Prima FRESH

Cena 49 Kč 2,29 €

MILUJEME DOBRÉ JÍDLO / PRIMA-FRESH.CZ

75+ RECEPTŮ

13x nejlepší grilovačka

ISSN 2336-4874

Všechny letní radosti

GASTROTOULKY PO BALKÁNU ▮ SALÁTY DO SKLENICE A BOŽSKÉ ZÁLIVKY
OKOUZLUJÍCÍ NEPEČENÉ DEZERTY ▮ DOBRODRUŽNÉ VAŘENÍ POD ŠIRÁKEM

TEĎ VAŘÍ: MAREK PAVALA • IVETA FABEŠOVÁ • MARTIN JISKRA

FRESH LÉTO 2021

Sous-vide

POMALU VAŘENÉ MASO

za 6 minut na stole!

Krahulík
1928

www.krahulik.cz

Milé čtenářky, milí čtenáři,

po dlouhé zimě a chladném jaru je to konečně tady! Začíná léto a s ním období, kdy trávíme mnohem více času venku, nastává doba grilovaček, zahradních slavností a také cestování spojeného s objevováním nových chutí a vůní.

Objevovat gastronomické novinky ale můžete i s námi. V tomto čísle najdete velkou kulinární okružní jízdu Balkánem. Sladká i slaná jídla z oblasti od Turecka přes Bulharsko až k zemím bývalé Jugoslávie oplývají skvělou chutí a zajímavým zpracováním tradičních surovin.

Léto je obdobím hojnosti, zahrádky překypují ovocem a zeleninou, na farmářských trzích seženete i mnoho nových druhů, s kterými je radost experimentovat, a ve výběru našich nových receptů najdete spoustu inspirace, jak tyto dary přírody proměnit v báječné dobroty.

Nemůžeme opominout ani národní koníček, kterým se stalo grilování. O své tipy se s námi podělil Marek Pavala, který vaření na ohni povýšil na skutečné umění díky svým „fancy kempům" – naučí vás grilovat maso přímo na žhavých uhlících a poradí, jak připravit originální „spálený" salát nebo dezert.

Přichystali jsme pro vás také mnoho sladkých radostí. V létě se zvlášť hodí tipy na nepečené dezerty, u kterých není třeba zapínat troubu. Jednoduché moučníky, které budete péct doma i na chalupě, máme z nové kuchařky Koláče od Chez Lucie. O tradiční kousky z francouzské cukrařiny, které ale podle jejích receptů hravě zvládnete, se s námi podělila Iveta Fabešová.

A to stále ještě nekončíme! Dokonalé české menu vám představí šéfkuchař Martin Jiskra ze Zájezdního hostince U Jiskrů. S blogerkou Meg v kuchyni vás přesvědčíme, že veganská jídla můžou být lákavá i pro masožravce. Děti zase potěšíme půvabnými ilustrovanými recepty z Medvědí kuchařky. A na výlety oceníte tipy na vtipné saláty ve sklenici i nevšední salátové zálivky, které obohatí váš repertoár.

Užijte si období hojnosti s více než 75 recepty v novém čísle časopisu Prima FRESH!

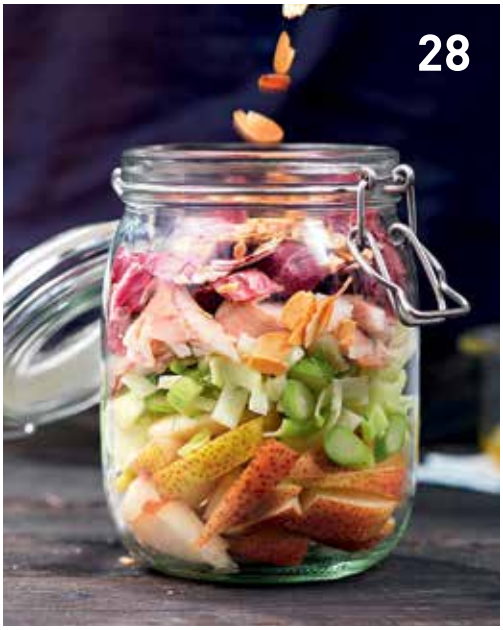
Přeji nám všem krásné léto plné zážitků a pohody!

