



Chutěmi letem světem



Na co máte chuť?

eStravenka zvládne libovolný počet porcí

Peněženku nechte s klidem doma či v kabelce, celý nákup za vás zaplatí stravenka, ať už klasické papírové nebo jejich moderní verze eStravenka. Než vyrazíte pro ingredience, nezapomeňte si zkontrolovat stav svého eStravenkového konta, či jak si stojí stravenky ve vaší peněženke. eStravenka pokryje s přehledem celý váš nákup včetně všech přísad a to o dost výhodněji než hotové peníze či platba běžnou kartou. S aplikací Můj Up je to navíc příjemně snadné... **dobrou chuť!**



Šakšuka

Nejoblíbenější izraelské jídlo nasytí celou rodinu

str. 4



Ratatouille

...nikdy nejíte sami. Koho pozvete?

str. 6



Halušky

Tímto hitem slovenské gastronomie nakrmíte hned čtyři lidi

str. 8



Šuba

Ukrajinský „sled“ v kožichu“ je ideální základ před večírkem

str. 11



Charoset

Osladte život sobě i kolegům slavnostním židovským dezertem

str. 14



Jambalaya

Vydatná kreolská rýže
z jedné pánve
pro celou rodinu

str. 16



Eintopf

Pro festival chutí bohatě
postačí jeden hrnec

str. 32



Dhal

Nejkrémovější čočka
na světě potěší gurmány
i vegetariány

str. 18



Enchiladas

Proč chodit na „mexiko“
do restaurace, když ho
můžete mít doma

str. 35



Tazín

Voňavý recept z Maroka
na nejšťavnatější maso
na světě

str. 21



Biryani

Žlutá rýže s kuřecím
promění každé jídlo
ve svátek

str. 37



Musaka

Řecký „pokrm bohů“
zvládne i průměrný
smrtelník

str. 24



Bujabéza

Lahodná rybí polévka
z jihu Francie zaboduje
i u vás doma

str. 39



Zapiekanka

Tradiční polský „street
food“ nadchne milovníky
hub i kečupu

str. 27



Quiche Lorraine

Se slaným „kišem“ sklídíte
v práci sladkou popularitu

str. 42



Chilli con carne

„Vypálit červa“
můžete díky papričkám
i bez alkoholu

str. 29



Paella

Španělský majstrštyk
pro explozi chutí
a štíhlou linií

str. 44

Šakšuka

Nejoblíbenější izraelské jídlo
nasytí celou rodinu



Toto vydatné jídlo je ideální pro každého, kdo v kuchyni rád improvizuje – šakšuka „snese“ i hodně kreativní kuchaře. A to nejlepší: během několika málo minut nasytíte celou rodinu nebo partu přátel, aniž vaše peněženka povážlivě zhubne. Takže jestli doma máte pánev, směle čtěte dál. „Nejlepší izraelské jídlo“, které poráží i takové středovýchodní gastro pecky, jako falafel nebo hummus. Tak to je, prosím, šakšuka.



V jednoduchosti je síla – a chuť

Název znamená něco jako „všechno smíchané na jedné pánvi“. A právě jednoduchost přípravy je podle nás příčinou obliby šakšuky (málokdo z nás chce v kuchyni strávit mládí, a to bez ohledu na věk).

Šakšuka je lehká a přesto vydatná, bohatá na bílkoviny, vlákninu a se zdravou porcí sacharidů. Základem je zelenina, hlavně rajčata a papriky, cibule, bylinky, sýr, vejce... a spousta koření, klidně i pálivého. To vše se podává s chlebem, který se namáčí do omáčky.

A ještě, než se dostaneme k ingrediencím a postupu přípravy, dovolte pár slov o původu šakšuky, ať se při jejím požívání můžete blýsknout několika zajímavými fakty.

Stopa vede do Afriky, milý Watsone

Začneme v severní Africe, odkud v 50. letech do Izraele přicházelo mnoho židovských přistěhovalců z Tuniska, kteří s sebou přinášeli to nejlepší ze severoafrické kuchyně. Další stopa vede do Jemenu, kde připravují velmi podobný pokrm, jen mu říkají „zhung“. Variace na šakšuku ovšem najdeme i v Turecku, Maroku, Iráku – a dokonce i v Mexiku, a to jako „huevos rancheros“ aneb rančerské vejce. Jde tedy o velice kosmopolitní jídlo – a taky důkaz, že lidé po celém světě jsou v podstatě stejní: V kuchyni milují jednoduchost a dobrý poměr cena-výkon z ekonomického i časového hlediska. Pokud to máte stejně, šakšuku si zamilujete.

Ingredience

- 1 lžíce extra panenského olivového oleje
- 4 stroužky česneku
- 1 cibule
- 1 červená, žlutá nebo zelená paprika
- 1 plechovka nakrájených rajčat nebo čerstvá rajčata
- 1 lžička mleté papriky, nejlépe uzené
- 1 lžička celého nebo mletého římského kmínu
- ½ červené chilli papričky
- 4 vejce
- 100 g sýru feta
- vločková mořská sůl
- hrst plocholísté petržele
- ½ lžičky Sumacu

Postup

1. V pánvi rozehřejte olej, ideálně na středním plameni.
2. Vhodte cibuli a papriku nakrájené na silnější plátky, směs osmažte a míchejte, dokud cibule nezesklovatí a nezměkne – cca 5 minut.
3. Přidejte na plátky nakrájený česnek, rajčata (nejlepší jsou čerstvá, ale „fungují“ i ta z konzervy), římský kmín, sladkou nebo pálivou papriku a chilli nakrájené na kolečka.
4. Promíchejte a lehce osolte. Vařte 15–20 minut za občasného promíchání.
5. Ve směsi na pánvi udělejte lžící důlek pro každé vejce, která do důlků opatrně rozklepněte.
6. Pánev přikryjte pokličkou a na mírném ohni nechte vejce povařit, dokud nebudou bílky pevné a žloutky nezhoustnou (2–3 minuty).
7. Posypte rozdrobeným sýrem feta a petrželovou natí. Pokud doma máte koření sumacu, zasypte jím zlehka vejce. Podávejte chlebem nebo s teplými chlebovými plackami (pita aj.).
8. Servírujte, a přijímejte pochvaly i žádosti o nášup.



Ratatouille

...nikdy nejíte sami.
Koho pozvete?



Francie je jednou ze světových gastronomických velmocí. A právě odtud je tohle jednoduché, velmi levné a na přípravu až směšně snadné jídlo, které vás v duchu přenese až na slunnou francouzskou riviéru.

Zpomalte „po francouzsku“, ať si jídlo i své blízké užijete naplno

Kromě receptu na ratatouille (čti: ratatuj) bychom vás rádi inspirovali i francouzskou kulturou stolování: Jídlo slouží i jako záminka potkat se s rodinou, přáteli nebo klidně s kolegy z práce. A pak už jen vychutnávat, konverzovat... a nikdy, ani v nejmenším, nespěchat.

Třeba právě u tohoto legendárního francouzského tradičního pokrmu (který si vysloužil i *vlastní film od Pixaru*) ze směsi zeleniny, které se skvěle daří ve Středomoří: rajčata, cukety, papriky, lilek, to vše ideálně v poměru 1 : 1 : 1 : 1. S čerstvou, rozpečenou a křupavou bagetou je pak iluze Francie dokonalá.

Ingredience

Příprava:

- olivový olej
- 1 stroužek česneku
- 1 ks šalotky
- 250 ml nakládaných loupaných drcených rajčat
- 1 lžice provensálských bylinek
- 1ks lilek menší
- 2ks papriky
- 3ks rajčat
- 2ks střední cukety
- 6 snítek tymiánu
- 20g másla
- sůl
- pepř mletý

Při podávání:

- 1 ks bagety
- 50g kozího sýra
- olivový olej



Univerzální lehké jídlo vhodné do diety

Ratatouille můžete podávat jako přílohu či předkrm, ale i jako lehkou večeři, která zasytí, ale nepřiberete po ní. A na rozdíl od masité večeře ji strávíte mnohem rychleji, takže před spaním nezatížíte trávení. Bude se vám proto dobře spát, a ráno budete odpočatí a čilí. Další možností je použít ratatouille jako náplň do palačinek.

A jak tedy vytvořit tenhle chutný zázrak? S námi víte do dvou minut čtení.



