

# Placky - chléb

**0.5 lžičky**     **solí**  
**1 hrnek**        **teplé vody**  
**3 hrnky**        **polohrubé pšeničné mouky**

## **Postup přípravy:**

V míse promícháme prosátou mouku, se solí a postupně při zpracovávání přidáváme po troškách vodu. Při použití teplé vody bude těsto hladší.

Pořádně propracujeme do hladka.

Z těsta uděláme váleček, který rozdělíme na 8 dílů. Z každého dílu vytvoříme kuličku.

Válečkem vyválíme z kuliček tenké placky o průměru 20 - 25 cm a pečeme je z jedné strany 2,5 minuty a z druhé 2 minuty na suché pánvi. Po otočení na druhou stranu placku na různých místech neustále stlačujeme rukou a kroužíme s ní. Placka se bude nafukovat, což způsobí, že bude nadýchanější a měkčí.

Hotové placky skládáme na sebe, aby zůstaly vláčné.

Přikryjeme je utěrkou, aby nevychladly.

Placky se používají místo chleba jako příloha. Hodí se k dušené zelenině, dobře chutnají s oranžovou čočkou či na sladko se zavařeninou nebo tvarohem.

# MUMU

1 velký banánový list (případně vynechat) – nekonzumuje se, dodá jídlu banánovou chuť

1 větší hlávkou kapusty

1,5 banánů na vaření

3 batáty (sladké brambory)

4 mrkve

cca 3 stroužky česneku

cca 3 jarní cibulky

čerstvý zázvor (cca 4 x 4 cm)

1 kg kuřecího vykostěného masa

1 kg vepřového masa (tučnější druh, např. bůček nebo krkovič)

cca 1 čajová lžička soli

1 čerstvý ananas, (nebo použít dýni – např. hokaido)

400 ml kokosového mléka

## Postup přípravy

- 1) Kuřecí i vepřové maso omyjeme, nakrájíme na větší kousky (cca 5 x 5 cm), osolíme.
- 2) Okrouháme nakrájíme zeleninu – mrkev batáty na větší kousky, dále jarní cibulku, česnek a zázvor.
- 3) Omyjeme kapustu a rozdělíme a jednotlivé listy.
- 4) Oloupeme (okrouháme) a nakrájíme banány na vaření na silnější kolečka.
- 5) Připravíme si pekáč (případně hliníkovou pečící mísu), pokud máme banánový list, polovinu umístíme na spod pekáče. Na banánový list (na dno pekáčku) rozložíme cca polovinu listů kapusty. Na kapustu rozprostřeme nakrájené banány na vaření a poté všechny nakrájenou zeleninu.
- 6) Na vrstvu zeleniny pokládáme kousky nasoleného masa (kuřecí a vepřové).
- 7) Celou směs zalijeme kokosovým mlékem, poté na maso nakládáme kousky ananasu nebo dýně.
- 8) Navrch naskládáme zbylou část kapustových listů a na ně zbylou část banánového listu.
- 9) Pevně uzavřeme (obalíme) alobalem a dáme péct do trouby (horní a spodní ohřev) na cca 1,5–2 hodiny na vysokou teplotu.

# AIGIR

1 kg kuřecích kousků (horní a dolní stehna, křídla)

cca půl čajové lžičky soli

150 ml kuřecího vývaru (domácí nebo z bujónu)

400 ml kokosového mléka

2–3 ks batátů (sladké brambory)

1 středně velká cibule

2 velká rajčata

150 g čerstvého baby špenátu

1,5 banánů na vaření

1 limetka (citron)

kokosový (případně olivový) olej na smažení

## Postup přípravy

1) Oloupeme batáty a banány na vaření, rozkrojíme podélně a párkrát rozkrojíme na velké kusy. Položí na dno pekáče. Na zeleninu naskládáme nasolené kousky kuřete. Zalijeme kokosovým mlékem a kuřecím vývarem.

2) V pánvi zvlášť na rozpáleném kokosovém oleji orestujeme na proužky nakrájenou cibuli a baby špenát (cca 2 min), přidáme nadrobno nakrájená rajčata, osolíme a restujeme další cca 4 min.

3) Poté vše přidáme na pekáč k masu a zelenině.

4) Vymačkáme šťávu z jedné limetky (středně velkého citronu) a zalijeme tím připravenou směs. Navrch můžeme ozdobit petrželkou.

5) Dobře uzavřeme (obalíme) alobalem a pečeme v rozehřáté troubě (horní a spodní ohřev) na co nejvyšší teplotu cca 1,5 hodiny.