**Odborný výcvik 1. ročník**

**Témy:** Príprava potravín pečením

Pečenie mäsa – hovädzie, bravčové

Pečenie mäsa – hydiny, rýb

**Príprava potravín pečením**

**Moravské koláče**

* 1 čajová lyžička - soľ
* 1 ks - vajcia
* 2 dl - olej
* 125 g - kryštálový cukor
* 125 g - maslo
* 125 g - hrubá múka
* 1 ks - tvaroh
* 3 dl - vlažné mlieko
* 500 g - hladká múka
* 1 ks - hustý lekvár
* 1/2 kocky - čerstvé droždie
* 1 ks - orechy
* 1 ks - mak

1. Do misky pridáme hladkú múku, vlažné mlieko, olej, cukor, soľ. Nakoniec pridáme vykysnutý kvások. Vymiesime vláčne cesto, ktoré sa musí pekne odlepovať od nádoby.
2. Cesto preložíme do misky, posypeme múkou, prikryjeme utierkou a necháme na teplom mieste kysnúť. Cesto by malo zdvojnásobiť  objem. Kysnutie cesta trvá 1 až 1,5 hodiny. Počas kysnutia cesta si pripravíme náplne na koláče.
3. Tvarohová – vymiešame tvaroh, žĺtok, cukor, nastrúhanú citrónovú kôru. Maková a orechová –  pomletý mak a orechy zalejeme horúcim mliekom, pridáme cukor.
4. Cesto rozdelíme na dva bochníčky, každý rozvaľkáme na hrúbku cca 7 mm, pomáhame si múkou. Pohárom vykrajujeme kolieska priemeru približne 7 cm (záleží, aké veľké koláče si chceme upiecť). Ukladáme ich na plech vystlaný papierom na pečenie.
5. Na každé koliesko ukladáme plnku podľa obľuby. Plnkou určite nešetríme. Navrch môžeme podrobiť aj posýpku. Okraje cesta potrieme ešte rozšľahaným vajcom s olejom, kvôli lesku. Moravské koláče pečieme pri teplote 175 °C približne 20 minút dozlatista.

**Pečenie mäsa – hovädzie, bravčové**

**Anglický Rozbif**

**Suroviny:**

Hovädzia roštenka 2000g

Grilovací olej 1 ks

Cibuľa 750g

Paradajka 750g

Majoránka 1ĆL

Cesnak 1 strúčik

Soľ 20g

Mleté korenie 1g

**Výrobný postup**

Mäso potrieme grilovacím olejom a necháme asi 2 až 3 hodiny odležať. Medzitým očistíme a nakrájame cibuľu, umyjeme a rozštvrtíme paradajky. Zeleninu dáme do misky obloženej alobalom. Osolíme, okoreníme majoránkou, cesnakom a korením.

Misku vložíme do vyhriateho grilu alebo elektrickej rúry. Roštenku položíme na grilovací rošt, vsunieme na lištu nad zeleninou a grilujeme 40 minút pri 230° C. Potom mäso zabalíme do alobalu a 4 až 10 minút necháme odležať. Dochutíme zeleninu a podávame s mäsom. Príloha je vhodná bageta.

**Pečená krkovička**

### Suroviny:

* cca 2 kg bravčová krkovička v celku s kosťou alebo bez
* min. 1 hlávka cesnak
* 1 bal grilovacie korenie
* mletá rasca
* olej alebo masť

### Výrobný postup:

* Krkovičku si umyjeme , osušíme a prešpikujeme pozdĺžne s vláknami s polovicou množstva cesnaku.
* Dostatočne zo všetkých strán okoreníme grilovacím korením s obsahom soli a okoreníme mletou rascou /môžete aj celou/.
* Dáme do pekáča s vekom, polejeme troškou oleja, alebo br. masťou, na krkovičku naukladáme plátky zvyšného cesnaku podlejeme vodou tak do 1/3 zakryjeme a pečieme pri teplote180 - 200 stupňov podľa váhy min. 1,5 až 2,5 hodiny. (1 kg mäsa = 1 hodina pečenia)
* Pred koncom pečenia krkovičku vyberieme na denko a nakrájame na úhľadné plátky, ktoré ešte ležmo uložíme do šťavy a dáme ešte dopiecť a nakoniec aj trošku zapiecť.
* Podávame s ryžou, zemiakmi, alebo s knedlíkami a kapustou, na studeno a pod. Fantázii sa medze nekladú.

**Pečenie mäsa – hydiny, rýb**

**Kurča pečené**

**Suroviny:**

Kurča očistené 2 500g

Soľ 40g

Maslo 200g

Voda pitná 600g

**Výrobný postup:**

Očistené dobre odkvapkané kurča sa drezíruje. Kurča sa mierne osolí zvnútra aj zvonku, vloží na pekáč, pridajú sa dve tretiny masla, mierne sa podleje vodou a pečie v rúre domäkka. Počas pečenie sa polieva vlastnou šťavou a podľa potreby podlieva horúcou vodou.

Dozlata upečené kurča sa vyberie, šťava sa podľa potreby zriedi vodou, pridá sa zvyšok masla a krátko sa povarí. Porcie upečeného kurčaťa sa polieva šťavou alebo sa šťava pridáva osobitne.

**Rybie filé pečené na masle**

**Suroviny:**

Rybie filé mrazené 2 000g

Soľ 30g

Múka hladká 40g

Olej 120g

Maslo 150g

**Výrobný postup:**

Rozmrazené rybie filé mierne osolí, z jednej strany sa popráši múkou. Pomúčenou stranou sa opečie na oleji, obráti, pridá sa maslo a za občasného polievania šťavou sa dopečie.

Pri podávaní sa poleje výpekom a maslom.