Postup

1. Troubu předehřejte na 180 °C. Plochou stranou nože rozmáčknete oloupaný česnek a spolu s najemno nakrájenou šalotkou ho nechte zesklivatět na pánvi.
2. Poté česnek z oleje vyjměte, přidejte rajčata, provensálské bylinky, sůl a pepř. Vytvoříte tak omáčku, kterou rozetřete na dno zapékačské misky (oválné nebo kulaté).
3. Ručně nebo na mandolíně nakrájejte všechnu zeleninu na tenké plátky. Ty pak skládejte do komínků a vložte do zapékačské misky, dokud nebude plná. Zeleninu pokapejte olivovým olejem (nešetřete), osolte, opepřete a posypte lístky tymiánu.
4. Zeleninu je třeba dusit – a nepřipálit. Jak na to: Z pečícího papíru vystříhnete kolečko či ovál (podle tvaru zapékačské misky) a položte ho přes zeleninu.
5. Pečte 45–60 minut. Na posledních 10 minut dejte zapékačskou mísu pod gril. Nakrájejte plátky másla a nechte je rozpustit na už horkém ratatouille.
6. Podávejte s čerstvým kozím sýrem a nakrájenou, v troubě lehce opečenou bagetou, kterou zakápnete olivovým olejem.
7. Očekávejte explozi chutí, kterou byste od zeleninového jídla asi nečekali.

Halušky

Tímto hitem slovenské
gastronomie nakrmíte
hned čtyři lidi



Halušky jsou bezkonkurenčním vítězem o nejpoblárnější pokrm slovenské národní kuchyně. Zcela zaslouženě. Kromě velmi jednoduché přípravy a vynikající chuti vás potěší i nízkými náklady. Což možná oceníte právě v těchto dnech, kdy se na ekonomickém nebi „blýska a hromy divo bijú“. Takže – jak na halušky?

Tohle pozvání Slováci neodmítnou

Halušky jsou perfektní příležitostí seznat vaše slovenské kamarády nebo kolegy, a společně si užít tohle jednoduché a nekomplikované jídlo.

Předtím ovšem doporučujeme recept „natrénovat“, třeba na vlastní rodině. Halušky jsou, jak víte, slovenské národní jídlo, takže vaši slovenští hosté mají laťku nastavenou asi hodně vysoko.

Naštěstí je recept opravdu jednoduchý, takže stačí se ho držet a nemáte vlastně skoro co zkazit – naopak, dost možná pomůžete ještě utužit tradičně skvělé vztahy mezi našimi bratrskými národy.



Ingredience pro 4 porce

- 150 g uzené slaniny bez kůže
- 100 g anglické slaniny
- 500 g oloupaných brambor typu B
- sůl
- 1 menší vejce
- 200 g polohrubé mouky
- 250 g brynzy
- 1–2 lžice zakysané smetany
- pažitka na posypání



Postup

1. Pustte si nějakou pěknou slovenskou hudbu nebo „*pesničku*“, ať vám jde vaření krásně od ruky. Tento krok je volitelný a pokud chcete, můžete ho přeskočit.
2. Uzenou a anglickou slaninu nakrájejte na menší kostičky, vložte do pánve a „vyprážajte“ hezky pomalu, na středním plameni, ať jsou kousky zlatavé a křupavé. Občas promíchejte.
3. Oloupejte brambory a najemno je nastrouhejte – nejlépe do misky se studenou vodou. Proč? Výsledné halušky budou mít hezčí, světlejší barvu. Nastrouhané brambory slijte přes jemnější síto, vymačkejte přebytečnou vodu a hmotu vložte do misky.
4. Osolte, vmíchejte vejce a mouku – pozor, přidávejte ji postupně, množství mouky ovlivní konzistenci halušek. Ta by neměla být ani moc hustá, ani moc řídká, aby šlo těsto dobře protlačit přes cedník na halušky a zároveň sítem neprotékalo.
5. Do čisté misky vložte brynzou (je-li příliš pevná, stačí vmíchat do ní trochu zakysané smetany). Halušky skrze cedník protlačte do vroucí, osolené vody. Halušky vařte, dokud nevyplavou na hladinu. Děrovanou naběračkou je seberte a vložte do misky s brynzou, které se do nich krásně rozpustí. Opatrně promíchejte.
6. Servírujte halušky na talíře, kde je posypte upraženou slaninou a čerstvě nasekanou pažitkou.

Šuba

Ukrajinský „sled“ v kožichu“
je ideální základ
před večírkem



Tento recept je doma hlavně na Ukrajině. Není divu – v těchto zemích zaslíbených vodce měli lidé celá staletí na to, aby vynalezli jídlo, které je před následky popíjení alkoholu ochrání. Tak vznikl legendární nemíchaný salát „šuba“, který v překladu znamená kožich. Varování: Pokud máte něco proti majonéze, nečtěte dál!



Slaneček v kožichu ze zeleniny a vajec

A také majonézy. Spousty, spousty majonézy. I další ingredience připomenou náš tradiční bramborový salát: vejce, brambory, mrkev, vejce, vařená červená řepa...

...majonézu už jsme zmínili? Právě ona spojí tento nemíchaný salát dohromady a spolu se sledí mu dá jeho typickou chuť.

Tipy pro dokonalý výsledek

Skvělou chuť si pojistíte výběrem kvalitních uzených filetů růžového sledě a sledů ve sladkokyselém nálevu. Stejně tak doporučujeme prvotřídní majonézu, pokud si na ni troufnete, tak ideálně vaši vlastní, domácí. A pokud jde o červenou řepu, perfektní chuti šuby dosáhnete jen s čerstvě uvařenou, předvařená řepa tak dobrý výsledek neposkytne.

Návod na použití šuby

Podávejte a konzumujte hned na začátku jakékoli oslavy, kde je přítomen alkohol: Oslavu narozenin člena rodiny nebo kolegy, výročí svatby, kdykoli během vánočních svátků... nebo prostě hodinku předtím, než si vyrazíte do baru. Nejenže si skvěle pochutnáte, ale uděláte si v bříšku neprůstřelný základ, abyste si oslavu co nejvíce užili. A pamatovali si úplně všechno.



Ingredience

- 3 × červená řepa střední
- 6 × menší brambor (typ A)
- 3 × mrkev střední
- 4 × vejce velká
- 240 g uzených filetů ze sledě
- 260 g marinovaných sledů ve sladkokyselém nálevu
- 10 cibulek ve sladkokyselém nálevu
- 300 g majonézy
- 100 g zakysané smetany
- 1 lžičku plnotučné hořčice
- sůl
- pepř
- čerstvý kopr na ozdobu



Postup

1. Připravte zeleninu: červenou řepu umyjte, neloupejte. Vařte i se slupkou cca 45 minut, dokud nezměkne. Umyjte brambory a mrkev a společně vařte v dalším hrnci cca 30 minut. Vejce uvařte natvrdo. Vše nechte vychladnout.
2. Zeleninu oloupejte, nastrouhejte nahrubo a rozdělte do misek tak, že každý druh zeleniny je v jedné misce. Oloupejte vejce a jeden žloutek ponechte stranou. Zbytek nastrouhejte nahrubo a dejte opět do zvláštní misky. Uzené i marinované sledě nakrájejte na menší kousky (pokud nálev obsahuje cibulky, ty nakrájejte také). TIP: Čím jemněji sledě nakrájíte, tím méně přebijí chuť ostatních ingrediencí. Nakládanou jarní cibulku ve sladkokyselém nálevu rovněž pokrájejte najemno a smíchejte se sledi.
3. Majonézu smíchejte se zakysanou smetanou pro jemnější chuť a hořčicí (dijonskou či plnotučnou, podle chuti), případně použijte jen majonézu.
4. Připravte si formu, v níž „schováte sledě pod kožich“. Lze využít celý obsah formy – výsledné jídlo pak bude mít tvar koláče. Anebo doprostřed formy umístíte sklenici či lahev, čímž vytvoříte jakýsi věnec. Připravené vrstvy na sebe naskládáte. Ideální je začít vrstvou brambor, která vytvoří pevnou základnu. Brambory urovnejte, osolte a potřete majonézovou směsí. Na brambory naneste sledě smíchané s cibulkou, lehce opepřete (nesolte!, sledě je už sám o sobě dost slaný) a opět potřete majonézou.
4. Na vrstvu sledů naskládáte nastrouhaná vajíčka, lehce posolte a lehce potřete majonézou. Na vajíčka dejte mrkev, lehce posolte a přidejte majonézovou směs. Poslední vrstvou je pak nastrouhaná řepa a, ehm, další majonéza, ovšem už jen v menší množstvím, kterou řepu potřete.
7. Zahlazenou poslední vrstvu šuby posypte na ozdobu nastrouhaným žloutkem. Přidejte pár snítek kopru a dejte šubu vychladit do lednice. Pokud jste do formy použili lahev či sklenici, před podáváním ji opatrně vyjměte a sundejte i vnější část formy. Šubu opatrně pokrájejte nožem na porce a podávejte.



