

Teleća koljenica



 Jednostavan

Savršena situacija u kuhinji kad od istog komada mesa dobiješ 2 jela, a usput za sve to uložiš ne puno truda, osim ako malo sjeckanja i guljenja povrća ne smatraš nekim strašnim trdom. Naime, ovaj vikend možete pronaći teletinu na akcijskoj ponudi u Mesnicama Ravlić. Odabrala sam koljenicu. Kupila mladi grincajg i tikvice kod mojih teta na "piji" i smislila ovaj jednostavni kompletni ručak.



sastojci:

- teleća koljenica
- grincajg za juhu
- luk, češnjak
- svinjska mast
- mlada mrkva
- tikvica
- komorač
- krumpir
- maslac, mlijeko
- sol





Koljenicu malo obradite s nožem oštrog vrha tako da odvojite meso i opnu od kosti s vrha. Ništa posebno, sve će se dalje u kuhanju samo odraditi. Stavite kuhati koljenicu u veliki lonac za juhu. Kada prokuha, smanjite vatru, skidajte pjenu s površine kako bi juha bila bistra. Zapecite polovice luka pa ga dodajte, kao i nekoliko česni češnjaka. Kuhajte na laganoj vatri nekoliko sati, koliko želite da vam juha ukuha i dobije na jačini. Zadnjih sat vremena dodajte očišćeno povrće. Kad je juha gotova,

ostavite isključenu neka stane i dodatnose izbistri. Zagrijte pećnicu na 200 stupnjeva. Narežite tikvice i komorač na trakice, mladu mrkvu samo dobro operite, ne gulite je. Koljenicu stavite na 30 minuta u pećnicu ili dok ne porumeni.





• Skuhajte nekoliko krumpira za pire u slanoj vodi. Tostirajte mrkve na malo masnoće na grill tavi, komorač i tikvice na kraju, vrlo kratko kako ne bi jako uvenulo. Napravite pire s maslacom i toplim mlijekom. Poslužite pečenu koljenicu na pireu uz grilano povrće.



Ako želite ultra lagani obrok, kuhanu koljenicu poslužite uz blanširanu blitvu i kuhani krumpir.





Dobar tek!