Technológia 2ročník

1. Baranie mäso
2. Použitie jednotlivých častí mäsa
3. Úprava jedál z baranieho mäsa varením
4. Úprava jedál z baranieho mäsa dusením, pečením
5. Baranie špeciality
6. Príprava minútok z baranieho mäsa

**Baranie mäso**

**Charakteristika**: najkvalitnejšie baranie mäso je z dvoj až trojročných správne vykŕmených baranov a oviec. Mäso má jasnočervenú farbu, tuk (loj) je biely, tuhej konzistencie. Mäso

zo starých alebo zle živených kusov je horšej akosti, tmavočervenej až modrej farby, s malým obsahom tuku. Tuk je žltej farby, mäkšej konzistencie, prerastenej blanami.

Baranie mäso je pomerne viac prerastené blanami a šľachami ako mäso iných jatočných zvierat. Potrebuje dlhší čas na dozrievanie. Na urýchlenie dozrievania nakladáme mäso

do rôznych moridiel (moridlo z octu, zeleniny, z oleja). Morením mäso získa na krehkosti

a súčasne odstránime jeho špecifický zápach, najmä u starých zvierat. Napriek tomu,

že baranie mäso je ľahko stráviteľné a biologicky hodnotné, nenašlo v našej kuchyni správne ocenenie.

Pripravuje sa pečením alebo dusením, prípadne varením, obsahuje mnoho draslíka, sodíka

a najmä železa. Odporúča sa aj málokrvným pacientom. Hodí sa pre deti a ľudí sedavého zamestnania. Pri kôrnatení ciev sa povoľuje ako jediné mäso. Baraní loj má tuhšiu konzistenciu. Po zohriatí veľmi rýchlo tuhne, preto sa musia jedlá z baranieho mäsa podávať horúce.





**Použitie jednotlivých častí baranieho mäsa**

**Rozdelenie baranieho mäsa**:

- stehno,

- nízky chrbát,

- vysoký chrbát,

- plece,

- hruď,

- krk,

- pupok.

Do závodov spoločného stravovania sa baranie mäso dodáva stiahnuté v celku, alebo baranie polovice. Mäso nesmie obsahovať zvyšky zrazenej krvi a vnútorností. Povrch mäsa musí byť čistý, krycia blana neporušená, nepotrhaná, bez krvných podliatin, vpichov a nárezov.

Baranie mäso rozdeľujeme podľa akosti a vhodnosti pre kuchynské spracovanie do troch akostných tried:

I. trieda: stehno a nízky chrbát,

II. trieda: plece a vysoký chrbát,

III. trieda: hruď, krk, pupok.

**Vnútornosti a vedľajšie časti**:

- obličky, pečeň, pľúca, srdce, mozog, jazyk, brzlík, hlava a loj.

**Stehno** – zo stehna pripravujeme pokrmy na anglický spôsob, dusené pečienky, pečienky

na spôsob zveriny, dusené v zelenine, anglické baranie bifteky, rôzne druhy šašlíkov,

na smotane.

**Nízky chrbát** – sa hodí na prípravu anglických rebierok, na prípravu biftekov a šašlíkov.

**Vysoký chrbát** – pripravujeme na anglický spôsob, bifteky.

**Plece** – z pleca pripravujeme rôzne druhy dusených pokrmov, sekané mäsá a podobne.

**Hruď** – hodí sa na prípravu zaprávaných pokrmov, ragú, rôznych druhov pilafu, dusených pokrmov v rôznych zeleninách.

**Krk** – z krku pripravujeme zaprávané pokrmy, dusené v zelenine.

**Pupok** – sa hodí na prípravu zaprávaných pokrmov, dusených pokrmov, na prípravu plniek.

**Úprava jedál z baranieho mäsa varením**

Varením sa upravuje baranie predné mäso a hlava. Predné sa varením upravuje na majoráne, cesnaku, estragóne alebo kapary.

Z baraniny sa upravujú rôzne pokrmy balkánskych národov (Rumunov, Bulharov, Turkov, Grékov), ale aj európskych národov (Angličanov, Francúzov a Talianov), kde sú pokrmy

z baranieho mäsa veľmi obľúbené.

Z bežne známych pokrmov z baranieho mäsa sa pripravuje pilav, musaka, šašlík, čevabčiči atď.

