Zapečený květák s kuřecím masem

https://www.varimesmarcelou.cz/drubezi-maso/zapeceny-kvetak-s-kurecim-masem.html

Květák připravený na všechny možné způsoby mám velmi ráda. Patří k nim i zapečený květák s kuřecím masem. Aby bylo kuřecí maso v pokrmu barevně odlišné od bílého květáku, nakládám ho do marinády.

Na přípravu 4-6 porcí zapečeného květáku s kuřecím masem si připravíme

- 600 g očištěného květáku, 10 minut povařeného ve slané vodě
- 4 polévkové lžíce olivového oleje
- 400-450 g kuřecích prsních řízků nakrájených na nudličky
- 2 středně velké cibule nakrájené na měsíčky
- 1 řapík celeru nakrájený na menší, asi půl centimetrové kusy
- Zapékací misku (měla jsem misku š14cm x d25cm x v6cm)
- tuk na vymazání zapékací misky
- strouhanku na vysypání zapékací misky

Na marinádu masa budeme potřebovat

- 1 polévkovou lžíci bramborového škrobu (vrchem)
- 2 polévkové lžíce červeného suchého vína
- 2 polévkové lžíce worcesterské omáčky
- 1 čajovou lžičku rajského protlaku
- 1 čajovou lžičku soli

Na zálivku použijeme

- 1 dl kysané smetany
- 1 dl kefíru
- 50 g sýra Pecorino - nastrouhaného
- 1 celé syrové vejce
- Sůl
- Mletý černý pepř

Na posypání pokrmu před zapečením budeme potřebovat

- 2 polévkové lžíce strouhanky
- 2 polévkové lžíce nastrouhaného sýra Pecorino (nebo Grana Padano, Parmezán)
- nasekanou hrst petrželky

Postup přípravy zapečeného květáku s kuřecím masem

Nejprve si naložíme maso do marinády.

Do misky nalijeme 2 polévkové lžíce červeného suchého vína, přidáme 2 polévkové lžíce worcesterské omáčky, 1 čajovou lžičku rajského protlaku, sůl a lžíci bramborového škrobu. Vše důkladně promícháme.

Do marinády vložíme nudličky kuřecího masa a důkladně je marinádou obalíme. Maso obalené marinádou necháme 15 minut odpočinout.

Zapékací misku důkladně vymažeme tukem a vysypeme strouhankou.

Než si maso odpočine, nakrájíme si uvařený květák na menší růžičky a zapneme zdroj tepla pod širší pánví, do které jsme nalili 2 polévkové lžíce olivového oleje.



Jednotlivé kroky přípravy
Zdroj:Marcela Hackerová

Do horkého tuku v pánvi vložíme marinované maso i se zbytky marinády. Maso za občasného promíchávání opékáme 8-10 minut.

Opečené maso, které mírně zčervenalo, vůbec nevypadá jako kuřecí, ale spíše jako vepřové. Maso vyjmeme z pánve a přidáme ho k nakrájenému uvařenému květáku.

Do prázdné pánve nalijeme zbylé 2 polévkové lžíce olivového oleje, přisypeme nakrájenou cibuli i řapíkatý celer. Za občasného promíchávání je smažíme přibližně 10 minut.

Cibule musí začít zlátnout a vonět. Pozor, nesmí se pálit. Opečenou cibuli i řapíkatý celer přidáme ke květáku a kuřecímu masu. Vše společně promícháme.



Dokončení pokrmu
Zdroj:Marcela Hackerová

Směsí květáku, kuřecího masa, opečené cibule a řapíkatého celeru volně naplníme zapékací misku. Nic neudusáváme ani neumačkáváme.

Připravíme si zálivku. Do misky nalijeme smetanu a kefír. Přidáme nastrouhaný sýr, rozklepnuté vajíčko, směs osolíme a opepříme. Lze přidat i pár strouhnutí muškátového oříšku. Metličkou zálivku prošleháme.

Do zálivky můžete strouhnout muškátový oříšek. Provoní celý pokrm.

Zálivkou přelijeme povrch zapékací misky, pěkně po lžících, aby byla zálivka přítomna v celé misce. Povrch posypeme směsí strouhanky, sýra Pecorino a nasekané petrželky.

Misku vložíme do trouby vyhřáté na 200 °C a zapékáme 40 minut.

Pokrm můžeme podávat bez přílohy nebo třeba s bramborami či se salátem.