



100%

MAGYAR
TERMÉK

A nyúlhús egészséges és finom!

Ön kóstolta már?

Próbálja ki grillezve is!

Nyúl
TERMÉKTANÁCS

Kedves Fogyasztó!

A magyar lakosság egy főre jutó nyúlhús fogyasztása messze elmarad a nagy konyhakultúrájú országokétól. Az elmúlt évtizedekben a hazánkban előállított nyúlhús kizárólag exportra készült, olasz, svájci, német fogyasztók asztalára.

A nyúlhús kitűnően illeszkedik a korszerű étrendekbe, kifejezetten “könnyű” húsnak minősül. Fehérjeter tartalma magas (17–20%), zsírtartalma alacsony (6,5–8%) és könnyen emészthető.

Ezen tulajdonságai miatt diétás étrendekbe, b ébi ételekbe történő felhasználása különösen ajánlott. Kiváló tulajdonságai miatt a nyúlhúst szinte minden nap felszolgálják Svájc kórházaiiban is. Kedvező étrendi hatása, kifejezetten magas gasztronómiai értéke miatt kívánatos lenne belföldi fogyasztásának növelése.

Jelen kiadványunkat kedvcsinálónak szánjuk, bízunk benne, hogy receptjeink népszerűsítik a magyar nyúlhúst és a fogások megjelennek majd a magyar családok asztalánál!

Juráskó Róbert

Nyúl Terméktanács Elnök

**Nyúl**
TERMÉKTANÁCS

Miért fogyasszunk magyar nyúlhúst?

- ✓ Élelmiszerbiztonság: a magyar nyúlhús megfelel az Európai Unió szigorú követelményrendszerének. Az állattartás minőségét állatvédelmi szervezetek folyamatosan ellenőrzik, mely a kiváló minőség biztosítója.
- ✓ Magyar termék: vásárlása és fogyasztása egy nemzetközileg is versenyképes ágazat fejlődését támogatja.

A nyúlhús előnyei:

- ✓ egészséges, fehérjében gazdag fehérhús
- ✓ zsírtartalma alacsony
- ✓ koleszterinben szegény
- ✓ jótékony, telítetlen zsírsavakban gazdag
- ✓ diétás étrendekbe is jól illeszthető

A nyúl részei és felhasználásuk:

Eleje: pörkölt

Lapocka: grill, rántott

Csontos gerinc: sült

Gerinc filé: grill

Kötözött hát: serpenyőben sült

Comb csonttal: sütőben sült

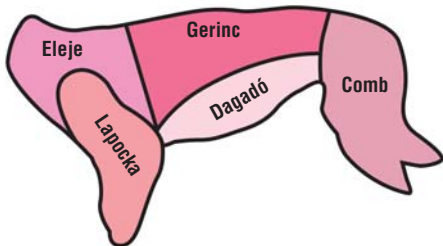
Comb csont nélkül: ragu

Grillcomb: grill

Apróhús: ragu, pörkölt

Máj: rántott, sült

Egész nyúl: sült, pörkölt





Almás-hagymás nyúl máj

Hozzávalók 4 személyre:

60 dkg házinyúl máj,
8 dkg füstölt szalonna,
2 közepes fej hagyma,
2 savanykás alma,
1 dl tejföl,
1 teáskanál majoránna,
ízlés szerint frissen
őrölt fekete bors és só.

Előkészítése: A nyúl máj ereit és zsíráját leszedjük, majd kis darabokra vágjuk. A füstölt szalonnát felaprítjuk, és nagy serpenyőbe téve, a zsíráját kisütjük. A pörccöt kiszedjük, és félretesszük, majd a hagymát tisztítás után vékony karikákra metéljük. Az almákat megmossuk, félbevágjuk, és héjastól kimagozzuk, majd vékony szeletekre aprítjuk.

Elkészítése: A hagymát a szalonnazsírra tesszük és üvegesre sütjük, kiszedjük a serpenyőből, és melegen tartjuk. A zsírra rátesszük a májdarabokat, és erős tűzön, fedő alatt, kb. 5 percig pároljuk, meghintjük majoránnával. Ezt is kiszedjük, és félretesszük. Az almaszeleteket erős lángon gyorsan üvegesre sütjük, beleöntjük a tejfölt, visszatesszük a szalonnapörccöt, a májat és a hagymakarikákat. Sózzuk, borsozzuk, és erős lángon összeforraljuk. Mielőtt tálalnánk, 5 percig fedő alatt hagyjuk állni.

