

Pečené hovězí maso na fenyklu

Cca 1kg hovězího na pečení

1-2 hlavičky fenyklu

2-4 střední rajčata

2 střední mrkve

Bobkový list, nové koření, sůl, pepř, sojová omáčka (originál Kikkoman neobsahuje nic jiného než fermentovanou sóju), hnědý třtinový cukr, 2-3 lžičce oleje na opražení (nejraději používáme olej z hroznových semínek; nezanechává v pokrmu žádnou pachut' a je stejně hodnotný jako olivový olej).

Postup:

Maso očistíme, omyjeme a osušíme, poté osolíme a opepříme. V pekáči rozpálíme olej, vmícháme do něj lžici cukru. Vložíme maso a ze všech stran jej opražíme (pracujeme rychle, aby se zkaramelizovaný cukr nespálil, krásně nám zabarví šťávu do hněda), do pekáče přisypeme na kostičky nakrájená rajčata (jestliže máte jen moučná rajčata, přidejte kvůli chuti lžičku Balsamico octa), mrkev a fenykl (ten po očištění od kořenové a stonkové části nakrájíme na měsíčky), promícháme a podlijeme cca 2dcl vody, přidáme trochu sojové omáčky, 1-2 bobkové listy, 4 kuličky nového koření, dle chuti pepře. Pekáč přiklopíme a dáme do předem rozpálené trouby na 200°C na cca půl hodiny, poté zmírníme teplotu na 180°C a dopékáme do měkka. Nezapomeňte kontrolovat a podlévat! Při každé kontrole maso polévejte nebo otočte, šťávu vždy ochutnejte a případně přikořeňte nebo přisolte.

Po upečení vyjmeme maso z pekáče a dáme na chvíli odpočinout zabalené v alobalu vedle. Ze šťávy odstraníme kuličky nového koření a bobkový list. Komu se zdá šťáva řídká může ji zahustit trochou pohankové krupice. Nedělá hrudky, nemusí se dlouho vařit a nebere pokrmu chuť jako mouka. Maso vyjmeme z alobalu a pokrájíme přes vlákna na tenké plátky. Na talíři je přelijeme šťávou s kusy pečené zeleniny. Podáváme se šťouchanými brambory s tvarohovým kozím sýrem.

Makovec

240g polohrubé rýžové a pohankové mouky (1:1)

300g mletého máku

170-240g cukru

100g másla (můžete dát i jiný tuk, ale takhle chutná nejlépe)

2 vejce

2 balíčky kypřicího prášku Alnatura, 8dcl vody, skořice, pro zpestření hrst hrozinek nebo celé kuličky bezsemenného hroznového vína (nikdy nedávejte kousky čerstvého nebo kompotovaného ovoce, rozmočí celý koláč)

Postup:

Žloutky utřeme s ½ cukru, skořicí a změkklým máslem do pěny, postupně a střídavě přimícháváme vodu a mák. Vyšleháme sníh ze zbylých bílků a cukru. Zapneme troubu na 180°C. Vymastíme a vysypeme formu na pečení (požijeme hladkou rýžovou mouku). Do těsta vmícháme mouku s kypřícím práškem a nakonec opatrně metlou po částech přimícháme vyšlehaný sníh. Těsto ihned přelijeme do připravené formy a dáme do předehřáté trouby. Po cca 10ti minutách zmírníme teplotu na 170°C a pomalu dopékáme asi 30-40 minut.

Hotový a vychladlý makovec vyklopíme, potřeme rozpuštěnou čokoládou, případně rozkrojíme podélně a potřeme zavařeninou (v tom případě použijeme méně cukru do těsta při pečení).