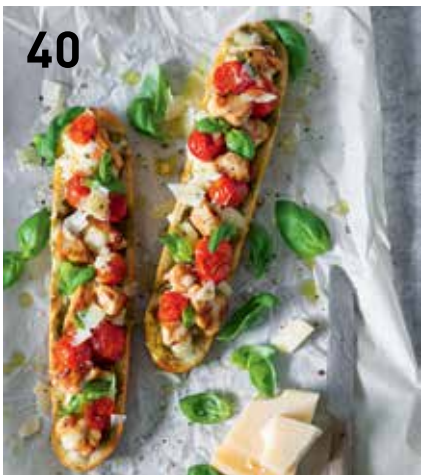
Vaše Klára Michalová

FOTO SHUTTERSTOCK • FOTO NA TITULNÍ STRANĚ MAREK KUČERA

OBSAH

Víc než 75 receptů, víc než důvodů, proč milovat jídlo!





Letní sezona

JÍDLA PLNÁ SLUNCE

26
Vtipné saláty ve skle na doma i na cesty
32
Klasické i netradiční zálivky
34
Využijte naplno darů léta
42
Gazpacho, proslulá španělská specialita
90
Správný čas na vaření pod širákem
98
Sangría, ideální letní drink

Doma v kuchyni

VYCHUTNEJTE SI POCTIVÁ JÍDLA

10
Dezerty, které nemusíte péct
44
Chez Lucie pro vás přichystala skvělé domácí koláče
54
Kulinární toulky Balkánem
72
Veganské recepty Meg v kuchyni přesvědčí prostě každého
84
Medvědí kuchařka pro malé mlsouny

Teď vaří chef

INSPIRACE OD PROFÍKŮ

16
Marek Pavala, pán plamenů
64
Martin Jiskra, mistr české kuchyně v akci
78
Královna dezertů Iveta Fabešová a její kouzelné dortíky

Servis

TIPY, TRIKY, INFORMACE

22
Čerstvé zprávy z trhu
50
Dáme jídlo – to nejlepší z českých restaurací
97
Kuchařky i špičkové příručky pro zapálené foodies

Index receptů

Předkrmy, chuťovky, malá jídla

8 Konfitovaná rajčátka s česnekem
18 Spálený Caesar
26 Mexický salát s pálivým dresinkem z chilli a limetkové šťávy
28 Uzený pstruh
28 Uzeninový salát
29 Těstovinový salát s rajčaty a ovčím sýrem
30 Salát s kuskusem, jahodami, špenátem a ovčím sýrem
32 Pečená česneková zálivka
32 Sezamová zálivka
32 Tradiční vinaigrette zálivka
33 Italská zálivka
33 Rančerská zálivka
33 Maková zálivka
34 Našlehaná feta s pečenými rajčaty
37 Těstovinový salát s lilky
51 Jednoduchá vajíčkovka
57 Banica
61 Gözleme aneb okaté placky z Turecka
73 Letní závitky
75 Cizrnové omeletky
87 Cukrožroutova hrášková pomazánka
90 Pomazánka z uzeného lososa
92 Bramborový salát s citronem, petrželí a hořčično-medovou zálivkou
93 Rajčatový chléb
95 Chilli-limetková kukuřice s fetou a koriandrem

