Potrawy z mięsa króliczego

Króliki ras średnich powinny być ubijane w wieku 4-5 miesięcy, przy wadze 2,8 – 3,5 kg. Po tym okresie przyrosty wagowe są coraz mniejsze, a i mięso staje się łykowate i charakteryzuje się specyficznym zapachem. Badania wykazały, że najwłaściwszą pora roku dla uboju królików jest okres zimowy – po zakończeniu jesiennego linienia – mięso wykazuje wówczas najwyższą jakość. Najgorszą jakość ma mięso królików ubijanych we wrześniu i październiku.
Analizy i badania mięsa króliczego wykazały, że zawarte w nim pełnowartościowe białko jest przyswajalne przez człowieka w 90% (białko z wołowiny tylko w 62%). Należy do mięs delikatnych i dietetycznych, może konkurować z drobiem, rybami i cielęciną – które przewyższa pod względem wartości odżywczej. Mięso królika jest drobnoziarniste (stąd wysoka jego strawność), brak w nim silnie rozbudowanej tkanki łącznej i ścięgnistej. Dużo w tym mięsie soli żelaza, fosforu, wapna i jodu oraz mikroelementów (cynk, kobalt, miedź) i witamin (szczególnie z grupy B).
Mięso królicze posiada stosunkowo dużą zawartość tłuszczu, ale jego rodzaj (nienasycone kwasy tłuszczowe) sprawiają, że jest tolerowany w diecie osób chorych na serce, anemię, gruźlicę płuc, kamice, niewydolność krążenia, cukrzycę, nieżyt jelit, nadciśnienie, miażdżyce, a szczególnie polecany alergicznym dzieciom Stanowi doskonałe środowisko dla rozpuszczających się w tłuszczu witamin A, D i E.
Dodać trzeba, że zawiera znikome ilości cholesterolu (jaja kurze- 1700-1750, wołowina 37-48, mięso królika 25) i nie posiada żadnego specyficznego smaku ani nieprzyjemnego zapachu.

Dojrzewanie mięsa
Najczęściej popełnianym błędem przy przygotowaniu potraw z mięsa króliczego jest używanie mięsa świeżego, zaraz po uboju. Dania sporządzone z takiego mięsa są twarde, łykowate i wymagają długotrwałego poddawania obróbce termicznej.
Dlatego rozebrane na części tuszki należy poddać dojrzewaniu. Najlepsze jest mięso marynowane w czerwonym winie z dodatkiem jałowca, Mięso z młodych sztuk można skruszać w mleku, maślance lub serwatce (5-7 godz., a najdłużej dobę).
Mięso ze sztuk starszych dobrze dojrzewa w: 1 szklanka wody, ¼ szklanki octu winnego, 2 cebule, po kilka ziaren pieprzu i ziela oraz liść laurowy, 2 goździki,

W domowych warunkach mięso najlepiej ułożyć w chłodnej piwnicy w temperaturze do 60 C na 24-48 godz.
Aby przyśpieszyć proces dojrzewania i uzyskać surowiec bardziej kruchy przygotowuje się specjalne bejce:
Kilka drobno posiekanych ząbków czosnku, utrzeć z dwoma łyżkami „Jarzynki”, dodać łyżkę musztardy, łyżkę majeranku, czarny pieprz i olej. Uzyskaną masą natrzeć dokładnie mięso, układać w misce przesypując warstwami posiekanej włoszczyzny z dodatkiem cebuli.
Wyjęte z bejcy mięso w żadnym wypadku nie powinno być oślizłe.

Królik duszony w sosie wieprzowym

Składniki: marynowane mięso z królika i jarzyny z bejcy- j/w, 1 kg surowego boczku, smalec do smażenia, ½ szklanki białego wina, 400ml śmietany, sól, pieprz .

Wyjęte z bejcy mięso porządnie opłukać, oprószyć mąką i zarumienić na patelni. Przełożyć do rondla podlać białym winem i dusić do miękkości.
W tym czasie przygotować sos. Surowy boczek pokroić w kostkę i smażyć na smalcu na bardzo małym ogniu, pod koniec dodać jarzyny z bejcowania, a gdy się uduszą wlać nieco białego wina i śmietanę rozmąconą ze szczyptą soli (wówczas się nie warzy). Uzyskany sos powinien być gęsty. Uduszone mięso ułożyć na półmisku z warzywami i polać resztą sosu.

