

Pečena cikla - recepti



Pečena cikla odlično je jelo koje možete jesti kao salatu, kao dodatak jelima, ali i spremiti "za kasnije". Iako se cikla može jesti i sirova, kada je spržimo (spečemo) postane svilenkasta i mekanija. Donosimo **nekoliko jednostavnih recepata** za pečenu ciklu i jela s pečenom ciklom.

Pečena cikla u pećnici i foliji

Ova cikla iz pećnice jednostavna je i brza za pripremu. Pečena cikla u foliji može se koristiti kao prilog jelima ili kao salata.

Sastojci:

- cikla

Priprema:

1. Zagrijte pećnicu na 200 stupnjeva.
2. Očistite ciklu od lisnatih vrhova (odrežite listove taman toliko da vam ostane prostora za uhvatiti) i zamotajte je u aluminijsku foliju. Možete više manjih cikli

- omotati zajedno, ali najbolji je učinak ako pržite odvojeno.
3. Stavite zamotane cikle na papir za pečenje i u stavite u pećnicu. Pecite 50-60 minuta provjeravajući svakih 20 minuta.
 4. Ako se cikle počnu sušiti ili pucaju polijte ih žlicom vode prije ponovnog zamotavanja u foliju.
 5. Cikla je gotova kada vilica lagano probije do sredine.
 6. Ostavite cikle da se malo ohlade. Držite ciklu u papirnatom ručniku i protrljajte kako biste skinuli kožu. Ako se koža teško skida potrebno je još ostaviti da se peče.



Pečena cikla na salatu

Pečenu ciklu možete vrlo jednostavno jesti kao salatu. Slobodno je pomiješajte sa svježim povrćem ili s pečenim paprikama. Začinite je maslinovim uljem i jabučnim octom po želji.

Pečena cikla i krumpir

Ovo je idealan recept u kojem je cikla kao prilog s krumpirom.

Sastojci

- 8 srednje velikih cikli, oguljenih

- 6 srednje velika krumpira
- 4 žlice maslaca
- 2 žlice ružmarina
- 2 žlice timijana
- 2 žlice mljevenog crnog papra

Priprema

1. Zagrijte pećnicu na 200 stupnjeva.
2. Tanko narežite krumpir i ciklu (poput čipsa).
3. U maloj posudi otopite maslac, dodajte timijan i ružmarin.
4. Malo maslaca iskoristite za podmazati protvan ili posudu u kojoj ćete peći ciklu i krumpir. U protvan potom rasporedite 10-ak kriški cikle pa 10-ak kriški krumpira i tako dok ga ne popunite u krug.
5. Ostatak maslaca polijte po povrću, dodajte sol i papar.
6. Pecite dok površina nije zlatna i hrskava, a unutrašnjost mekana (oko 25-30 minuta).
7. Ostavite da se ohladi 10 minuta prije nego što ćete poslužiti.



Pečena cikla i mrkva

Sastojci

- 4 srednje mrkve, nasjeckane
- 1 žlica octa
- 2 žlice meda
- 1 žlica maslinovog ulja
- 4 prethodno prokuhane cikle narezane na četvrtine
- 25 g sjemenki bundeve
- svježi začini poput peršina ili bosiljka (za posluživanje)

Priprema

1. Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva ako koristite ventilator, na 160 stupnjeva ako ne koristite.
2. U posudi pomiješajte mrkvu, ocat, med i maslinovo ulje te stavite u drugu posudu za pečenje.
3. Pecite 30 minuta, a 5 minuta prije kraja dodajte u posudu ciklu i vratite u pećnicu.
4. Nakon pečenja izvadite i ostavite da se ohladi 10-ak minuta i posipajte sjemenkama bundeve i začinima po želji.



Pečena cikla - Jamie Oliver recept

Sastojci

- 4 sirove cikle
- 4 žlice crnog vinskog octa
- 5 grančica svježeg timijana
- 4 kriške crnog kruha
- 2 žlice hrena

Priprema

1. Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva.
2. Ogulite ciklu, narežite na sitnije komadiće i stavite u posudu za pečenje.
3. Dodajte ocat, timijan i 4 žlice vode i dobro pomiješajte.
4. Pokrijte aluminijskom folijom i pecite 45 minuta.
5. Kada je gotovo prepržite kruh i namažite ga hrenom, na vrh dodajte ciklu.

Pečena cikla - zimnica

Iako se najčešće za zimnicu priprema kuhana cikla, nemojte zanemariti i mogućnost kiseljenja pečene cikle.

Sastojci

- 2 kg cikle
- 1 dcl jabučnog octa
- 3 dcl vode
- 1/2 žličice soli

Priprema

1. Dobro operite cikle i cijele ih stavite u pećnicu koju ste prethodno zagrijali na 200 stupnjeva.
2. Pecite 1 sat, a onda izvadite ciklu i ostavite da se ohladi.
3. Očistite ciklu i narežite na ploške.
4. Stavite ciklu u teglice i prelijte octom, vodom i dodajte sol.
5. Čuvajte na suhom i hladnom mjestu.

Karamelizirana cikla

Karamelizirana cikla je originalan i jednostavan način pripremanja cikle.

Sastojci

- 3 velike cikle
- 1 veliki ljubičasti luk
- 2-3 režnja češnjaka
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 žlica smeđeg šećera
- 1 žlica soli

Priprema

1. Ogulite ciklu i narežite je na velike kriške.
2. Očistite luk i sitno ga narežite.
3. Sameljite češnjak.
4. Pomiješajte ciklu, luk i češnjak s uljem, šećerom i soli u staklenoj posudi.
5. Pecite ciklu na 275 stupnjeva 45 minuta miješajući svakih 15 minuta kako bi se zapekla ravnomjerno.



Čips od cikle

Za ovaj jednostavni i zdravi snack bit će vam potrebna samo četiri sastojka i vrlo malo vremena!

Sastojci

- 3 srednje velike cikle (oprane i očišćene)
- maslinovo ulje
- malo soli i papra
- ružmarin

Priprema

1. Zagrijte pećnicu na 190 stupnjeva i stavite protvan u kojem ćete peći u pećnicu.
2. Tanko narežite ciklu (možete koristiti rezač kako biste jednostavnije i brže narezali). Kod rezanja kriške cikle bi se trebale prirodno malo saviti (to će im osigurati da se ravnomjerno zapeku).

3. Raspodijelite ciklu na dva papira za pečenje pazeći da se kriške cikle ne dodiruju.
4. Dodajte sol, papar, maslinovo ulje i ružmarin te dobro pomiješajte.
5. Pecite 15-20 minuta dok ne postanu hrskave i ne poprime smečkastu boju.