Polévky

43 Gazpacho
65 Hráškový krém s nočkem zakysané smetany a vaječnou sedlinou

Hlavní jídla

19 Jehně, koza a máta
20 Zavěšená křepelka s citronem a tymiánem
27 Fish and chips ve skle
35 Krůtí prsa s broskvemi v salátu
36 Řecké kuřecí špízy
39 Zeleninové hot dogs a kapustový salát
40 Bagetka jako pizza
52 Kynutý knedlík plněný hovězím líčkem v silné paprikové omáčce
56 Pljeskavica
57 Sýrem plněné papriky po bulharsku
58 Dušené jehněčí v mléce
59 Sýrové saganaki
60 Ryba po albánsku
66 Bramborový knedlík s trhaným husím masem a červené brusinkové zelí
67 Fermentovaná pšenice dvouzrnka a duhový pstruh zapečený s citronovým máslem
70 Cheeseburger na grilu
72 Cuketové rizoto
76 Cizrna na paprice
86 Lososové placičky strýčka Kamila
91 Duhový pstruh s ředkvičkami
94 Medovo-koriandrové kotlety s pečenou salsou

Sladké

10 Český piškoťák
11 Čokoládový sušenkový chlebíček
12 Cheesecake bez pečení
13 Cheesecake poháry s borůvkami
14 Ovocný koláč s mascarpone
15 Nigellino oříškové tiramisu
17 Spálené pomeranče s rozmarýnem
39 Malinové mojito
44 Tvarohová zebra
45 Kefírová buchta
46 Cuketový koláč s citronovou polevou
47 Borůvkový koláč na plech
48 Pomerančový chlebíček s mákem
62 Trogirski rafioli
68 Makový pudink s borůvkovým žahourem
71 Zmrzlinové palačinky s ovocem
74 Smoothie bowl
77 Galetka se švestkami
78 Třešňové clafoutis neboli bublanina
79 Ořechový nugát
80 Citronové tartaletky
81 Čokoláda s višněmi
82 Koláče Azurového pobřeží
83 Bábovka z mléčné čokolády
84 Nanuky pro lední medvědici
85 Miškovy ovocné knedlíčky
88 Špenátové palačinky slečny koaly
98 Sangría

Poznejte sílu přírody na vlastní kůži

Čistá, zdraví prospěšná, bez chemie. Nejen taková je přírodní kosmetika. Stále více zákazníků volí místo konvenčních kosmetických produktů ty z řad přírodní kosmetiky. Zatímco běžné kosmetické produkty obsahují syntetické složky, které se přes pokožku dostávají do organismu, kde se hromadí, přírodní kosmetika nezatěžuje naše tělo. Produkty této kosmetiky jsou vyráběny z přírodních surovin, zejména z rostlinných složek, které obsahují velké množství vitaminů, antioxidantů a hydratačních látek.

Proč zrovna přírodní kosmetika?
Většina lidí se po pár dnech od používání přírodní kosmetiky navrací zpět k té klasické. Nepozorují totiž ihned žádaný účinek. Důvodem je absence intenzivních chemických složek, které zvyšují rychlost nástupu viditelných výsledků. Ty se u přírodní kosmetiky sice opravdu dostaví o něco později, avšak radost z jejich účinku budete mít o to déle. A vaše tělo jistě ocení, že nebude zatěžováno další chemií.

Péče z přírody, to je kosmetika alverde

Přírodní kosmetika alverde spojuje kvalitní rostlinné pečující a aktivní látky s nejnovějšími vědeckými poznatky, a vytváří tak přesvědčivou produktovou rozmanitost. Vyzkoušejte některé z novinek certifikované přírodní kosmetiky alverde:

99 Kč

ALVERDE Pro Climate deo rozprašovač, 100 ml

alverde Pro Climate deo rozprašovač s vůní meduňky poskytuje spolehlivou ochranu před tělesným zápachem až po dobu 24 hodin. Složení deo rozprašovače je bez obsahu přidaných hliníkových solí. Jako všechny dm produkty Pro Climate neutrální k životnímu prostředí* je vyroben s co nejnižší ekologickou stopou.

**Produkt neutrální k životnímu prostředí kompenzuje dopady na životní prostředí v 5 oblastech (emise CO_2, eutrofizace, okyselování, oxidační smog & narušování ozonové vrstvy).*

34,90 Kč

ALVERDE balzám na rty s bio broskví, 4,8 g

alverde balzám na rty s bio broskví v limitované edici nabízí intenzivní hydrataci a ochranu pro vaše citlivé a popraskané rty. Cenné složení s rostlinnými oleji včetně veganského vosku poskytuje rtům potřebnou péči. Zahalte své rty do ovocného pokušení v podobě perfektní výživy s certifikovanou přírodní kosmetikou alverde!