Bulion dietetyczny

Składniki: 15 dag mięsa króliczego, marchewka, mała pietruszka, kawałek selera, ½ cebuli, ćwierć główki kapusty włoskiej, żółtko, sól i posiekana natka.
Mięso odżyłować, włożyć do ½ l zimnej wody i wolno gotować 30-40 min. Warzywa umyć pokroić w kostkę i włożyć do wywaru. Gotować aż będą miękkie. Bulion odcedzić, a mięso i warzywa pokroić i ułożyć w talerzu. Żółtko dokładnie rozbić i połączyć z bulionem. Wlać bulion do szklanki i posypać natką.

Dietetyczny królik po włosku

Składniki: 20 dag mięsa króliczego, marchew, pietruszka, seler, kalarepa, cebula, pomidor,1,5 dag masła, 1 l śmietany, szklanka

ugotowanego makaronu, łyżka mąki, żółtko, posiekana natka pietruszki, sól.
Z mięsa usunąć żyły i pokroić je w kostkę, posolić i odstawić na 1//2 godz. do lodówki. W ½ l wody ugotować wywar z jarzyn i wrzucić do niego mięso, gotować 20-25 minut. Odcedzić. Z masła i łyżki mąki zrobić białą zasmażkę, rozprowadzić wywarem i dodać do niej obrany i pokrojony w ćwiartki pomidor, gotować 10 min., osolić do smaku.
Przetrzeć sos przez sito, połączyć ze słodką śmietanką, zaciągnąć żółtkiem.
W żaroodpornym naczyniu ułożyć ugotowany makaron i mięso, zalać sosem i wstawić na 15 minut do gorącego piekarnika. Podawać ze szpinakiem lub kabaczkiem z wody.

Potrawy dietetyczne są zalecane w stanach podgorączkowych, anemii, niedokwaśności żołądka, gruźlicy płuc, miażdżycy, cukrzycy dla rekonwalescentów

Barszcz biały

Składniki: Przednia część królika, serca, płucka, cebula, po kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego, liść laurowy, szklanka śmietany, łyżka mąki, sól i ocet winny do smaku.
Mięso porąbać na mniejsze kawałki, włożyć do osolonej wody razem z sercami i płuckami, dodać cebulę i przyprawy korzenne. Na wolnym ogniu gotować do miękkości.
Miękkie mięso wyjąć oddzielić od kości i drobno pokroić (również serce i płucka).
Wywar doprawić śmietaną z mąką, octem i solą. Włożyć pokrojone mięso i zagotować.
Barszcz można również zakwasić żurem.

Pulpety z królika

Składniki: Mięso z przedniej części królika, wątroba, czerstwa bułka, 2 dag masła, 2 łyżki śmietany, jajko, sól, pieprz, natka pietruszki.
Mięso oddzielić od kości , bułkę namoczyć w mleku. Wątrobę obrać z zewnętrznej błony, pokroić w kostkę i na chwilę zanurzyć na cedzaku w gorącej wodzie aby straciła krwiste zabarwienie. Mięso, wątrobę i bułką zemleć w maszynce z drobnym sitkiem. Do zmielonej masy dodać żółtko utarte z masłem, śmietanę i

ubitą pianę z białka. Przyprawić i dokładnie masę wyrobić.
Rękoma zwilżonymi wodą formować pulpety, wkładać je do osolonego wrzątku, po kilku minutach wyjąć i podawać w sosie śmietanowym, koperkowym, itp.