Charoset

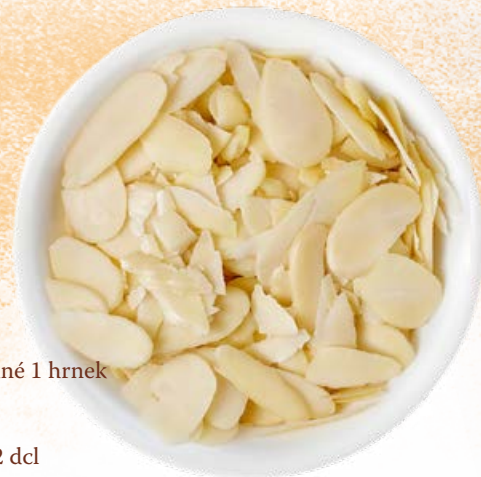
Oslad'te život sobě
i kolegům slavnostním
židovským dezertem



Charoset je sladká, ovocno-ořechová pasta, která se tradičně podává na židovské slavnostní večeři o svátku Pesach. Tento svátek nejen židům připomíná cestu člověka od otroctví ke svobodě. O důvod víc vyzkoušet tohle až návykově dobré, jednoduché jídlo. Aneb jak říká moje dcera: „Ty vnitřnosti od štrúdlu jsou fakt dobrý. Můžeme si je udělat?“

Než zaděláte na „maltu“...

Barva a textura charosetu záměrně připomíná maltu, ze které prapředci dnešních židů vyráběli cihly pro stavbu domů během svého zotročení ve starém Egyptě. Charoset ale jako malta pouze vypadá – zato chutná naprosto božsky. Už brzy se o tom třeba přesvědčíte sami – a možná i vaši kolegové. Protože je charoset celkem nenáročný na přípravu i přepravu, můžete ho směle přinést do práce, aby si pochutnali i vaši kolegové.



Ingredience

- Jablka 2–3 ks
- Mandle loupáné nasekané 1 hrnek
- Rozinky 1 hrnek
- Skořice 1 čajová lžička
- Červené dezertní víno 2 dcl

Postup

1. Jablka oloupeme, očistíme od jádřinců a nahrubo nastrouháme.
2. V misce je smícháme s rozinkami, mandlemi, skořicí a vínem a necháme uležet v chladu.

***TIP:** Místo mandlí můžete použít třeba vlašské ořechy, místo rozinek datle.*



Jambalaya

Vydatná kreolská rýže
z jedné pánve
pro celou rodinu



Tento recept vás přenesse do amerického New Orleans, kolébky jazzové muziky. Právě tam kdysi vznikla napodobenina španělské paella jménem jambalaya. Tohle tradiční kreolské jídlo určitě vyzkoušejte. Nejenže má „v genech“ schopnost přirozeně spojit lidi, ale příprava je velmi snadná – jambalayu pohodlně uvaříte v jediné pánvi.

Na dietu pro jednu zapomeňte

Řekněme si to na rovinu: přestože jambalaya není vyloženě kalorická bomba, jako třeba průmyslová kobliha v místní pekárně, nejedná se o dietní jídlo.

Na druhou stranu je velmi chutná, výživná a obsahuje vše, co tělo potřebuje pro správné fungování. V každé porci najdete dostatek sacharidů, rozumnou porci bílkovin, přírod-

ní tuky a spoustu, spoustu vlákniny pro podporu trávení – ne náhodou tvoří podstatnou část jambalayi zelenina. A také vynikající směs kreolského koření, které si navíc doma připravíte sami.

TIP: Pokud právě nebudete vařit pro rodinu nebo okruh blízkých přátel, pozvěte na jambalayu kolegy – schválně, kdo se popere o poslední krevetku.



Ingredience

- 500 g kuřecích prs
- 200 g klobása
- 100 g krevet
- 1 hrnek dlouhozrnné rýže
- 1 velká cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 zelená paprika
- 1 stonek řapíkatého celeru
- 200 g pasírovaných rajčat
- 1 lžička worcesterové omáčky
- 500 ml kuřecího vývaru
- 2 lžíce másla
- 2 bobkové listy
- kreolské koření: 2 lžičky sušeného česneku, 2 lžičky sušené cibule, 2 lžičky sladké papriky, 1 lžička kajenského pepře, 1 lžička černého mletého pepře, 1 lžička tymiánu, 1 lžička oregana, 1 lžička bazalky, 1 lžička soli



Postup

1. V hrnku smíchejte všechny přísady kreolského koření.
2. Kuřecí prsa nakrájejte na nudličky, posypte jednou lžící už hotového koření a promíchejte.
3. Nakrájejte cibuli, celer a papriku na drobné kousky. Česnek nasekejte na plátky. Nyní máte všechny ingredience připraveny – a jde se na to.
4. Přidejte na kolečka nakrájenou klobásu a opékejte další 3 minuty.
5. Na pánev přidejte všechny zbývající ingredience: dlouhozrnnou rýži, vývar, pasírovaná rajčata, zbytek kreolského koření, worcesterovou omáčku, bobkové listy a krevety.
6. Promíchejte, následně snižte teplotu a nechte směs probublávat pod pokličkou, dokud se rýže neuvaří. Občas směs promíchejte, aby se rýže nepřipekla. Pokud použijete typ rýže, který potřebuje více vody, přilijte jí trochu, aby se rýže nepřipalovala a byla dovařená.

Dhal

Nejkrémovější
čočka na světě potěší
gurmány i vegetariány



Tohle parádní jídlo z černé čočky v Indii vaří na rodinné sešlosti nebo pro návštěvy, které chtějí ohromit úžasnou chutí Dhalu. Ale pozor, když se v Indii sejde „pár lidí“, jedná se o desítky osob. Takže pokud chcete pohostit rozvětvenou rodinu, Dhal je výborná volba. A protože jde o bezmasé jídlo, pochutnají si i vegetariáni.

Máte velký hrnec? A pár hodin času?

Ano, budete potřebovat opravdu velký hrnec. A taky trpělivost – Dhal není žádná rychlovka. Vaří se dlouho – minimálně dvě, ale klidně i osm hodin. I proto doporučujeme navařit vícero porcí. Dhal prý stejně nejlépe chutná druhý den.

Odměna je... krémová

Odměnou vám bude krémové, neuvěřitelně chutné, bezmasé jídlo. Chybějící maso udělá o to více místa máslu a smetaně, které se postarají o krémovou konzistenci. Takže si dobře rozmyslete, zda se o Dhalu zmíníte svému fitness trenérovi. Dost možná by vám příští trénink naložil o něco víc.

Ingredience na 6 porcí

20 minut příprava + 2–4 hodiny vaření

DŮLEŽITÉ:

Luštěniny namočte přes noc!

Na čočkový základ:

- 350 g černé čočky
- 100 g červených fazolí (případně menší červené fazolky adzuki)
- 3x bobkový list
- 20 g oloupaného celého zázvoru
- 1 vrchovatá lžička soli
- ½ lžičky koření garam masala
- ½ lžičky mletého koriandru
- 1 celý stroužek česneku
- 2 litry vody

Na rajčatový základ:

- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 30 g zázvoru
- 2 šalotky
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky koření garam masala
- 2 lžičky mletého koriandru
- 1 lžička mletého kajenského pepře
- ½ lžičky mletého římského kmínu
- 1 lžička soli
- 2 lžíce rajčatového protlaku (např. Alnatura nebo Mutti)
- 400 g drcených rajčat (Mutti nebo Valfrutta)
- 150 g másla
- 200 ml 31% smetany ke šlehání
- voda podle potřeby

Na dokončení:

- smetana ke šlehání na ozdobu
- čerstvě nasekaný koriandr



Postup

1. Namočte fazole a čočku alespoň na 8 hodin (nejlépe přes noc) do většího množství vody, klidně ve společné míse.
2. Druhý den směs propláchněte a dejte do velkého hrnce s novou vodou, kořením, zázvorem a česnekem. Vařte na mírném plameni a pod pokličku cca hodinu a půl. Po uvaření vyndejte bobkový list, zázvor a celý česnek.
3. Mezitím nakrájejte šalotku najemno, oloupejte a nastrouhejte zázvor a nasekejte najemno česnek. Těsně před koncem vaření čočky a fazolí začněte v dalším hrnci dělat rajčatový základ: na oleji nechte změkhnout šalotku, přidejte česnek a po chvíli najemno nastrouhaný zázvor. Když se asi za půl minuty směs rozvoní, přidejte všechno koření a rajčatový protlak. Směs nechte opékat další minutu. Poté přidejte drcená rajčata a přiveďte k varu. Jakmile se začne rajčatový základ vařit, přidejte sůl a směs uvařené čočky a fazolí. Vše pořádně promíchejte, stáhněte plamen na minimum a nechte vařit alespoň dvě hodiny.

TIP:

Čím déle Dhal vaříte, tím lépe – luštěniny se pak rozpadají a výsledek bude o to krémovější. Máte-li čas, vařte klidně 4 nebo 8 hodin. Pokud tolik času nemáte, doporučujeme během vaření vařečkou o stěny hrnce luštěniny rozmáčkávat.