59,90 Kč

ALVERDE šampon na vlasy bio kiwi & bio jablečná máta, 200 ml

alverde vlasový šampon s bio kiwi a bio jablečnou mátou vyniká jemným složením, které posiluje vlasovou strukturu a vlasy myje jemně a šetrně. Vlasový šampon certifikované přírodní kosmetiky je vhodný pro jemné a slabé vlasy, kterým dodá novou energii, zářivost a perfektní objem.

89,90 Kč

ALVERDE hydratační sprej Hyaluron, 50 ml

alverde hydratační sprej Hyaluron je malý zázrak skrývající dokonalou svěžest uvnitř. Osvěžující sprej s obsahem aloe vera dodá pleti během dne potřebnou hydrataci a postará se o to, aby byla dokonale hebká na dotek. Trojí síla kyseliny hyaluronové zaručuje revitalizaci pleti a intenzivní péči. Sprej lze také použít na make-up či pudr – osvěžíte se tak kdykoliv během dne.

Produkty alverde neobsahují žádné syntetické vonné, barvicí ani konzervační látky, stejně jako žádné látky na bázi minerálního oleje.
Většina produktů alverde navíc nese označení vegan, které garantuje, že neobsahují žádné živočišné složky.
Produkty značky alverde jsou certifikovány mezinárodní certifikací NaTrue.
Tato certifikace s velmi přísnými pravidly garantuje, že kupujete produkt obsahující nejvyšší možný podíl přírodních látek.

Certifikovanou přírodní kosmetiku alverde zakoupíte v prodejnách dm a na dm.cz.

Pod pokličkou

S přicházejícím létem pro vás máme několik horkých novinek! V britském obchodním řetězci Iceland najdete nově a exkluzivně časopis Prima FRESH, můžete tak během nákupu přihodit výtisk pro kamarádku nebo maminku. Startujeme také spolupráci s Dáme jídlo – na jejich webu najdete označené restaurace, které můžeme doporučit, a zároveň u nás na webu najdete podrobné recenze vybraných podniků. A v neposlední řadě se těšíme, že se s vámi potkáme na FRESH festivalech, které startují v půlce srpna v Plzni, následovat budou Pardubice a Liberec.

Na vaše recepty, nápady a postřehy se těšíme na e-mailu: fresh@iprima.cz.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Při listování časopisem často narazíte na toto razítko. Pokud se tak stane, znamená to, že daný materiál má přesah na našem webu **prima-fresh.cz**. Najdete tam více receptů k tématu nebo od určitého autora. Můžete tam objevit více fotek k receptu nebo podrobnější informace.

podle @sklarouvkuchyni

KONFITOVANÁ RAJČÁTKA S ČESNEKEM

Rajčátka a česnek konfitované v olivovém oleji s voňavým rozmarýnem jsou jednoduše geniální chuťovka! Servírujte je na topinkách nebo je jednoduše promíchejte s těstovinami. Zbylý ochucený olej můžete využít jako základ salátové zálivky.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 2 HODIN

- 500 g cherry rajčátek (Mini Roma nebo Nelinka)
- 20 vyloupaných stroužků česneku
- 3 snítky rozmarýnu
- 250 ml olivového oleje
- sůl a čerstvě umletý pepř

1. Troubu rozpalte na 150 °C.
2. Do zapékací misky dejte cherry rajčátka, stroužky česneku a snítky rozmarýnu. Osolte, opepřete a zalijte olivovým olejem.
3. Misku vložte do trouby a pečte hodinu a půl.

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ

Prima tip:

Krajíce dobrého chleba nebo bagety nasucho opečte dokřupava. Vymíchejte dohladka ricottu s trochou fety, pomazánku naneste na topinky a navrch dejte pár pečených rajčátek a stroužků česneku.