Pasztet domowy z królika

Składniki: 1,5 kg mięsa z królika, 30dag surowego boczku, 25 dag wątroby wieprzowej, 2 cebule, 5 dag suszonych prawdziwków, 2 czerstwe bułeczki, 2-3 jajka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, owoce jałowca.
Mięso z królika, i boczek z dodatkiem pieczarek, cebuli i owoców jałowca zalać niewielką ilością wody i dusić pod przykryciem na wolnym ogniu do miękkości. Ostudzić, oddzielić od kości. Umytą i obraną z błon wątrobę pokroić na mniejsze kawałki, włożyć do sosu i podgrzać tylko tyle, aby straciła krwiste zabarwienie. Do lekko przestudzonego sosu włożyć bułki oraz mięso i wszystko wystudzić i trzykrotnie zmielić w maszynce. Dodać jajka i przyprawy, wyrobić masę i przełożyć do wysmarowanej smalcem i posypanej bułką formy. Powierzchnię wyrównać nożem zmoczonym w ciepłej wodzie. Pasztet wstawić do nagrzanego do 180-1900C piekarnika i piec dobrą godzinę, aż tłuszcz wsiąknie, a pasztet będzie odstawać od boków blachy.
Pozostawić w blaszce do schłodzenia, zimny wyjąć z formy.

Pasztet polski z królika

Składniki: 1,6 kg przedniej i zadniej części królika, 35 dag wędzonego boczku, 2-3 jajka, 8 łyżek tartej bułki, gałka muszkatołowa.
Bejca do mięsa: 2 cebule, 1 pietruszka, 1 seler, 1 por, 2-3 marchewki, ziele ang., liść laurowy, 1 szklanka octu, goździki.
Ocet połączyć ze szklanką wody, dodać pokrojoną cebulę, oliwę, liść laurowy, goździki, pieprz, ziele angielskie oliwę i sól. Zalewę zagotować ostudzić i włożyć do niej mięso na 48 godz. W dużym rondlu rozgrzać oliwę, dodać pokrojony boczek, mięso, cebulę z marynaty i pozostałe rozdrobnione warzywa. Dusić ok. 0,5 godz. po czym całość przepuścić dwukrotnie przez maszynkę. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową, Dodać żółtka, tartą bułkę i delikatnie wmieszać ubitą z białek pianę.
Masę mięsną przełożyć do wysmarowanej tłuszczem i posypanej tartą bułką formy.

Piec godzinę w średnio nagrzanym piekarniku.

Paszteciki z królika w naleśnikach

Ciasto: 2 szklanki mąki, 2 jajka, 2 szklanki mleka, sól, odrobina startej gałki muszkatołowej, 3 łyżki oleju.
Nadzienie: 20 dag gotowanego mięsa z królika, cebula, 2 ząbki czosnku, łyżka tłuszczu, sól, przyprawa włoska, jajko
Do panierowania: 2 łyżki ciasta naleśnikowego, 3-4 łyżki tartej bułki, tłuszcz do podsmażenia.
Mleko roztrzepać z jajkami, dodać mąkę, olej, sól i startą gałkę muszkatołową do smaku.
Dobrze rozrobione ciasto rozrzedzić 1 i ½ szklanki letniej wody do właściwej gęstości.
Rozgrzać patelnię z odrobiną oleju (tylko do smażenia pierwszego naleśnika) i usmażyć cienkie naleśniki.
Drobno pokrojoną cebulę i czosnek podsmażyć bez rumienienia, dodać zmielone mięso, przyprawy, krótko podsmażyć, zestawić z ognia, wbić surowe jajko i wymieszać.
Jeśli farsz jest bardzo tłusty, to wsypać do nadzienia łyżkę tartej bułki. Smarować naleśniki nadzieniem, zawijać przeciwległe boki do środka i zwijać w rulony.
Naleśniki umoczyć w surowym cieście naleśnikowym, obtoczyć w tartej bułce.
Tak przygotowane można podsmażyć na patelni lub ułożyć na wysmarowanej tłuszczem blaszce, skropić olejem i zapiec. Podawać gorące z dodatkiem kapusty kiszonej lub ostrej surówki.

