

## Steakový závitok s hermelínem

*Hermelín – Král sýrů, svíčková – Královna masa. Spojme královský pár v požehnaný a nerozlučný svazek. Královská krmě je na světě.*

Tento recept na přípravu slavnostního pokrmu naleznete s mnoha dalšími, neméně chutnými, v hovězí kuchařce Českého svazu chovatelů masného skotu nesoucí podtitul „Přeměna trávy na hovězí aneb Z pastviny na talíř“. Kniha obsahuje nejen recepty, ale též mnoho zajímavých informací. Věděli jste například, že i kvalitní hovězí, potřebuje před kuchařskou úpravou vyzrát? Jde o celý komplex procesů, které masu zaručí větší křehkost a lepší chuť. Pokud nám prodejce nezaručí, že hovězí maso, které nabízí, prošlo procesem zrání, doporučujeme zakoupit jej cca 1 týden před jeho kulinářským využitím. Doma jej mechanicky dočistit, zabalit do potravinářské folie a v lednici nechat 5 až 10 dnů dozrát, bez obavy, že se zkazí. Výsledek stojí za to!

Toto a mnoho dalšího se dozvíte v publikaci, kterou je možné objednat na internetových stránkách [www.cschms.cz](http://www.cschms.cz) v sekci *Reklamní předměty*.



### Budeme potřebovat (4 porce):

- 4 silnější plátky svíčkové
- 1 hermelín
- 4 plátky šunky
- 1 pórek
- 4 plátky ementálu
- 1 kapii
- 4 plátky slaniny
- sůl, mletý pepř, olej na smažení

### Jako příloha:

- pečivo
- zeleninová obloha
- dle vlastních chutí a možností

### Postup:

Plátky svíčkové naklapeme, osolíme, opepříme. Na naklepaný steak klademe plátek slaniny, plátek ementálu, plátek šunky, přiměřeně nakrájenou 1/4 hermelínu, proužek kapie a několik koleček nakrájeného póru. Steak pevně zabalíme, stáhneme párátky a na rozpáleném oleji prudce osmažíme po celém povrchu. Maso musí uvnitř zůstat růžové, obsah závitku se musí spojit roztavenými sýry.



Český svaz chovatelů masného skotu  
Těšnov 17, 117 05 Praha 1  
Tel.: +420 / 221 812 865  
e-mail: [info@cschms.cz](mailto:info@cschms.cz)  
URL: [www.cschms.cz](http://www.cschms.cz)

## Hovězí se zeleninou a jablky

Věděli jste, že hovězí maso...

- ✓ má oproti vepřovému vyšší obsah železa, selenu, zinku, kyseliny listové a vitamínu B12,
- ✓ je přirozeným zdrojem konjugované kyseliny linolové (CLA), která podporuje odbourávání tuku, snižuje hladinu cholesterolu, má antioxidační účinky, působí příznivě na imunitu a podporuje růst svalové hmoty,

... a mělo by proto pravidelně patřit do našeho jídelníčku?

Způsobů na jeho úpravu je mnoho a my Vám v následujícím receptu přinášíme návod, podle kterého připravíte pokrm jednoduchý, zdravý a navíc i chutný – zkrátka ideální! Co více si přát?



### Budeme potřebovat (4 porce):

- 600 g hovězího masa na plátky (nepravá svíčková)
- 1 cibuli
- 1 červenou papriku
- 4 rajčata
- 4 jablka
- sůl, pepř, olej, vývar

### Jako příloha:

- rýže
- brambory (vařené, americké, aj.)
- pečivo
- dle vlastních chutí a možností

### Postup:

Maso nakrájíme na plátky, osolíme a opeříme. Plátky na rozpáleném oleji osmahneme, aby měly kůrčičku. Přidáme nakrájenou cibuli, zpěníme, přidáme nakrájenou papriku a nakrájená rajčata. Komu vadí slupky z rajčat, může je před nakrájením hodit na chvíli do vařící vody a oloupat. Přikryjeme pokličkou a za občasného obracení masa a podlévání vývarem dusíme. K téměř měkkému masu přidáme oloupaná a na kolečka nakrájená jablka. Dusíme, až je maso měkké, ale jablka si musí zachovat tvar.



Český svaz chovatelů masného skotu  
Těšnov 17, 117 05 Praha 1  
Tel.: +420 / 221 812 865  
e-mail: info@cschms.cz  
URL: www.cschms.cz

## Hovězí kostičky se špenátem

Asi každý, kdo si protrpěl zdravé školní stravování, si vypěstoval averzi vůči špenátu. Doba je jiná, příprava špenátu je jiná, jiný je i výsledný efekt. Hovězí se špenátem může chutnat i těm, kteří se ještě dnes osypou při vzpomínce na dozorujícího pedagoga, který nestrpěl ani zbyteček špenátu na talíři... Následující recept najdete v kapitole „Roštěnec“ Hovězí kuchařky Českého svazu chovatelů masného skotu. Tato netradičně pojatá knížka nabízí nejen návody na přípravu výtečných pokrmů, ale zábavným způsobem v ní dozvíte mnoho zajímavých informací, např. o tom, zda lze žít bez masa a jaká je historie jeho konzumace, jak nakupovat a správně upravovat hovězí nebo která plemena masného skotu jsou chovaná na našem území. Kuchařku lze objednat na [www.cschms.cz](http://www.cschms.cz) v sekci Reklamní předměty.