4. Během vaření (na co nejnižší stupeň) často promíchejte, aby se Dhal nepřipálil. Podle potřeby a hustoty pokrmu přidávejte vodu a ochutnávejte. Možná budete chtít přidat ještě sůl a/nebo koření podle chuti. Výsledek by měl být lehce pikantní. Po několika hodinách vaření přidejte máslo a nechte směs dále povařit. Na závěr přidejte smetanu a na závěr nechte ve na moment projít varem. Při servírování posypte čerstvě nasekaným koriandrem.
5. Jako přílohu doporučujeme buď rýži basmati nebo indický chléb naan, případně kvalitní český chleba. Dhal ale skvěle chutná i jen tak samotný. A nejlepší je druhý den od uvaření.



Tažín

Voňavý recept z Maroka
na nejšťavnatější maso
na světě



V Maroku a severní Africe je vidíte na každém rohu: typické keramické nádoby kónického tvaru posazené na žhavých uhlících. Celou ulici provoní vůní tažínu, která způsobuje extázi chuťových pohárků. Voňavý a šťavnatý tažín si však pohodlně připravíte i doma, bez speciální keramiky i bez rozžhavených uhlíků – postačí velký litinový hrnec.



Africké kouzlo u vás doma

Tažín (také tajin nebo tagine) bychom mohli bez přehánění označit za jedno z nejšťavnatějších a nejvoňavějších jídel na světě. Kouzlo spočívá v pomalém dušení a zvláštním tvaru „pokličky“. Ten je uzpůsoben tak, aby se pára a šťáva, které při pomalém pečení vznikají na stěnách, pěkně stekly zpět do nádoby s masem a zeleninou.

Improvizujte, tažín je velmi „flexibilní“

Recept, který najdete jen o pár řádek níže, patří k těm základním: kuřecí maso s nakládaným citronem. Ten se speciálně v Maroku používá opravdu hodně. Do tažínu se ale kromě kuřecího masa výborně hodí i maso jehněčí. Využijete i nejrůznější druhy zeleniny (např. mrkev, lilek), ovoce (olivy, švestky). Tažín toho snese opravdu hodně. Takže až zvládnete základní recept, nebojte se improvizovat, odměna bude... voňavá.

Igredience na 4–5 porcí

- 2 lžíce olivového oleje
- 8 kuřecích stehen
- 1 velká cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce marockého koření (můžete si vyrobit sami dle receptu níže, nebo koupit hotové)
- 2 velká rajčata
- 1 lžíce medu
- 750 ml kuřecího vývaru
- 2 malé nakládané citrony (koupíte v obchodech specializovaných na arabskou, africkou a středomořskou kuchyni)
- 1 lžíce červeného vinného octa
- hrst zelených oliv – lepší jsou nevypeckované
- 1 čerstvý citron menší
- ½ granátového jablka
- 100 g fety
- svazek čerstvé máty
- mořská sůl
- kuskus (jako příloha)



Marocká směs koření

- 2 lžíce koriandrových semínek
- 1 lžíce římského kmínu
- 1 a ½ lžičky fenyklových semínek
- ½ lžičky celého černého pepře
- ¼ lžičky sušeného mletého zázvoru
- 1 lžička mleté skořice
- špetka šafránu

1. Kuřecí stehna omyjeme, osušíme a lehce osolíme. Na široké pánvi s nepřilnavým povrchem nebo na dně litinového pekáčku rozehrějeme lžící olivového oleje. Kuřecí stehna zprudka opečeme dozlatova na kůži, to by mělo zabrat cca 8 minut. Otočíme a zatáhneme z druhé strany (cca 5 minut). Dáme stranou.
2. Během opékání stehýnek připravíme ovoce a zeleninu: cibuli a česnek oloupeme, cibuli nasekáme nahrubo, česnek na tenké plátky. Oloupeme nakládané citrony, slupku nakrájíme najemno. Polovinu čerstvého citronu nakrájíme na tenká kolečka. Omytá rajčata nakrájíme nahrubo a vylopeme zrníčka z granátového jablka.
3. Do pánve nebo litinové nádoby, kde jsme opékali kuřecí stehna, nalijeme další lžící olivového oleje. Nejprve vsypeme do pánve cibuli a zvolna opékáme cca 2–3 minuty. Přisypeme česnek a 2 lžíce marockého koření. Vše důkladně promícháme ode dna. Přidáme nasekanou kůru nakládaných citronů, nakrájená rajčata, vychladlý vývar, lžící medu a lžící červeného vinného octa. Promícháme a přivedeme k varu. Navrch položíme opečená kuřecí stehna, přikryjeme poklicí a pečeme 1 hodinu v předehřáté troubě na 170 °C, v horkovzdušné troubě bohatě postačí 150 °C.
4. Po uplynutí 1 hodiny odkryjeme a vše posypeme olivami, přidáme plátky čerstvého citronu a navrch pokapeme olivovým olejem. Vrátime do trouby a pečeme odkryté dalších cca 20 minut. Po ochutnání můžeme dosolit, přidat marocké koření, trochu citronové šťávy či med. Podáváme na uvařeném kuskusu posypaném zrníčky z granátového jablka, s nadroleným feta sýrem a natrhanými listky máty.

Tip na závěr:

Nejšťavnatější a nejvoňavější maso na světě by člověk neměl jíst sám. Takže pokud si chcete kromě šťavnatého tažínu vychutnat i pochvalu za vaše kulinářské umění, pozvěte ke stolu třeba část rodiny, kterou jste dlouho neviděli. Anebo kolegy z práce. Nejen láska, ale i kolegiální vztahy procházejí žaludkem. Zbytek je už jen na vás a nakládaných citronech.



Musaka

Řecký „pokrm bohů“
zvládne i průměrný
smrtník



Do slunného Řecka doletíte letadlem za pár hodin, ale s pomocí chuťových pohárků jste tam hned s prvním soustem voňavé musaky. Upřímně, recept na tohle typické středomořské jídlo patří k těm pracnějším. Pokud se ho přesto rozhodnete vyzkoušet, odměnou vám bude božská chuť, „vyluxované“ talíře a důrazné žádosti o nášup.



Ambrozie, nektar a... musaka?

Podle legend byla pokrmem řeckých bohů ambrosie, kterou nesmrtelní olympáné zapíjeli neméně tajemným nektarem, jemuž dávali přednost dokonce před vínem. Pokud tyto božské pokrmy pozřel člověk, i on se stal nesmrtelným. Není proto divu, že si řečtí bohové svá kulinářská tajemství pečlivě střežili.

Když jsme připravili naši první musaku (dle receptu níže), dospěli jsme k názoru, že ambrozie by mohla být vlastně jakási pra-musaka. Protože chutná opravdu božsky.

Hlavní hvězdy: Lilek, mleté maso a bešamelová omáčka

Musaka je především lilek, kvalitní mleté maso, a samozřejmě typická bešamelová omáčka. Níže vás naučíme, jak bešamel připravit po klasickém řeckém způsobu.

TIP: Doporučujeme použít co největší zapékací nádobu, jedna porce na strážníka pravděpodobně nebude stačit.



Ingredience

- Lilek 5 ks (střední velikost)
- Brambory 5 ks (varný typ B)
- Rajčata 4 ks
- Cibule 1 ks
- Máslo 2 PL (přepuštěné)
- Hovězí maso mleté 600 g (klidně použijte i směs, třeba jehněčího a hovězího)
- Vín červené 200 ml
- Skořice
- Sůl
- Rostlinný olej na opékání

Na bešamelovou omáčku

- Máslo 3 PL (přepuštěné)
- Mouka pšeničná hladká 5 PL
- Mléko 750 ml plnotučné
- Vejce 3 ks (žloutky a bílky oddělíme)
- Čedar 1 hrnek
- Muškátový oříšek

Postup

1. Lilky omyjte a nakrájejte na cca 1cm plátky. Pořádně je osolte a dejte na síto vypotit (to zabere asi 30 minut)
2. Brambory oloupejte, nakrájejte na 1cm plátky a uvařte v osolené vodě do poloměkka. Pozor, ať je nerozvaříte! Brambory slijte a dejte stranou.
3. Rajčata rozpůlte, zbavte tvrdé části u stopky a z řezné strany nastrouhejte nahrubo. Cibuli oloupejte a nastrouhejte nahrubo.
4. Do pánve vlijte trošku vody, přidejte cibuli a přepuštěné máslo. Zvolna opékejte. Jakmile se odpaří téměř všechna tekutina, přidejte maso a promíchejte.
5. Směs zalijte vínem, přidejte rajčata a vodu tak, aby maso bylo téměř pod hladinou. Přisypte skořici, osolte a nechte zvolna bublat, dokud se voda neodpaří.
6. Lilky v sítu propláchněte studenou vodou, abyste se zbavily soli a tekutiny, kterou pustily. Každý plátek pak důkladně osušte čistou utěrkou.