Królik ze śliwkami

Składniki: Comber i udka królika, 10 dag wędzonego boczku, 15 dag suszonych śliwek, 10 dag pieczarek, ½ szklanki śmietany, ½ szklanki wytrawnego wina lub 2 łyżki octu winnego, kieliszek koniaku, łyżeczka tymianku, łyżeczka rozmarynu, listek laurowy, sól, pieprz.
Rozkruszony listek laurowy wymieszać z rozmarynem, tymiankiem, łyżeczką soli i pieprzem. Oczyszczonego i pokrojonego na porcje królika natrzeć przyprawami, ułożyć w misce, skropić winem lub octem, przykryć i odstawić na dobę w chłodne miejsce. Następnego dnia umyte śliwki zalać wodą i pozostawić na godzinę.
Boczek pokroić w cienkie plastry i podsmażyć, a gdy się zrumieni wyjąć plasterki

i na wytopionym tłuszczu podsmażyć mięso królika, przełożyć do rondla, dodać pokrojoną w kostkę cebulę, boczek, podlać marynatą i koniakiem, oprószyć solą i pieprzem. Dusić pod przykryciem na wolnym ogniu. Pieczarki oczyścić i pokroić w plasterki i włożyć do duszącego się królika.
Po godz. dodać śliwki i dusić jeszcze 20 min. Wlać posoloną śmietanę, zagotować. Pyszne danie do ryżu na sypko i surówki z selera z orzechami włoskimi albo z czerwonej kapusty.

Królik z oliwkami (Coniglio alle olive)

Składniki:1 kg mięsa króliczego, 5 dag czarnych oliwek bez pestek,1 sparzony i obrany ze skóry pomidor, 2 rozgniecione ząbki czosnku, 1 gałązka rozmarynu, ½ szklanki białego wina, 6 łyżek oliwy z oliwek, sól, pieprz, oliwa.
Kawałki królika przyrumienić ze wszystkich stron na oliwie. Czosnek i rozmaryn razem rozetrzeć, wymieszać z mięsem, polać winem, doprawić solą i pieprzem. Rondel przykryć i gotować 20 min. Następnie dodać oliwki i rozgnieciony pomidor i gotować jeszcze ok. 0,5 godz., aż mięso będzie miękkie.

Królik w śmietanie po polsku

Składniki: Comber i udka z królika, sól, łyżka mąki, łyżka tłuszczu, szklanka śmietany
Bejca:1 szklanka wody, ¼ szklanki octu winnego, 2 cebule, po kilka ziaren pieprzu i ziela oraz liść laurowy, 2 goździki,
Zagotować wodę z przyprawami korzennymi, dodać ocet, zalewę przegotować. Mięso ułożyć w naczyniu, obłożyć krążkami cebuli i zalać wystudzoną zalewą i pozostawić na
1-2 dni. Następnie mięso wyjąć z zalewy, osuszyć w papierze, natrzeć solą, oprószyć mąką i obrumienić na gorącym tłuszczu. Dodać cebulę z zalewy, podlać niewielką ilością wody i dusić na wolnym ogniu do miękkości. Pod koniec duszenia sosu powinno być niewiele. Śmietanę zmieszać z mąką zalać królika i zagotować.
Wyśmienite z ziemniakami i buraczkami.

Królik z sosem majonezowym

Składniki: 0.5 kg combru z królika, białko 3 jajka, włoszczyzna, cebula, 2 łyżki żelatyny, mielona papryka, sól, pieprz
Sos: 2 jajka, ½ szklanki śmietany, ½ szklanki majonezu, sól, pieprz, sok z cytryny.
Comber włożyć do wrzącej, osolonej wody i gotować aż opadną szumowiny. Jarzyny pokroić wrzucić do wywaru i gotować, aż mięso będzie miękkie. Mięso pokroić w kostkę, 5 jajek ugotować na twardo, 3 pokroić w plastry, a 2 posiekać do sosu. Wywar zagotować z surowym białkiem i przecedzić przez gazę. Wymieszać z uprzednio namoczoną żelatyną, podgrzać i pozostawić do wystygnięcia.
Przygotować sos: posiekane jajka wymieszać ze śmietaną, majonezem i sokiem z cytryny, doprawić solą i pieprzem.
Na półmisku ułożyć mięso i warzywa i zalać wywarem Po zastygnięciu udekorować plastrami jajka, posolić, oprószyć papryką i zalać resztą galarety. Gdy stężeje, polać sosem majonezowym i wstawić na godz. do lodówki.