Megjegyzés: Párolt rizs illik hozzá a legjobban. Minél aromásabb az alma, annál jobb ízű lesz a hús leve.



Fokhagymás nyúlcomb

Hozzávalók 4 személyre:

4 hátsó házinyúlcomb,
2 dl tejszín, 2 evőkanál liszt,
2 evőkanál olaj,
4 gerezd fokhagyma,
ízlés szerint só
és frissen őrölt fehér bors.

Előkészítése: A nyúlcombokat megmossuk, leszárítjuk, sózzuk és borsozzuk és lisztbe mártjuk.

Elkészítése: Az olajat nagy serpenyőben felforrósítjuk, és a combok mindkét oldalát jól átpirítjuk. A tejszínt ráöntjük, és az összezúzott fokhagyma felét belekeverjük. Közepes tűzön, fedő alatt, kb. 25 percig pároljuk. Majd a fedőt levesszük, és a megmaradt fokhagymát rátéve forraljuk, amíg a levét el nem fővi, és csak sűrű, kevés mártás marad alatta. Petrezselyemmel ízesített, kukoricás-mazsolás párolt rizzsel tálaljuk.

Megjegyzés: fokhagyma helyett vöröshagymával is nagyon finom. A vöröshagymát nyomjuk át fokhagymaprésen, a hagyma akkor adja ki legjobban az aromáját



Nyúl paprikás – különlegesen

Hozzávalók 4 személyre:

1 darabolt nyúl, 3 dl vörösbor,
10 dkg füstölt szalonna,
2 dl tejföl,
1 nagy fej vöröshagyma,
2 zöldpaprika,
1 paradicsom, diónyi zellergumó,
1 gerezd fokhagyma,
1-1 teáskanál piros fűszerpaprika
és liszt, ízlés szerint só.

Előkészítése: A nyulat megmossuk és leszárítjuk. A vöröshagymát, zöldpaprikát, paradicsomot felaprítjuk, a zellert megreszeljük, a füstölt szalonnát elcsíkozzuk, majd a zsíráját kiolvasztjuk.

Elkészítése: A szalonnazsíros pörcre tesszük a vöröshagymát és a zellert, és üvegesre fonnyasztjuk. Ezután a tűzről lehúzzuk, belekeverjük a piros paprikát, és ráöntünk 2 evőkanál vizet. A tűzre visszatéve beletesszük a húsdarabokat. Megsózzuk, és folytonos keverés közben fehéredésig pírítjuk. 1 dl vízzel és 2 dl vörösborral felöntve, fedő alatt puhára pároljuk. Ha levét elfövi, apránként pótoljuk a megmaradt vörösborral. Végül hozzáadjuk a zöldpaprikát, paradicsomot, és a liszttel simára kevert tejföllel besűrítjük.

Megjegyzés: Galuskával vagy sós vízben főtt burgonyával tálaljuk. A zellertől és a vörös bortól kissé más az íze, mint a megszokott nyúl paprikásnak, ám nagyon finom.



Grillnyúl

Hozzávalók 4 személyre:

1 kg nyúlcomb vagy gerincfilé,
2 evőkanál olívaolaj,
1-1 teáskanál csípős,
őrölt fűszerpaprika,
fehér bors és őrölt kömény,
ízlés szerint só.

Előkészítése: A nyúlcombokat megmossuk, besózzuk. Állni hagyjuk egy óráig. Ezután olajjal megkenjük, majd alaposan bedörzsöljük a fűszerekkel. Edénybe tesszük, az edényt letakarjuk, de nem légmentesen. Egy napig állni hagyjuk a hűtőben.

Elkészítése: Parázs fölött, lassan sütjük meg. Ha alufóliába csomagoljuk és úgy tesszük a grillrácsra, akkor előbb megpárolódik. Mikor a hús megpuhult, vegyük le a fóliát, és süssük parázs felett, míg meg nem pirul a bőre. A roston sült grillnyúlhoz joghurtból, kaporból, vörös- és fokhagymából, petrezselyemből, zellerzöldből, fehér borsból készült sűrű mártást ajánlunk. Tálaláskor vékony szeletekre vágott póréhagymával szórjuk meg. Köretnek nyers zöldsaláta a legjobb, fűszer nélkül.

Megjegyzés: előpácolt nyúlhúsból, előkészítés nélkül elkészíthetjük!

A kiadvány támogatója:



Készült a Nyúl Terméktanács megbízásából



2220 Vecsés, Széchenyi u. 141.
www.nyultermektanacs.hu