**Baranina na majoráne:**

**základné suroviny**: baranie mäso predné, soľ, olej, zelenina koreňová, cibuľa, hladká múka, vývar hnedý, cesnak, čierne korenie mleté, mlieko, majorán,

**postup prípravy**: očistené predné baranie mäso pokrájame na menšie kúsky, umyté mäso vložíme do vriacej vody, osolíme, pridáme na hrubšie kúsky pokrájanú koreňovú zeleninu, polovicu očistenej cibule a varíme domäkka. Uvarené mäso vyberieme. Zvyšok

na tenké plátky pokrájanej cibule speníme na tuku, pridáme rozotrený cesnak so soľou, zaprášime múkou, opražíme, zalejeme vlažným hnedým vývarom a varíme 20 minút.

Pred koncom pridáme mlieko, dochutíme soľou, čiernym mletým korením a majoránom. Nakoniec omáčku precedíme na mäso a krátko povaríme. Podávame s rôzne upravenými zemiakmi, s dusenou ryžou a knedľami.



**Úprava jedál z baranieho mäsa dusením, pečením**

Dusenie je tepelná úprava, pri ktorej je mäso podliate vodou a dusí sa pod pokrievkou. Dusením v celosti sa upravuje baranie stehno alebo nakrájané na rezne, filé a medailóniky.

Na úpravu pokrmov nadrobno nakrájaného mäsa sa používa hlavne predná časť (krk, hruď, pupok a vysoký chrbát). Z tohto mäsa sa pripravujú kotlety, paprikáše, ragú a guláše.

**Baranie dusené na zelenine**

**základné suroviny**: barania hruď, olej, karotka, zeler, kel, zemiaky, cibuľa, hladká múka, mleté čierne korenie, soľ, vývar,

**postup prípravy**: očistenú, umytú, osušenú hruď nakrájame i s kosťami na rovnaké kocky

a vložíme do malého množstva vriacej vody. Keď je mäso napoly uvarené, pridáme mrkvu

a zeler pokrájané na kolieska, na hrubo pokrájaný umytý kel, korenie a na štvrtky pokrájané, očistené, surové zemiaky. Pod pokrievkou všetko dusíme. Na panvici opražíme nadrobno pokrájanú cibuľu, vsypeme múku a pripravíme zápražku. Keď sú zelenina a zemiaky polomäkké, pridáme zápražku, dobre premiešame a dusíme všetko domäkka. Dochutíme soľou.

Pečením v celosti sa upravuje hlavne stehno a chrbát a to na anglický spôsob na cesnaku, prípadne stehno a chrbát plnením pod názvom „Baroň“.

**Baroň** – pod týmto názvom rozumieme pečené baranie mäso, chrbát a stehno spolu. Okrem bežného spôsobu pečenia sa môžu stehná a chrbát aj plniť. Podáva sa s rôznym obložením.

Baranie mäso z mladých kusov sa pečie v stredne vyhriatej rúre a počas pečenia sa častejšie podlieva.

**Baraní chrbát na anglický spôsob**:

**základné suroviny**: baraní chrbát, olej, strúčik cesnaku, hladká múka, mleté čierne korenie, soľ, maslo, údená slanina,

**postup prípravy**: očistený, osekaný, odblanený a osušený baraní chrbát osolíme, okoreníme, potrieme v soli rozotreným cesnakom a opečieme na rozpálenom oleji

zo všetkých strán. Opečený chrbát vložíme na pekáč, potrieme maslom a upečieme v horúcej rúre domäkka. Upečené mäso vyberieme zo šťavy, šťavu vydusíme na tuk. Zaprášime múkou, opražíme, zalejeme vývarom, dobre rozmiešame, povaríme a scedíme. Podávame s rôzne upravenými zemiakmi.



**Baranie špeciality**

**Baranie na indický spôsob**

**základné suroviny**: **baranie plece, masť, cibuľa, jablká, hladká múka, korenie karí, smotana, vývar,**

**postup prípravy:** očistené, umyté, osušené a prebytočného tuku zbavené baranie mäso nakrájame na menšie kocky. Na rozpálenej masti opražíme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, okoreníme, osolíme a krátko podusíme vo vlastnej šťave. Potom pridáme nastrúhané jablká a za občasného dolievania vývaru udusíme mäso do mäkka.