Królik w sosie z sera rokpol

Składniki: 1 królik (ok.1 ½ kg), łyżka masła,5 dag sera rokpol, łyżka oleju, 2 słodkie cebulki, 1 cebulę, 3 łyżki śmietany, sól, pieprz.
Królika pokroić na porcje i obrumienić na oleju. Dodać posiekaną cebulę i chwilę podpiec. W rondlu rozgrzać masło, przełożyć porcje królika, dodać posiekaną słodką cebulkę, oprószyć solą i pieprzem. Podlać wodą i dusić pod przykryciem ok. 30 min.
Ser zetrzeć na tarce lub pokruszyć, rozprowadzić ze śmietaną. Dodać do potrawy i dusić następne 30 min. Sos zagęścić przez odparowanie i podawać z makaronem.

Królik duszony w cebuli

Składniki: Comber królika, 10 dag wędzonego boczku, 4 duże cebule, 2-3 pomidory, 2 jabłka, sól, pieprz, łyżeczka przyprawy do zup –magii, ½ szklanki śmietany, łyżka mąki, zielenina.
Stopić boczek i wyjąć skwarki. Na tłuszczu obrumienić mięso, dodać pokrojoną cebulę, krótko podsmażyć, podlać małą ilością wody i dusić pod przykryciem. Gdy mięso będzie prawie miękkie dodać pokrojone pomidory i jabłko (starte na

grubych oczkach), podgotować. Następnie dodać skwarki, przyprawić magii, solą i pieprzem, zagęścić śmietaną z mąką, zagotować i posypać zieleniną. Podawać z ziemniaczanym puree.

Potrawka z królika po gdańsku

Składniki: 1,5 kg królika, włoszczyzna, 5 dag masła, 5 dag mąki, 5 kwaśnych jabłek, sól, cukier, cynamon.
Do wrzącej osolonej wody wrzucić oczyszczone z błon i tłuszczu mięso i gotować aż opadną szumowiny. Dodać warzywa i gotować mięso do miękkości.
W rondlu rozprażyć jabłka, przetrzeć przez sito i włożyć do nich ugotowane, rozdrobnione mięso. Zasmażkę z mąki i masła rozprowadzić schłodzonym wywarem, zalać mięso, gotować w wywarze jeszcze przez 15 min. Doprawić do smaku cynamonem i cukrem, odstawić na ½ godz., po czym jeszcze raz zagotować.
Smaczna z lanymi kluskami i zestawem surówek.

Paprykarz z królika

Składniki: Łopatki i udka królika, sól, mąka, łyżka tłuszczu, cebula,1 –2 papryki surowe lub marynowane, 2-3 pomidory lub łyżka koncentratu pomidorowego, papryka mielona, ½ szklanki śmietany, zielenina.
Mięso oddzielić od kości i pokroić w niezbyt dużą kostkę. Oprószyć solą i mąką, obrumienić na tłuszczu, dodać drobno pokrojoną cebulę, razem podsmażyć. Podlać niewielką ilością wody i dusić do miękkości. Dodać pokrojoną w paski paprykę chwilę zmiękczyć, a obrane ze skórki pomidory włożyć na kilka minut przed końcem gotowania, gdy mięso jest już miękkie.
Doprawić sos śmietaną z mąką, zagotować i przyprawić mieloną papryką i zieleniną.

Filety smażone z królika

Składniki: comber królika, sól, pieprz, sok z cytryny, pół łyżeczki mąki, ™łuszcz do smażenia, 8-10 kromek bułki, zielona pietruszka
Z dużego skruszałego królika odciąć comber i oddzielić mięso od kości. Mięso posmarować olejem, obłożyć warzywami i pozostawić w lodówce na 2 dni.

Następnie ostrym nożem pokroić mięso na skośnie kawałki- grubości 2 cm. Każdy kawałek lekko rozbić, osolić, skropić sokiem z cytryny, oprószyć mąką i usmażyć. Filety podawać ułożone na podpieczonych kromkach bułki i obficie posypane natką pietruszki.

Królik pieczony z musztardą

Składniki: comber z królika (ok. 80 dag), 2 łyżki ostrej musztardy, natka pietruszki, sól, pieprz, aluminiowa folia
Comber oprószyć solą i pieprzem, posmarować grubo musztardą zawinąć w folię, ułożyć w żaroodpornym naczyniu i wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec na średnim ogniu 45 min. Mięso wyjąć, a pozostały z pieczenia sos lekko odparować i posypać natką. Sosem polać mięso i podawać np. do pyz z tartych ziemniaków i surówki z buraczków.