### Budeme potřebovat (4 porce):

- 600 g hovězího z roštěnce
- 600 g čerstvého špenátu (nikoliv mražený špenátový protlak)
- 4 lžičce sezamových semínek
- 3 lžičce tmavé sójové omáčky
- chilli, kari, sůl, olej

### Jako příloha:

- smažené čínské nudle
- kari rýže s hráškem
- pečivo
- dle vlastních chutí a možností

### Postup:

Roštěnec pokrájíme na kostičky, které obalíme v koření, jemně osolíme a vložíme do sójové omáčky. Na suché pánvi opražíme sezamová semínka dozlatova a odstavíme. Špenátové lístky omyté a okapané vložíme do větší mísy. Na pánvi, případně na voku, rozpálíme menší množství oleje a na něm rychle osmahneme kostičky roštěnce. Musejí být uvnitř růžové, na povrchu s kůrčičkou. Přidáme zlatavá semínka sezamu, dochutíme kořením a sójovou omáčkou a vše nasypeme do mísy se špenátovými lístky. Rychle promícháme a hned podáváme.



Český svaz chovatelů masného skotu  
Těšnov 17, 117 05 Praha 1  
Tel.: +420 / 221 812 865  
e-mail: [info@cschms.cz](mailto:info@cschms.cz)  
URL: [www.cschms.cz](http://www.cschms.cz)

## Bratislavský tokáň

*Tokáň známe především z maďarské kuchyně. Naši východní kdysi spoluobčané mají svá specifika, takže tento tokáň je specificky bratislavský. Ostatně, mají k Maďarsku velmi blízko a dobré jídlo nezná hranic...*

Následující recept je jedním z tipů na úpravu hovězího masa, které je, mj. významným zdrojem látek a živin pro krevtvorbu a obsahuje pouze 3–6 % tuku. Díky specializovaným masným plemenům je hovězí dnes mnohem libovější, než dříve a studie prokázaly, že maso některých masných plemen má dokonce nižší obsah cholesterolu, než maso drůbeží. Bez nadsázky lze tvrdit, že hovězí patří k nejpřínosnějším druhům masa. Pokud víme, jak jej správně vybrat, připravit a upravit, čeká nás gurmánský zážitek s bonusem „je to zdravé“!



### Budeme potřebovat (4 porce):

- 600 g hovězího masa (nepravá svíčková)
- 2 cibule
- 300 g čerstvých hub
- 1 lžička rajského protlaku
- 100 g sterilovaného hrášku
- olej, kmín, pepř, sůl, vývar
- chlebovou kůrku z jednoho silnějšího krajíce

### Jako příloha:

- vařený brambor
- rýže
- chléb nebo dle vlastních chutí a možností

### Postup:

Maso nakrájíme na silnější nudličky. Jemně nakrájenou cibuli zpěníme na rozehřátém oleji a vložíme do ní nudličky masa. Krátce po všech stranách osmahneme, osolíme opepříme a podlijeme vývarem. Přiklopíme pokličkou a za občasných míchání a podlévání dusíme. Než maso změkne, připravíme si houby. Nakrájené houby posolíme, pokmínujeme a ve vlastní šťávě dusíme, až se všechna šťáva vydusí. Dušené houby přidáme k téměř měkkému masu. Do směsi masa a hub vložíme okapaný sterilovaný hrášek, rajčatový protlak, velmi jemně nakrájenou chlebovou kůrku a vše dodusíme.



Český svaz chovatelů masného skotu  
Těšnov 17, 117 05 Praha 1  
Tel.: +420 / 221 812 865  
e-mail: info@cschms.cz  
URL: www.cschms.cz

## Sladkokyselé grilované roštěnky

Grilování je doménou mužů. Dělají to s láskou. Ti mladší okukují na plážích, jak se „roštěnky grilují“ aby je mohli sbalit, ti odrostlejší se postaví k rozpálenému grilu. I to má cosi do sebe a mnohá „roštěnka“ se chytí.