7. Plátky lilků opečte z obou stran ve vyšší vrstvě rozpáleného oleje, než získají světle hnědou barvu. Opečené lilky pak skládejte na tác nebo na mísu, a nechte vychladnout.
8. Na bešamel rozpustěte ve větším kastrůlku přepuštěné máslo, vsypte na něj mouku a míchejte ji, dokud nezezlátne.
9. Jíšku zalijte horkým mlékem. Důkladně promíchejte, aby se v bešamelu netvořily hrudky.
10. Do bešamelu zatepla zašlehejte žloutky a vsypte strouhaný sýr. Podle potřeby osolte a ochuťte špetkou muškátového oříšku.
11. Z bílků ušlehejte pevný sníh. Určitě použijte skutečně čistou mísu i metlu.
12. Když je maso opečené a voda se komplet odpařila, opatrně vmíchejte sníh z bílků. Troubu předehřejte na střední teplotu.
13. Na dno zapékací misky či pekáčku nejprve rozprostřete polovinu opečených plátků lilku, na které pak navrstvíte polovinu mletého masa.
14. Na to navrstvíte polovinu dávky brambor, na kterou přijde opět vrstva masa. Na maso rozložíte zbylé plátky brambor a navrch druhou polovinou opečených plátků lilku.
15. Celou zapékací misku zalijte bešamelem a vložte do trouby na 45 minut. Jakmile se všechno krásně propeče a na musace se vytvoří zlatavá křustička, máte hotovo.



Zapiekanka

Tradiční polský „street food“
nadchne milovníky hub
i kečupu



V ulicích polských měst na zapiekanky narazíte na každém rohu. Přestože tradiční recept neobsahuje maso, jsou masově oblíbené. Abyste za touhle jednoduchou lahůdkou nemuseli do Polska, naučíme vás, jak si zapiekanky připravit doma. A s masem.

Nejlepší máma varí s kečupem ...a děti tleskají

Zapiekanka je v podstatě otevřený a zapečený sendvič, který zvládne připravit i úplný kulinářský začátečník.

Pokud hledáte jídlo, které si zamilují i děti, jste v cíli. Původní recept totiž počítá s chlebem, sýrem a opečenými houbami, po zapečení přelitých štědrou dávkou kečupu.

A to je „povinné“: Bez kečupu možná jíte zapečený chleba, ale ne zapiekanku.

Kromě dětí zapiekanku ocení jistě i vaši kolegové, pokud je někdy pozvete na návštěvu a nebudete chtít kvůli občerstvení strávit půl dne v kuchyni.

Navíc využijete, co doma máte – zapiekanka je velmi „flexibilní“ a snese (téměř) cokoli. Můžete si ji udělat v havajském stylu s ananášem nebo „po středomořsku“ s olivami a sýrem feta...

My jsme náš recept, který najdete níže, vylepšili o maso, resp. šunku.

TIP: K zapiekankám se nejlépe hodí nealko pivo (pro děti džus nebo voda se šťávou). A právě tento nápoj můžete s klidem nakoupit za peníze, které vám eStravenka ušetří.



Postup

1. Dlouhý francouzský chléb nakrájejte na poloviny (nebo třetiny, podle délky chleba) a pak znovu vodorovně rozpulte, získáte tak 4 resp. 6 kusů
2. Na chleby navrstvěte maso, rychle opečené houby, sýr a zeleninu
3. Vše zapečte v horké troubě, dokud nebude chleba křupavý a sýr se neroztaví
4. Přidejte majonézu (volitelně), kečup (povinně) a podávejte pěkně horké

Ingredience

- 1 dlouhý francouzský chléb
- Tenké plátky šunky nebo vepřového masa
- 2 šálky hub (rychle opečených)
- Syrová nebo vařená zelenina dle výběru
- Majonéza
- 3 šálky strouhaného sýra (vyberte ten, co vám chutná)
- Kečup
- Sekaná pažitka



Chilli con carne

„Vypálit červa“ můžete díky
papričkám i bez alkoholu



Dnes vás naučíme ikonické jídlo texmex kuchyně. Chilli con carne má mexické kořeny a je oficiálním pokrmem amerického státu Texas. Tamní pistolníci v dobách Divokého západu ze svých koltů pálili prakticky bez ustání. A možná právě rozžhavené hlavně jejich revolverů je inspirovaly k chlapáckému receptu z hovězího (původně bizoního) masa, který pálí také. Díky papričkám, bez kterých tohle jídlo nikdy nebude ono.

Tuk je nejlepší přítel chuti

Než se do receptu pustíte, chceme zdůraznit: maso je potřeba opravdu pořádně opéct na tuku. V opačném případě nedostanete do jídla dost chuti – a nedoženete to solí, kořením ani dalšími přísadami.

V praxi to znamená: Maso v kastrůlku podlijte až poté, co se stihlo pořádně opéct. V opačném případě riskujete nevýraznou chuť i barvu masa. Po zahřátí totiž mleté maso pustí tekutinu, takže se místo opékání maso dusí a výsledná chuť je taková... nijaká.

Rozhodně se tedy vyplatí počkat, až se všechna tekutina vyvaří – a teprve potom maso řádně opéct dozlatova.



Ingredience pro 6–8 osob resp. pro 4 osoby nadvkrát

- 400 g středně velkých, suchých fazolí
- 2 cibule
- 500 g mletého hovězího masa
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžička sušené pálivé nebo jemně pálivé papriky
- 1 čerstvé červené chilli (stupeň palivosti necháváme na vás)
- ½ lžičky sušeného oregana
- cca 2 lžičky soli
- 200 ml rajčatového pyré

Dejte masu dost času

Mleté maso obsahuje i méně libové, prorostlejší části (což je v pořádku). Proto potřebuje delší čas, třeba hodinu nebo dvě, aby se zjemnilo a téměř rozpadalo. Ale nebojte, v kuchyni mládí nestrávíte. U plotny strávíte deset patnáct minut čistého času.

Tip pro výběr tortil a cheddaru

Použijte tortillové chipsy bez příchuti, hlavně té výrazné sýrové. a co se týká sýra, doporučujeme středně vyzrálý cheddar s typickou oranžovou barvou. Právě tento typ cheddaru skvěle ladí s chutí dušeného masa, fazolí a s jemnou pálivostí.

A teď už nezbývá než chytit býka za rohy a vytvořit jedno dokonale jídlo.



Postup

1. Fazole přeberte, propláchněte na cedníku a namočte přes noc do studené vody tak, aby sahala cca 3 cm nad fazole. Druhý den fazole slijte, doplňte novou vodou opět 3 cm nad fazole a ve větším hrnci přiveďte k varu. Nezapomeňte z fazolí sebrat pěnu, která se tvoří během prvních minut vaření. Poté ztlumte plamen, přidejte jednu celou očištěnou (ale neoloupanou) cibuli, zakryjte pokličkou a zvolna vařte, dokud nezměknou. Fazole osolte až těsně před změknutím.
2. Zatímco vaříte fazole, oloupejte druhou cibuli a nadrobno ji nakrájejte. Opláchněte chilli papričku, rozkrojte ji podél a vyřízněte bílá žebra se semínky. Očištěnou dužinu nakrájejte na malé kostičky. POZOR, abyste si přitom nesáhli rukou do oka! Chilli papričky totiž pálí jako čert.
3. V pánvi rozehejte olej, přidejte maso a zprudka ho opečte. Slepené kousky od sebe odděľujte. Když se vypaří všechna tekutina, kterou maso pustilo, a maso se opět začne opékat na tuku, přidejte pokrájenou cibuli a chilli. Chvilí míchejte a maso poté odstavte.
4. Koření, bylinky a sůl rozdrťte v hmoždíři najemno, přidejte k masu a rozmíchejte. Koření se v teplém tuku krásně rozvoní. Vše zalijte rajčatovým pyré, vraťte zpět na plotnu, zakryjte a nechte velmi jemně pobublávat.
5. Á, fazole už změkly, scedte je. Cibuli vyhoďte a podušenou masovou směs vmíchejte k fazolím. Přilijte hrnek horké vody, zakryjte pokličkou a nechte vše společně dusit nejméně půl hodiny až hodinu (na minuty se nehraje). Chutě se spojí, fazole trochu rozvaří, maso ještě o něco zjemní. Nakonec znovu podle potřeby dosolte.
6. Podávejte s dušenou rýží nebo zapečené s tortilovými chipsy a strouhaným cheddarem.

TIP

Abyste své první domácí chilli con carne „nazabili“ příliš pálivou papričkou, doporučujeme zorientovat se při výběru chilli papriček. Obavy ale odložte – papričky skvěle napomáhají trávení masa a ještě příjemně zahřejí.