Królik duszony z czosnkiem

Składniki: Udka królika, sól, pieprz, łyżeczka mąki, odrobina tymianku lub melisy, liść laurowy, łyżka tłuszczu, 4-5 ząbków czosnku, sok z cytryny, pęczek zielonej pietruszki
Każde udko królicze przekroić na 3 – części. Mięso osolić, oprószyć mąką, obrumienić na rozgrzanym tłuszczu. Obrumienione mięso posypać roztartymi przyprawami, skropić sokiem z cytryny. Gotować bez przykrycia i w miarę wyparowania dodawać wody. Gdy mięso będzie miękkie dodać drobno posiekany czosnek i natkę, potrząsnąć naczyniem i jeszcze krótko ogrzewać pod przykryciem. Smakuje z surówką z porów z jabłkami.

Królik na dziko

Składniki: Comber i udka królika, 2 szklanki wody, po 2 ziarenka pieprzu i ziela angielskiego, liść laurowy, kilka jagód jałowca, 1/5 szklanki octu, 2 cebule, 10 dag słoniny, 3 łyżki smalcu, ½ szklanki śmietany, łyżka mąki, sól
Comber i udka królika ułożyć po umyciu w salaterce, obłożyć pokrojoną w krążki cebulą. Zagotować wodę z przyprawami, dodać ocet, wystudzić i tą zalewą zalać mięso, pozostawiając zakryte na 2-3 dni. Wyjęte z zalewy mięso osolić i

obrumienić na tłuszczu. Dodać pokrojoną drobno słoninę i osączoną z zalewy cebulę. Skropić mięso zalewą i dusić do miękkości. Sosu powinno być niewiele to wówczas mięso jest smaczne.
Można sos podprawić śmietaną zagęszczoną mąką i mięso polać ziemniaki – podawać z buraczkami.

Kiełbasa po warszawsku

Składniki: na 1kg mięsa króliczego, 0,5 kg boczku surowego, 5 dag masła, 2 ząbki czosnku, 5 ziaren jałowca, łyżeczka majeranku oraz sól, pieprz i papryka do smaku.
Mięso pokroić w drobną kostkę i obrumienić na maśle. Dolać wody, dodać szczyptę soli i pieprz do smaku, gotować na małym ogniu 15 min. Czosnek utrzeć z solą, majerankiem i utłuczonym na proszek jałowcem. Boczek pokroić w drobną kostkę i razem z mięsem zmielić maszynką na średnim sitku. Mięso doprawić, dolać tyle wody aby farsz nie był zbyt ścisły i porządnie wymieszać. Nadziać jelito lub osłonkę ze sztucznego tworzywa, zawinąć sznurkiem co 15-20 cm. Miejsca gdzie pokaże się pod osłonką powietrze, przekłuć szpilką. Zanurzyć kiełbasę we wrzątku i gotować do 15 min.
Można kiełbasę wędzić w gęstym dymie jałowcowym.

Nadzienie z podrobów króliczych

Składniki: podroby z 1 królika (płuca, serca, wątroba, nerki z tłuszczem),20 dag marchwi, 10 dag pietruszki, 10 dag selera, 5 dag cebuli, 5 dag wędzonego boczku, 3 dag czerstwej bułki, 1 jajko, 3 dag tartej bułki, sól, pieprz, jałowiec, majeranek, czosnek.
Umyte i wyciśnięte podroby drobno pokroić. Warzywa zetrzeć na tarce o dużych oczkach, a wątrobę podsmażyć na oleju. Na tym samym tłuszczu poddusić posiekaną cebulę, dodać pokrojone podroby ni smażyć do miękkości po czym dodać starte warzywa, podlać wodą i dusić na wolnym ogniu pod przykryciem. Składniki nadzienia i uprzednio namoczoną w przestudzonym sosie bułkę zemleć w maszynce, dodać jajko, przyprawy i dokładnie wymieszać. Nadzienie używać do pierogów i pasztecików drożdżowych.

- Udostępnij
- Drukuj

- PDF

Data publikacji
04.07.2013