

Jehněčí je báječné maso plné chuti, které patří nejen na velikonoční stůl. Chcete-li hosty překvapat slavnostní večeří, připravte jim pečené jehněčí kolínko. Šéfkuchař Michal Nikodem, majitel kulinařského ateliéru Ola Kala, vám krok za krokem ukáže, jak na to.

Upečte si jehněčí kolínko krok za krokem s šéfkuchařem

Připravil Michal Nikodem Foto Marek Bartoš

Pečené jehněčí kolínko s pečenou křupavou zeleninou

Jedná se o „jehněčí kličku“ i s kostí. Kolagen obsažený v maso dodá pokrmu šťavnatost. Mražené nebo chlazené maso seženete stoprocentně v Makru nebo u řezníka, který prodává jehněčí, ve větších hypermarketech mívají občas zmražené.

2,5 hodiny 721 kcal středně obtížné
zdravé *** pikantní * výhodné **

suroviny na 4 porce

- 4 jehněčí kolínka
- 100 g mrkve
- 100 g celeru
- 100 g kořene petržele
- 100 g cibule
- 4 lžičky slunečnicového oleje
- 2 lžičky brusinkového džemu
- 1 lžička rajčatového protlaku
- tymián,
- rozmarýn
- 200 ml kvalitního červeného vína
- 1 palice česneku
- sůl
- pepř

ROZMARÝNOVÉ BRAMBORY

- 12 středně velkých brambor (varný typ A – salátové)
- snítka rozmarýnu
- 3 lžičky olivového oleje
- sůl
- pepř

RESTOVANÁ ZELENINA

- 2 červené kape
- 2 menší cukety
- 4 lžičky slunečnicového oleje
- sůl
- pepř
- 2 lžičky vinného octa (může být i balzamikový)
- 1 lžička medu nebo cukru

1 Očištěnou mrkev, celer a petržel nahrubo nastrouhejte. Cibuli nakrájejte na kostky. V pekáči, kde budete péct maso, rozehřejte olej a zeleninu na něm orestujte. Restujte pozvolna a dlouho, asi 20–30 minut, dokud zelenina nezíská tmavohnědou barvu (nesmí zčernat nebo se připálit).

2 Pro zvýraznění chuti přidejte ke kořenovému základu brusinkový džem. Nechte jej asi 3 minuty péct, až zkaramelizuje. Pak přidejte rajčatový protlak a 3 minuty restujte. Do pekáče vložte bylinky, přilijte víno, dobře promíchejte se zeleninou a nechte odpařit veškerou tekutinu.

3 Zatímco se zelenina restuje, opláchněte jehněčí kolínka, osušte je a odstraňte z nich přebytečný tuk a blanky. Ostrým nožem oddělte a oškrábejte maso z horní části

kosti (zhruba 3 cm od okraje). Maso se během pečení stáhne a kost se obnaží. Výsledkem je efektní a profesionálně působící vzhled. Kolínka osolte, opepřete a vložte do pekáče s připravenou zeleninou. Do pekáče přidejte ještě celou palici česneku.

4 Přikryjte poklopem nebo alobalem a pečte v rozehřáté troubě při 150 °C doměkka asi 3 hodiny (podle velikosti kolínek). Většinou není potřeba pekáč otevírat a podlévat vodou, maso pustí trochu své šťávy a upeče se v ní. Doporučuji ovšem asi po 2 hodinách maso odkrýt, zkontrolovat, jak je propečené, a také to, jestli je není potřeba podlít – pokud ano, stačí půl deci vody. Jakmile je maso měkké, odstraňte alobal, zvýšte teplotu na 190 °C a nechte je 10 minut zezlátnout. Nenechávejte maso odkryté déle, pak se vysuší! (Pokud netrváte na „kůrčičce“, můžete tento krok klidně vynechat.) >>

Profesionální TRIKY:

- **Odřízněte kost od masa a po délce asi 3 cm od okraje ji zcela očistěte. Maso se pak stáhne, kost zůstane čistá a dodá masu při servírování atraktivní vzhled.**
- **Z masa odstraňte tuk a blanky, tím se zredukuje pro někoho nepříjemná chuť po jehněčím.**
- **Maso upečte na zeleninovém základu – to také dodá chuť a pohltí „jehněčinu“. Přidat můžete i bylinky.**
- **Podávejte s atraktivní přílohou.**



Ještě nějakou popisku xxxx
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Ještě nějakou popisku xxxx
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



» **5 ROZMARÝNOVÉ BRAMBORY** Půl hodiny před dopečením masa dejte na pánev nebo do pekáčku celé oloupané brambory. Promastěte je olejem, osolte, opepřete, přidejte natrhaný rozmarýn a celé stroužky česneku a dejte společně upéct (položte je do trouby vedle pekáčku s masem). Pečte doměkka a dokřupava asi půl hodiny.

6 RESTOVANÁ ZELENINA Před koncem pečení si připravte restovanou zeleninu na přílohu. Když budete tepelně upravovat papriku, je lepší z ní předem odstranit nestravitel-

nou slupku. Papriku oloupejte ostrou škrabkou na zeleninu. Poté ji rozkrojte a vyjměte jádřince s bílými blankami. Nakrájejte ji na asi 4 cm široké kousky (trojúhelníky, čtverce). Cuketu nakrájejte na 0,5 cm silné plátky ve tvaru čtverců o velikosti asi 4x4 cm.

7 Rozehřejte pánev s nepřilnavým dnem, přidejte olej a nechte zahřát. Plátky zeleniny orestujte dozlatova z obou stran (restujte zprudka, jen tak zůstane zelenina uvnitř křupavá). Pak vše dejte do mísy, osolte, opepřete a ochuťte octem a medem. Zamíchejte

a podávejte jako teplou zeleninovou přílohu.
8 Pečená kolínka servírujte s opečenými bramborami a restovanou zeleninou. Vše na talíři pečlivě naaranžujte.

Tip: Pokud mám čas, udělám zeleniny víc, nechám ji vychladit, a mám tak vynikající studený salát, který vydrží v lednici i několik dnů. Jím ho potom třeba se sendvičem se šunkou a sýrem.



5

Papriku nakrájejte až po odstranění slupky, v celku se bude lépe loupat.



6

Česnek neloupu, nechám jej ve slupce a palici rozpálím vodorovně napůl (i se slupkami), má silnější aroma a po pečení se stejně vyhodí.



7



8

Vizitka

Michal Nikodem by se dal charakterizovat jako „manažer kulinařských zážitků“. Vystudoval střední hotelovou školu a poté Vysokou školu ekonomickou. Zkušenosti s gastronomií sbíral již během studia, dále během pobytu v Brixenu a v Londýně či při práci v pražském hotelu Savoy. Dnes je uznávaným odborníkem v oboru a majitelem úspěšného kulinařského ateliéru Ola Kala v Praze na Vinohradech. Vede vlastní školu vaření, organizuje zážitkové kurzy pro kolektivy i soukromé akce, poskytuje poradenské služby v oblasti gastronomie a foodstylingu, pečá zákusky pro vládní návštěvy atd.

**Kulinařský ateliér Ola Kala s. r. o.,
Michal Nikodem,
Korunní 115, Praha 3.
Více informací na www.olakala.cz.**



„Dobře připravené kolínko je nejšťavnatějším pečeným kouskem z jehněte a na talíři vypadá velmi atraktivně. Když je maso správně připravené, je měkké jako máslo a samo se rozpouští na jazyku.“