Eintopf

Pro festival chutí bohatě
postačí jeden hrnec



Eintopf neboli „jídlo z jednoho hrnce“ nadchne příznivce jednoduchých receptů: ingredience jednoduše vložíte do hrnce nebo pekáče, dusíte či pečete, nandáte na talíře – a zkonsumujete. Navíc přitom zašpiníte jediný kus nádobí. A jeden malý tip: Než začnete, řádně nabruste nůž, bez spousty krájení to nepůjde.

Dejte chutím čas, ať se prolnou

Eintopf jako tradiční německé jídlo? Omyl! Eintopf najdeme i ve francouzské, americké nebo polské kuchyni, samozřejmě pod jinými názvy. My se ovšem přidržíme zavedeného německého názvu.

V české kuchyni má eintopf trochu hanlivý zvuk. Nezaslouženě. Je to dáno zřejmě tím, že jsme holt zvyklí mít na talíři maso, omáčku a přílohu pěkně odděleně, a ne smíchané dohromady.

Jde však opravdu jen o předsudek, který – možná i na základě našich receptů níže – třeba už brzy opustíte i vy v moment, kdy ochutnáte svůj první eintopf.

Jeho kouzlo spočívá v dokonalém prolnutí a promísení chutí jednotlivých ingrediencí. Výsledkem je výsostně chutné a hodně aromatické jídlo.

Co do eintopfu patří – a co už ne?

Kdybychom to měli maximálně zjednodušit, patří tam (skoro) vše, co do hrnce vložíte. Vhodné jsou všechny druhy mas i některé uzeniny. Ze zeleniny doporučujeme používat spíš pevnější druhy, které se okamžitě nerozvaří. Když přidáte i brambory, fazole či rýži, rozhodně neuděláte chybu.

A určitě nezapomeňte na koření, bylinky a vývar. Níže na vás čekají recepty na dva různé typy eintopfu.

Baeckeoffe – specialita z Alasky

Ingredience

- 350 g vepřové krkovičky
- 350 g skopového masa
- 350 g hovězího hrudí
- 4 šalotky
- 2 stroužky česneku
- Koření: 1 svazek petrželové natě, 1 snítky tymiánu, 2 bobkové listy, ½ lžičky mletého pepře
- ½ l suchého bílého vína
- 250 g cibule



Postup

1. Maso nakrájíme na třicentimetrové kostky, šalotky na kolečka, česnek nasekáme, přidáme bylinky a koření, zalijeme vínem a necháme pod pokličkou 24 hodin v chladničce marinovat.
2. Druhý den nakrájíme brambory a cibuli na plátky a s masem střídavě vrstvíme do pekáče, každou vrstvu osolíme. Na konec dáme brambory. Zalijeme marinádou, případně ještě trochou vody, dobře přikryjeme a v troubě předehřáté na 220 °C dvě a půl hodiny zvolna pečeme. Na stůl podáváme v pekáči, posypané petrželovou natí.



Eintopf s klobásou

Ingredience

- 200 g malé červené řepy
- 500 g červeného zelí
- 1 nakyslé jablko
- 500 g brambor
- 2 cibule
- 50 g slaniny
- 1 lžíce sádla
- ¾ l hovězího bujónu
- 1 lžička kmínu, 1 bobkový list, 2 hřebíčky, ½ lžičky soli, ½ lžičky mletého pepře
- 250 g kyselého zelí
- 450 g česnekových klobás

Postup

1. Na rozehrátém sádle opečeme drobně nakrájenou slaninu a osmažíme na kostičky nakrájenou cibuli, až zesklouatí.
2. Červenou řepu oloupeme, nakrájíme na kostičky a dáme vařit po 35 až 45 minut tak, aby byla hotová nejpozději v kroku 6)
3. Přidáme nahrubo nastrouhané zelí, kostky brambor a jablka a krátce podusíme.
4. Přilijeme horký bujón a koření a pod pokličkou 40 minut pomalu dusíme.
5. Vsypeme na drobno nakrájené kyselé zelí a 15 minut vaříme.
6. Přidáme na kolečka pokrájené klobásy a uvařené a oloupané kostičky červené řepy.
7. Na závěr necháme ještě 5 minut lehce povařit.

Enchiladas

Proč chodit na „mexiko“
do restaurace, když ho
můžete mít doma



Naučit se tohle vydatné, šťavnaté a velice chutné jídlo z kuřecího masa zabaleného v tortille a přelitého pálivou chilli omáčkou má velikou výhodu: To nejlepší z vaší oblíbené mexické restaurace si stvoříte doma, kdykoli se vám zachce. Ale jejímu majiteli to raději neříkejte, nevíte zda nemá kromě mexické restaurace i horkou mexickou krev.

Tortilla jako hlavní chod

Na rozdíl od jiných jídel, které zahrnují tortilly (např. tacos), můžete enchiladas směle podávat jako hlavní chod. A když jsme u tortill, pokud byste se chtěli držet tradice, použijte kukuričné. Stejně lahodného výsledku však dosáhnete i s tortillami pšeničnými.

Níže najdete recept, který vám zabere cca hodinu a čtvrt

(příprava i vaření). Investovaného času však litovat nebudete. Jednak vám i členům rodiny (nebo kolegům z práce, které jste se rozhodli ohromit svým kulinárním uměním) budou chutnat. A pokud uděláte víc porcí, což doporučujeme, enchiladas můžete bez problému zamrazit. Tak pojďte na to, „***všichni jsou už v Mexiku***“ a čeká se jen na vás.

Ingredience pro 6–8 porcí

- ½ kuřete
- 2 menší cibule
- 4 polévkové lžíce oleje
- 4 stroužky česneku, utřeného
- ¼ čajové lžičky mletého chilli
- 1 čajová lžička cukru
- ¾ čajové lžičky soli
- 3 čajové lžičky římského kmínu
- 1 konzerva krájených rajčat (400 g)
- 1 malá konzerva rajčatového protlaku (¼ hrnku)
- ½ hrnku čerstvého koriandru, nasekaného
- 300 g nastrohaného sýra (cheddar, eidam)
- pšeničné tortilly, 6–8 ks (velikost 10–25 cm)



Postup

1. Kuře uvaříme ve vodě, necháme vychladnout a obereme. Kůži a kosti vyhodíme. Libové maso nakrájíme na malé kousky, případně roztrháme.
2. V pánvi nebo menším kastrolu rozežehřejeme olej a na nižším studni osmažíme cibuli, dokud nezesklovatí a chytne světle hnědou barvu. To zabere cca 15–20 minut.
3. Přidáme česnek a 1–2 minuty mícháme, aby se česnek nespálil.
4. Přidáme cukr, římský kmín, chilli, promícháme a po 1 nebo 2 minutách odstavíme z plotny.
5. Přidáme krájená konzervovaná rajčata, koriandr a protlak.
6. Nalijeme do mixéru a 5–8krát zapulzuje, aby byla omáčka jemnější.
7. Odložíme asi ½ hrnku omáčky stranou, do zbytku zamícháme nakrájené kuře a 200 g sýra.
8. Zapékací mísu vymažeme 2 polévkovými lžícemi omáčky.
9. Na tortilly rovnoměrně rozprostřeme masovou směs, srolujeme a vložíme do zapékací formy.
10. Jakmile jsou všechny naplněné tortilly v zapékací misce, přelijeme je zbytkem omáčky, kterou rovnoměrně rozprostřeme. Zapékací mísu přikryjeme poklopem nebo alobalem.
11. Vložíme do trouby vyhřáté na 250 °C a pečeme cca 15–20 minut.
12. Po 15–20 minutách odkryjeme a tortilly posypeme zbylým sýrem.
13. Na ozdobu můžeme použít nakrájenou jarní cibulku.
14. Pečeme odkryté dalších 5 minut, dokud se sýr nerozteče.



Biryani

Žlutá rýže s kuřecím
promění každé jídlo
ve svátek



Typicky žlutá barva, kořeněná vůně a chuť, na které si snadno vypěstujete závislost – to je biryani. Jistě není náhoda, že tohle tradiční asijské jídlo se odnepaměti podávalo při svatbách, rodinných oslavách nebo muslimských svátcích od Persie po jih Indie. Exploze chutí na jazyku totiž udělá svátek z každého dne, včetně prvního pondělí po výplatě.

Pro „žlutou rýži“ vás nepoženeme

Typicky žlutou barvu biryani získává díky koření – použít můžete kurkumu nebo ještě lépe šafrán. Kromě nich do biryani patří kardamom, skořice, hřebíček, bobkový list, badyán, chilli, máta... a tím pestrobarevný seznam koření, které budete potřebovat, končí. A to ostatní máte běžně doma v lednici, případně dokoupíte v nejbližším supermarketu.

Krabičkáři, biryani pracuje s vámi a pro vás

Velkou výhodou rýže biryani je, že si ji můžete vzít s sebou do práce, a ušetřit nějakou tu stravenku za jídlo v restauraci nebo ve firemní kantýně. Pokud nemáte nic proti mikrovlnce, tím lépe. Skvělou zprávou je, že tenhle jednoduchý, výživný a nutričně vyvážený pokrm výborně chutná i za studena, stačí vytáhnout z lednice a počkat zhruba dvacet minut.

