



Vepřová kýta hamburská

Postup

Omyjeme a očistíme vepřovou kýtu a protkneme poloviční dávkou šunky a sterilované okurky. Očištěnou kořenovou zeleninu a cibuli si nakrájíme na kostičky. Rozehřejeme si v hrnci olej, přidáme kořenovou zeleninu a cibuli – následně podusíme.

Do tohoto základu přidáme osolené maso, které okořeníme divokým kořením. Maso polijeme malým množstvím octa, mírně zalijeme vodou. Poté hrnec přikryjeme pokličkou a maso necháme dusit. Během dušení maso kontrolujeme, obracíme a podle potřeby doléváme teplou vodou.

Měkké maso vyjmeme. Šťávu zahustíme hladkou moukou. Následně rozředíme vodou, dochutíme hořčicí, cukrem. Za občasného míchání omáčku vaříme. Během vaření do omáčky vlijeme mléko a na závěr dochutíme smetanou. Dobře provařenou omáčku procedíme přes cedník a znovu velmi krátce provaříme. Jelikož nám zbyla polovina šunky a sterilované okurky, nakrájíme je na kostičky a orestujeme na másle.

Hamburskou kýtu je vhodné podávat s houskovým knedlíkem. Při podávání povrch posypeme šunkou a okurkou.

Ingredience (1 porce)

- 90 g vepřové maso (kýta)
- 30 g kořenová zelenina
- 5 g olej stolní
- 10 g cibule
- 20 g hladká mouka
- 40 ml mléko
- 10 ml smetana
- 30 g šunka
- 20 g okurka sterilovaná
- 5 g hořčice
- 3 g cukr
- 5 g máslo
- ocet
- divoké koření

Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
1918 kJ	25,9g	28,8g	23,6g	475 mg	111 mg	313 mg	385 mg

Houskový knedlík

Postup

Z mléka, droždí a špetky cukru si připravíme kvásek. Když kvásek vykyne, vylijeme ho do promíchané směsi mouky a soli. Nakonec zapracujeme rozšlehané vejce a na drobné kousky pokrájenou housku. Vypracujeme vláčné těsto, které necháme 45 minut kynout na teplém místě. Těsto rozdělíme na dva stejné díly a vytvarujeme

me do šišek a ještě 10 minut necháme kynout. Následně vložíme do vroucí osolené vody a vaříme přibližně 15 minut. Knedlík dle potřeby otáčíme.

Po vyjmutí knedlík propícháme pro snadný odchod páry, naporcujeme pomocí nitě.

Ingredience

- 400 g hrubá mouka
- 50 g houska
- 10 g cukr krupice
- 1 ks vejce
- 200 ml vlažné mléko
- 8 g droždí
- špetka soli

Nutriční hodnoty pro 4 ks knedlíků: (90 g hrubá mouka, 30 ml vlažné mléko, 20 g houska, 1/5 ks vejce, 4g droždí, cukr krupice)

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
1715 kJ	13,4g	2,4g	83g	322 mg	71 mg	148 mg	248 mg