Keď je mäso mäkké, šťavu vydusíme na tuk, zaprášime múkou, opražíme, zalejeme potrebným množstvom vývaru, dobre rozmiešame a povaríme. Hotový pokrm zjemníme smotanou. Ako prílohu podávame ryžu upravenú na rôzne spôsoby.

**Baranie rebierko na maďarský spôsob**

**základné suroviny**: **baranie karé, masť, cibuľa, mletá paprika, čerstvé rajčiaky, vývar, soľ, mleté čierne korenie,**

**postup prípravy**: z očisteného, osekaného, umytého, osušeného karé nasekáme rebierka tak, že na jedno rebierko pripadnú dve rebrové kosti. Z nasekaných rebierok nožom odstránime jednu rebrovú kosť, okrajové blany narežeme, naklepeme, osolíme, okoreníme a opečieme

na rozpálenej masti po oboch stranách. Na masti po opekaní opražíme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme papriku, pokrájané rajčiaky, podlejeme vývarom a na takto pripravenom základe dusíme rebierka do mäkka. Ako prílohu podávame dusenú tarhoňu a opekané zemiaky.

**Baranie na írsky spôsob**

**základné suroviny**: **baranie plece, kel, zemiaky, cibuľa, soľ, mleté čierne korenie, vývar,**

**postup prípravy**: očistené, umyté, osušené mäso pokrájame na kocky, zalejeme vývarom, pridáme nadrobno pokrájanú cibuľu, korenie, soľ a necháme pomaly dusiť (asi 45 minút). Potom z mäsa zlejeme vývar , z vývaru odstránime tuk, vývar nalejeme späť na mäso, pridáme nadrobno pokrájaný kel, na kocky pokrájané zemiaky, podľa potreby zalejeme vývarom a dusíme do zmäknutia mäsa. Pokrm nezahusťujeme, pretože prísada zemiakov

má dostatočne pokrm viazať. Hotový pokrm podávame na horúcich tanieroch alebo

v timbáloch.

**Príprava minútok z baranieho mäsa**

Na prípravu minútkových pokrmov je vhodné mäso zo stehna a chrbta. Baranie mäso

je pomerne viac prerastené blanami, ktoré sú hrubšie a pružnejšie ako u iných jatočných zvierat. Baranie mäso potrebuje dlhší čas na dozretie (odležanie), aby blany ponorením

do moridla alebo marinovaním v oleji a zelenine zmäkli. Takto upravené mäso získa

na krehkosti a silnej vôni, ktorá potláča prirodzený zápach baranieho mäsa, najmä keď

ide o mäso zo starších zvierat.

Mäso pred tepelnou úpravou delíme na porcie (rebierka, rezne, plátky). Pripravené pokrmy

z baranieho mäsa podávame vždy horúce – len na objednávku. Šťavu podávame prírodnú

od opekania, bez zahusťovania.

**Prírodné baranie rebierko**:

**základné suroviny**: **baranie karé, údená slanina, masť, maslo, mleté čierne korenie, soľ,**

**postup prípravy**: z baranieho karé odsekneme rebierka, pričom počítame dve rebrové kosti na jedno rebierko. Jednu kosť z rebierka opatrne odstránime tak, aby na rebierku (kotlete) zostala jedna rebrová kosť. Potom rebierka zľahka naklepeme, okoreníme a opečieme

po oboch stranách dozlata. Rebierka podávame na horúcom tanieri, podliate šťavou, ktorú zjemníme maslom. Pred podávaním položíme na rebierka opečené plátky slaniny,

**prílohy**: varené zemiaky, opekané zemiaky, vyprážané zemiaky, dusenú ryžu, zemiakové krokety, zeleninové šaláty.

**Baranie rebierko na spôsob „Clamart“**

**základné suroviny**: **baranie karé, masť, maslo, čierne korenie, soľ, kaša zo zeleného hrášku,**

**postup prípravy**: z očisteného, osekaného, umytého a osušeného karé nasekáme rebierka

a upravíme podobným spôsobom ako prírodné rebierka. Pri podávaní obložíme pečené rebierka kašou zo zeleného hrášku. Podobným spôsobom pripravujeme baranie rebierko

na švédsky spôsob, avšak namiesto kaše zo zeleného hrášku použijeme ako prílohu kašu

z jabĺk, s prísadou postrúhaného chrenu a majonézy,

**prílohy**: vyprážané zemiaky.