Ingredience

- 2 hrnky basmati rýže
- 500 g kuřecího masa
- 2 cm čerstvého zázvoru
- 5 stroužků česneku
- 1 zelená chilli paprička (volitelné)
- 2 cibule
- 2 rajčata
- ½ hrnku bílého jogurtu
- 4 celé hřebíčky
- 2 lístky bobkového listu
- 1 badyán
- 1 celá skořice
- 1 lžička mletého chilli
- 1 lžička mletého kardamomu
- 1 lžička kurkumy
- hrst čerstvé máty
- sůl

Marináda na kuře

- 1 lžička citronové šťávy
- 1 lžička kurkumy
- ½ lžičky chilli
- sůl



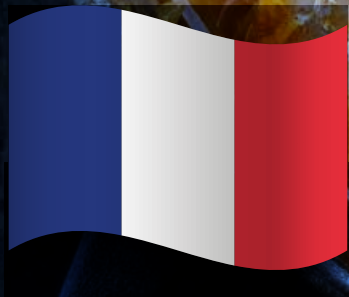
Postup

1. Naložte kuřecí maso do citronové šťávy, kurkumy, chilli a soli. Nechte marinovat ideálně přes noc v lednici.
2. V mixéru rozmixujte zázvor a česnek na pastu. Zázvor můžete také nastrouhat, česnek propasírovat a poté vidličkou promíchat. Chcete-li přidat i čerstvou zelenou chilli papričku, rozmixujte ji s česnekem a zázvorem.
3. Rozehřejte trochu oleje nebo ghí (indické přepuštěné máslo) a poté vhodte hřebíčky, skořici, bobkový list, badyán a kardamom. Opékejte asi 30 vteřin.
4. Vhodte cibuli. Opečte, dokud nebude průsvitná. Následně přidejte pastu z česneku a zázvoru.
5. Přidejte nasekanou mátu a rajčata. Přisypte je ke směsi, vše promíchejte a nechte vařit, dokud rajčata nezměkknou.
6. Přidejte marinované kuře a jogurt. Promíchejte a chvíli opékejte, aby se maso zatáhlo. Směs sem tam promíchejte.
7. Přidejte 4 hrnky vody a sůl. Jakmile začne vřít, přidejte rýži a zamíchejte.
8. Přiklopte pokličkou a vařte 10–15 minut, dokud se voda nevypaří.
9. Lehce vidličkou promíchejte a načechejte. A šup s tím na stůl!



Bujabéza

Lahodná rybí polévka
z jihu Francie zaboduje
i u vás doma



„Nejlepší rybí polévka na světě“. Tak to je, prosím pěkně, bouillabaisse aneb bujabéza. Český kapr to slyší nerad a možná s tím i nesouhlasí, ale to je asi tak vše, co s tím může dělat. Tato tradiční provensálská polévka navíc nejen skvěle chutná, ale i zasytí. Stačí nešetřit rybami, zeleninou ani kořením, a nakrmíte s ní celou rodinu. Anebo celou bandu kolegů, pokud jste takový ten typ, co se rád chlubí kulinářským uměním.

Použijte alespoň 4 druhy ryb

Jen tak totiž docílíte opravdové bujabézy. V tradičním receptu z okolí města Marseille pak nesmí chybět ropušnice. Ale nebojte se, i když je tato ryba – navzdory svému jménu – opravdová delikatesa, obejdete se i bez ní. Nahradíte ji pstruhem, tilápií, mořským vlkem, úhořem nebo třeba bílou treskou, případně slávkami nebo chobotnicí.

Pozor si dejte jen na lososa, do bujabézy se podle kulinářských expertů příliš nehodí (a pokud už ho do bujabézy dáte, cudně o tom pomlčte).

Bez šafránu by to nešlo

Bujabézu odlišuje od ostatních rybách polévek právě směs koření ve složení: česnek, bazalka, pomerančová kůry, fenýkl, bobkový list a šafrán. Doporučujeme nenahrazovat provensálským kořením z pytlíku, ale nakoupit bylinky čerstvé. Další důležitou ingrediencí je olivový olej. Do bujabézy patří ten opravdu kvalitní. Díky němu stvoříte místo dobré bujabézy vynikající bujabézu.

Tak a teď už pojďme na věc.

Ingredience na 8 porcí

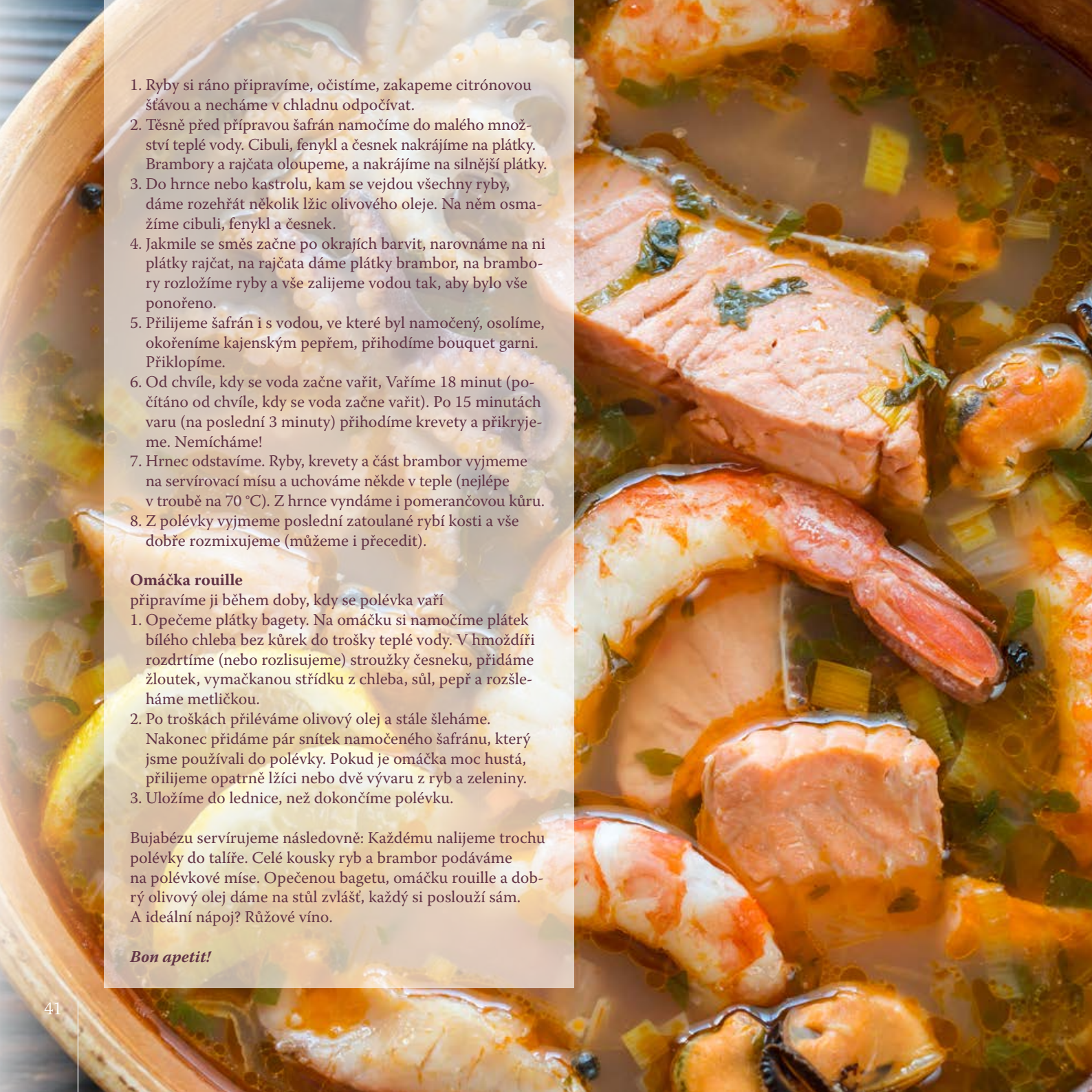
- 2,5 kg směsi ryb (např. čtvrtinu tilápie, jednoho celého mořského vlka, několik filetů z parmice nachové a bílé tresky)
- 16+ větších krevet
- 1 velká cibule
- 700 g brambor
- 5 stroužků česneku
- 5 velkých zralých rajčat
- 1 menší bulva fenýklu
- velká špetka šafránu (seženete v arabských obchodech)
- velký svazek čerstvého tymiánu,
- 2 bobkové listy
- petrželka aneb „bouquet garni“
- proužek pomerančové kůry
- sůl
- kajenský pepř
- olivový olej



Na „rezavou“ omáčku rouille:

