ hodiny. Občas kýtu obraťte a potřete nálevem.

Rada: Stejného výsledku můžete dosáhnout použitím nepřímé metody ( viz příslušná část ). Maso bude velmi křehké, ale jeho vnější část nebude mít tak zlatavou barvu. Každý kilogram masa by se měl péci asi jednu hodinu – maso bude potom uprostřed narůžovělé. Pokud chcete mít kýtu středně propečenou, přidejte ještě dalších 20 – 30 minut.

## **Kebab z jehněčího masa – pro 6 osob**

*Potřebujeme: ½ kg jehněčí kýty nakrájené na stejně velké kostky, 3 středně velké cibule.*

*Marináda: 100 ml olivového oleje, 2 stroužky rozetřeného česneku, 1 lžička fenyklu, ½ lžičky tymiánu, ½ lžičky pepře*

Smíchejte přísady a nálev přelijte přes nakrájené maso. Překryjte a nechte odpočinout na chladném místě 1 – 2 hodiny. Maso osušte. Nakrájejte cibuli na čtvrtky a napíchněte na jehlu, střídejte s kousky masa. Pečte na mírném ohni pod uzavřeným víkem pod dobu 10-12 minut na každé straně. Servírujte s rajčaty a paprikou ( viz zelenina ).

Rada: Můžete si připravit jehněčí kotlety za použití stejného nálevu.

Doba přípravy: 3-4 minuty po každé straně.