Znáte obecnou historii konzumace masa? Jaká masná plemena skotu jsou chovaná v ČR? A víte, jak si správně vybrat a upravit hovězí maso? Pokud neznáte odpověď alespoň na jednu z těchto otázek a chcete zároveň získat mnoho zajímavých a chutných receptů, je tu pro Vás *kuchařka Českého svazu chovatelů masného skotu* s podtitulem „Přeměna trávy na hovězí aneb Z pastviny na talíř“, kterou lze objednat na [www.cschms.cz](http://www.cschms.cz)

A nyní již k přípravě lákavě vyhlížejícího pokrmu, z kapitoly „Roštěnec“. Nechte si chutnat!



### Budeme potřebovat (4 porce):

- 600 g hovězího z roštěnce
- 0,5 dcl červeného vína
- 0,5 dcl červeného vinného octa
- 1 lžičku hnědého cukru
- 1 lžičku medu
- po lžičce sójové a worchestrové omáčky
- 1 lžičku red curry

### Jako příloha:

- lilék
- brambory (vařené, americké, aj.)
- pečivo
- dle vlastních chutí a možností

### Postup:

Maso nakrájíme na tenké plátky. Všechny ostatní ingredience smícháme, čímž nám vznikne marináda. Plátky masa klademe do mísy a zaléváme marinádou. Pokud máme grilování v plánu na sobotní večer, musíme si maso naložit již v pátek ráno. Odleželé maso grilujeme na dřevěném uhlí. Jako příloha mohou posloužit plátky lilku potřené česnekem, pokapané citronem a ogrilované. A můžeme ogrilovat i plátky ananasu. Fantazii se meze nekladou!



Český svaz chovatelů masného skotu  
Těšnov 17, 117 05 Praha 1  
Tel.: +420 / 221 812 865  
e-mail: [info@cschms.cz](mailto:info@cschms.cz)  
URL: [www.cschms.cz](http://www.cschms.cz)

# Bobotie

*Jak se stravují v jižní Africe? Než tam pojedete, zkuste zda-li by vám tam chutnalo....*

*Jak se Bobotie stalo jihoafrickou specialitou, se přesně neví. Nyní ale patří k nejstarším a nejvybranějším specialitám. Název pokrmu vznikl z indonéského slova „bobotok“ (odvozenina slova „botok“, označující název javánského pokrmu). Původ lze tedy najít ve východním vlivu na jihoafrickou kulturu. Bobotie se do Jižní Afriky dostalo před několika staletími s Malajskými otroky. Tak zvaní Malajci prosluli právě tímto jídlem a obvykle ho servírují se žlutou rýží. Recept se poprvé objevil v holandské kuchařce v roce 1609. I takto exoticky lze zpracovat hovězí maso, které lze připravit na mnoho způsobů – od karbanátků, přes bifteky po tradiční guláš. Každý druh masa je vhodný pro jinou kulinářskou úpravu. Jiné druhy jsou upřednostňovány u nás a jiné v zahraničních národních kuchyních. Základní rozdělení a využití je však stejné: I. kategorie – *svíčková*: pečení, dušení, smažení, roštování, *kýta (ořech, svrchní a spodní šál, zadní maso)*: pečení, dušení, plátky, II. kategorie – *roštěnec*: pečení, dušení, *plec*: pečení, dušení, vaření, *kulatá plec*: pečení, dušení, smažení, roštování, III. kategorie – *žebro, hrudí*: vaření, vývar na polévku, *krk*: dušení, vaření, IV. kategorie- *špička hrudí*: polévka, *klížka*: guláš*



## Budeme potřebovat (4 porce):

- 500 g mletého hovězího masa
- 2 cibule, 2 vejce, 1 jablko
- 1 lžička chutney z mangivy, případně hořké pomerančové marmelády
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička plátků z mandlí, 1 lžička rozinek
- 20 g másla
- 1/4 hrnku strouhanky, 1/4 hrnku mléka
- 2 lžičky kari, 4 bobkové listy, pepř, sůl

## Jako příloha:

- lilek
- brambory (vařené, americké, aj.)
- pečivo nebo dle vlastních chutí a možností

## Postup:

Jablko oloupeme a nakrájíme. Stejně tak cibuli. Oboje osmažíme na rozehřátém másle až cibule změkne. Přidáme kari a za chvíli odstavíme. Mleté maso smícháme s jedním vejcem, strouhankou, chutney, mandlemi, rozinkami, česnekem utřeným se solí, ochutíme pepřem a kari. Důkladně promíchanou směs vložíme do zapékací mísy, navrch položíme bobkové listy a v předehřáté troubě pečeme asi půl hodiny. Zbylé vejce rozšleháme v mléce a vmícháme do masové směsi. Pečeme další půlhodinu. Bobotie musí mít křupavou kůrčičku. S čím podávat? Každopádně s úsměvem. Jinak popusťte uzdu fantazii. Knedlík – ani bramborový – nedoporučujeme.



Český svaz chovatelů masného skotu  
Těšnov 17, 117 05 Praha 1  
Tel.: +420 / 221 812 865  
e-mail: info@cschms.cz  
URL: www.cschms.cz