- 4 stroužky česneku
- 1 plátek bílého toastového chleba
- 1 žloutek
- pár snítek šafránu
- špetička sladké papriky
- 100 ml olivového oleje
- sůl, pepř
- bude-li třeba, použijte na zředění příliš husté polévky pár lžic čírého rybího vývaru (vlije před mixováním polévky)



- 
1. Ryby si ráno připravíme, očistíme, zakapeme citrónovou šťávou a necháme v chladnu odpočívat.
 2. Těsně před přípravou šafrán namočíme do malého množství teplé vody. Cibuli, fenykl a česnek nakrájíme na plátky. Brambory a rajčata oloupeme, a nakrájíme na silnější plátky.
 3. Do hrnce nebo kastrolu, kam se vejdou všechny ryby, dáme rozehrát několik lžic olivového oleje. Na něm osmažíme cibuli, fenykl a česnek.
 4. Jakmile se směs začne po okrajích barvit, narovnáme na ni plátky rajčat, na rajčata dáme plátky brambor, na brambory rozložíme ryby a vše zalijeme vodou tak, aby bylo vše ponořeno.
 5. Přilijeme šafrán i s vodou, ve které byl namočený, osolíme, okořeníme kajenským pepřem, přihodíme bouquet garni. Přiklopíme.
 6. Od chvíle, kdy se voda začne vařit, Vaříme 18 minut (počítáno od chvíle, kdy se voda začne vařit). Po 15 minutách varu (na poslední 3 minuty) přihodíme krevety a přikryjeme. Nemícháme!
 7. Hrncem odstavíme. Ryby, krevety a část brambor vyjmeme na servírovací mísu a uchováme někde v teple (nejlépe v troubě na 70 °C). Z hrnce vyndáme i pomerančovou kůru.
 8. Z polévky vyjmeme poslední zatoulané rybí kosti a vše dobře rozmixujeme (můžeme i přecedit).

Omáčka rouille

připravíme ji během doby, kdy se polévka vaří

1. Opečeme plátky bagety. Na omáčku si namočíme plátek bílého chleba bez kůrek do trošky teplé vody. V hmoždíři rozdrťíme (nebo rozlisujeme) stroužky česneku, přidáme žloutek, vymačkanou střídku z chleba, sůl, pepř a rozšleháme metličkou.
2. Po troškách přiléváme olivový olej a stále šleháme. Nakonec přidáme pár snítek namočeného šafránu, který jsme používali do polévky. Pokud je omáčka moc hustá, přilijeme opatrně lžici nebo dvě vývaru z ryb a zeleniny.
3. Uložíme do lednice, než dokončíme polévku.

Bujabézu servírujeme následovně: Každému nalijeme trochu polévky do talíře. Celé kousky ryb a brambor podáváme na polévkové míse. Opečenou bagetu, omáčku rouille a dobrý olivový olej dáme na stůl zvlášť, každý si poslouží sám. A ideální nápoj? Růžové víno.

Bon appetit!

Quiche Lorraine

Se slaným „kišem“ sklídíte
sladkou popularitu



Dnes vám představíme pokrm quiche lorraine aneb lotrinský slaný koláč. Jeho recept se nezměnil už dobrých 400 let – na jeho dokonalosti (a jednoduchosti) totiž nebylo co zlepšovat. Pokud se s ním vytasíte třeba v práci, uděláte pro vzájemné vztahy možná víc než víkendový teambuilding.

Z chudinských pecí mezi lahůdky pro smetánku

Francie, Lotrinsko, rok 1590. Už tehdy se na dvoře místního vévody připravoval slaný koláč, jehož recept od té doby nezestárnul ani o den. Původ receptu však leží zcela jinde než v kuchyni zámožného vévody.

V chudých ulicích tehdejších měst. Tehdy lidé pekli chléb pravidelně. Zdaleka ne každý však měl vlastní pec, proto se peklo „komunitně“ ve sdílených pecích. Po upečení chleba se zbylé těsto využilo následovně: Ze zbylého těsta se udělala placka, posypala se tím, co bylo po ruce, upekla... a pěkně zatepla snědla. A předek dnešního quiche lorraine byl na světě.

Jablko sváru: Sýr. Patří do kiše nebo ne?

V původní receptuře žádný sýr nenajdete. To je hlavním argumentem ortodoxních puristů, kteří v oficiálním receptu na koláč quiche lorraine připouštějí pouze: křehké těsto, (zakysanou) smetanu, slanina, vejce – a basta!

V našem receptu však sýr najdete. Velmi rádi totiž obětujeme „čistotu receptu“ pro ještě chutnější a šťavnatější výsledek.



Ingredience na 8 porcí

Na těsto:

- mouka 400 g
- sůl 2 g
- máslo 200 g
- studená voda 90 ml

Na náplň:

- sýr Gruyère 350 g
- prorostlá slanina 500 g
- máslo 15 g
- vejce 6 ks
- smetana 500 ml
- mléko 250 ml
- čerstvě namletý černý pepř



Postup

1. Těsto: Mouku a sůl vsypte do velké mísy. Máslo nakrájejte na kostky a vmasírujte do slané mouky, až vznikne směs podobná drobné strouhance. Přidejte studenou vodu a vypracujte těsto. Přikryjte fólií a dejte na 30 minut do lednice.
2. Nízkou formu o průměru 32 cm vymažte máslem. Těsto vyndejte na pomoučenou plochu, rozválejte a dejte do formy. Na těsto položte pečicí papír a naplňte fazolemi. Pečte 20 minut na 200 °C. Poté formu vyndejte a odstraňte fazole a papír.
3. Náplň: Nastrouhaný sýr dejte na předpečené těsto. Na pánvi rozpusťte máslo a opečte na něm slaninu do křupava, potom ji rovnoměrně rozložte na sýr. Důkladně vyšlehejte vejce se smetanou a mlékem, ochuťte trochou soli a černým pepřem. Vaječnou směsí přelijte náplň a pečte 45 minut při 180 °C.



Paella

Španělský majstrštyk
pro explozi chutí
a štíhlou linií



Paella pochází z okolí španělské Valencie, ale „doma“ je dnes už po celém světě – a brzy se už možná natrvalo usadí i ve vaší kuchyni. Paella je jednoduché, vyvážené jídlo vhodné pro udržování štíhlé postavy. A ještě jedna dobrá zpráva: Paelly se nepřejíte. Lze ji totiž připravit na mnoho způsobů. My vám dnes představíme ten originální, s mořskými plody.



Od jídla chudých na špici světové gastronomie

Paella byla původně jídlem chudých rolníků, kteří si připravovali obědy na velké mělké pánvi nad otevřeným ohněm. Místo mořských plodů obsahovala buď šneky anebo – byl-li rolník zároveň dobrým lovcem – zaječí maso.

Mořské plody (kusy ryb, mušle, sépie, chobotnice, krevety) se do paelly postupně dostaly v přímořských oblastech. A na kulinářský symbol Španělska bylo zaděláno.

Neomývejte tu rýži!

Je pro to jeden dobrý důvod: uvolněný škrob z rýže během vaření pokrm krásně zahustí (připomínáme: nevaříme polévku). Rýži nenechte dovařit úplně do měkka, měla by být lehce křupavá. A dovolíme si ještě jeden tip – během vaření pánév nezakrývejte.

Ingredience

- kulatozrnná rýže na paellu (případně cca 700 g krátkozrnné rýže)
- 2 vykostěná kuřecí stehna
- 20 deka slávek
- 8–12 krevet
- 2 deci bílého vína
- 2 deci drůbežího vývaru
- 2 pečené červené papriky
- loupaná rajčata (celá plechovka)
- 2 stroužky česneku
- 1 cibuli
- koření: tymián, šafrán, červená paprika, olivový olej, pepř, sůl



Postup

1. Česnek nakrájíme najemno a zlehka ho orestujeme na olivovém oleji.
2. Postupně přidáme očištěná a nakrájená kuřecí stehna, trochu soli a pepře, loupaná rajčata, cibuli, pečené papriky, tymián a bílé víno.
3. Okořeníme šafránem a červenou paprikou. Přisypeme rýži, zamícháme a zalijeme drůbežím vývarem.
4. Až rýže vsákne podstatnou část vývaru, stáhneme plamen na minimum a necháme chvíli povařit. Nemícháme.
5. Jakmile rýže napůl změkne, naskládáme nahoru krevety a zatlačíme je do ní. (Můžeme, ale nemusíme přikrýt poklicí, stačí jen pár minut.)
6. Na závěr vložíme slávky. Jakmile se otevřou, paella je hotová a můžeme servírovat. Pokud se některá mušle neotevřela, vyndáme a nekompromisně vyhodíme.





Up Česká republika, s.r.o.
Zelený pruh 1560/99, Praha 4
+420 241 043 111
info@upcz.cz
www.eStravenka.cz