

DOMĀ•CĀ• SULC

PĀjtek, 18 kvĀten 2007

Sulcík jsem mĀla vĀdy ráda. A nyní, kdyĀ jsem si pĀetla, Āe: "Obsah kolagenních látek napomáhá lidskému organizaci k lepš;í pohyblivosti kloubĀ. U starš;ích lidí je pĀmiroženou náhradou farmaceutických prostĀedkĀ.", jsem se rozhodla, Āe si nĀco podobného, dietního, také vyrobím. PĀmiznávám, Āe nezvládám vaĀit podle receptĀ, ale pro vás jsem recept našla a v podstatĀ jsem se od nĀj neodchýlila :-)))

DOMĀCÍ SULC2 - 3 vepĀové noĀiĀky 350 g vepĀové plece s kĀĀí (nebo kolínko)vodu, sĀ16 kuliĀek celého pepĀ nového koĀení1 bobkový list1 cibule, oloupat150 g koĀenové zeleniny (mrkev, celer, petrĀel)asi 50 ml octa na ochucením pepĀ VepĀové noĀiĀky a maso omyjeme, vloĀíme do hrnce (výborný je na to papiĀĀk), zalijeme studenou vodou, pĀidáme koĀení a uvedeme do varu,. VaĀíme mírným varem do zmĀknutí masa. BĀhem varu odebíráme z povrchu tuk pĀnu, vaĀíme-li v papiĀĀku, sebereme po uvaĀení. PĀmed koncem varu pĀidáme oĀištĀnou, na vĀtš pĀekrojenou koĀenovou zeleninu, pĀepĀlenou cibuli a ocet. DovaĀíme domĀkka; uvaĀené maso a zeleninu v

vývaru do mísy a necháme chvíli zchladnout, kĀĀi pomeleme. Vývar pĀecedíme, necháme ustát (nechala jsem ztuhnout v lednici) a z povrchu sebereme nabĀraĀkou všechen tuk. Maso nakrájíme nadrobno, koĀenovou zeleninu na

drobné kostiĀky a v míse promícháme s vývarem. PĀidala jsem ještĀ zbytek kukuĀice, je bájeĀná. Podle chuti opepĀíme, popĀípadĀ dosolíme. SmĀs nabĀraĀkou nalijeme do formy na srnĀí hĀbet, pĀípadĀ do jiné vhodné. M

vychladnout a potom ztuhnout v lednici. Huspeninu vyklopíme z formy - lépe to jde, kdyĀ dno z vnĀjší strany na okamĀik ponoĀíme do teplé vody. Ozdobíme vejcem, plátkem citrónu. Podáváme s nadrobno nakrájenou cibulkou,

posypeme paĀitkou a pokapeme citrónovou šĀávou, pĀípadnĀ pĀelitĀ octem. Dobrou chuĀ všem pĀ spokojená d@niela (spokojená, Āe se to alespoĀ takhle povedlo :-))) P.S. Teprve, kdyĀ uĀ "není co" opravit, jsem zjistila,

je na fotce chyba... uhodnete kde?