

SEKANÁ• - ZASE TROCHU JINAK

Neděle, 17. února 2013

Sekaná mne provázela mládím - jednoduché a nesmírně chutné jídlo, rychle hotové, je rychleji snášené. Moje maminka ji uměla baječně ochutit - nebyla trupelnatá, ale šavratá, lahodná a nesmírně jedlá :-)). Pak jsem ji zase často pekla dětem. Dnes vám nabízím sekandu "oživenou" zeleninou. Zkuste, ochutnejte - určitě se vám povede. A máte-li i v jaký recept, jakou odlišnost - dejte vědět!

SEKANÁ s kořenovou zeleninou, zapečená v krekrové krustě

Suroviny :

1 balíček - Natural krekry 80 g kmínové s celozrnnou moukou - místo strouhanky

650 g mletého masa mix

1 mladá cibulka

sůl, pepř

2 mrkve

2 petržele

1/4 menšího celeru

2 vejce uvařená natvrdo - do sekané jako náplň

1 bílek na potření sekané

2 vejce do smísi masa

majoránka

1 PL hořčice

olej, voda

1 cibule do pekáčku

4-6 cherry rajčatek

petrželka Postup: Kmínové krekry rozsekáme ve šlehači nebo mixéru. Mleté maso vložíme do většího hrnce. Kořenovou zeleninu nahrubo nastrouháme. Umleté kmínové krekry (jen cca 50 g) smícháme s mletým masem, (místo strouhanky, přidáme vejce, hořčici, pokrájenou zelenou petrželku, nahrubo nastrouhanou kořenovou zeleninu, majoránku, sůl, pokrájená cherry rajčátka a pepř. Mladou jarní cibulku pokrájíme nadrobno a přidáme ji také k masové směsi, vše dobře promícháme; mezitím si uvaříme vejce natvrdo. Z masové směsi si uděláme větší placku a poklademe ji vejci, která jsme překrojili na půlku. Placku zabalíme a vytvoříme šlehanou, kterou potřeme bílkem. Pak ji vložíme do pekáčku na špejle - aby se sekaná nepřichytila. Přidáme vodu, přisypeme jednu pokrájenou cibuli, zakápneme olejem a pečeme pozvolna na 160 stupňů asi 45 minut. Až ke konci pečení na sekanou nasypeme zbylé mleté krekry a dopečeme ji jen do zlatavé krusty. Podáváme s bramborem nebo bramborovou kaší. Zdobíme kapií apod. Přijte vám moc a moc dobrou chuť; za hodinku máte hotovo, cena 85 Kč, porcí 6-8IVANA