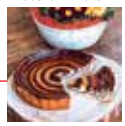
SLEDUJTE NÁS NA FACEBOOKU A INSTAGRAMU!

facebook.com/PrimaFresh.cz & instagram.com/primafresh

@varim_s_tynou

@margita_becvarova

@dana.in.kitchen



LÉTO S @PRIMAFRESH NA INSTAGRAMU

Připojte se do naší galerie na Instagramu! Uvařili jste si něco podle našeho časopisu, kuchařky nebo webu? Podělte se o to s ostatními! Stačí přidat oficiální hashtag #primafresh. Tři nejlepší fotky uveřejníme v příštím čísle!

PRIMA FRESH

VYDÁVÁ
FTV Prima, spol. s r. o.
Vinohradská 3217/167, Praha 10 – Strašnice
IČ: 48115908
Společnost je zapsaná v obchodním rejstříku u Městského soudu v Praze, oddíl C, vložka 16778
POWERED by SOLOTIONS

PUBLISHER
Aleš Pýcha

ADRESA REDAKCE
Vinohradská 3217/167, Praha 10 – Strašnice

REDAKCE
Klára Michalová (klara.michalova@iprima.cz), Jitka Rákosníková, Kristina Zábrodská, Milan Matoušek, Karolina Voňková

POSTPRODUKCE
Sevenart, s. r. o.

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE
Alena Hrbková, Marek Kučera, Klára Zíková, Petra Frýdlová

MARKETING
Aleš Pýcha, Petra Hanzelková (petra.hanzelkova@iprima.cz)

INZERCE
Věra Dudová (vera.dudova@solootions.cz, 774 999 439)
MEDIA CLUB, s. r. o., Vinohradská 3217/167, Praha 10 – Strašnice

DISTRIBUCE
Petra Hanzelková

DISTRIBUCI PRO ČR ZAJIŠŤUJE:
PNS a. s., Paceřická 1/2773, 193 00 Praha 9 – Horní Počernice

DISTRIBUCI PRO SLOVENSKO ZAJIŠŤUJE:
Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a. s., Stará Vajnorská 9, 831 04 Bratislava, www.mediakapa.sk

TISK
TRIANGL, a.s., Beranových 65, 199 02 Praha 9

PŘEDPLATNÉ
Objednávky předplatného pro ČR zajišťuje: SEND předplatné, spol. s r. o., Ve Žlíbku 1800/77, 193 00 Praha 9, tel.: 225 985 225, 777 333 370, primafresh@send.cz, www.send.cz
Objednávky předplatného pro Slovensko zajišťuje: Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a. s., Stará Vajnorská 9, P. O. BOX 183, 830 00 Bratislava, tel: 02/498 935 66, 02/498 93 563, 0800 188 826, objednavky@ipredplatne.sk, www.ipredplatne.sk
Časopis vychází čtvrtletně, povoleno MK ČR E 21791
ISSN 2336-4874

Přetisk a jakékoliv šíření povoleno pouze se souhlasem vydavatele.

Coccolino

AŤ ŽIJE OBLEČENÍ

Coccolino kapsle na praní a aviváž! Vše, co Vaše oblečení potřebuje.

Nepečeme, zato mlsáme!

SLADKÉ LÁSKY

ANO, V LÉTĚ MŮŽETE SKVĚLE, SNADNO, LEHCE A KAŽDÝ DEN NABÍZET SKUTEČNÉ CUKRÁŘSKÉ PERLY, ALE TROUBU ZAPÍNAT VŮBEC NEMUSÍTE. NEPEČENÝCH DEZERTŮ TOTIŽ EXISTUJE TOLIK, ŽE VYDAJÍ NA CELÉ KUCHAŘKY A BLOGY. VYBRALI JSME PÁR REPREZENTATIVNÍCH, KTERÉ NAVÍC DÁVAJÍ SPOUSTU PROSTORU I VAŠÍ FANTAZII.

Základem většiny nepečených dezertů a jejich hlavním vtipem je to, že jsou založeny na něčem už upečeném. Může to být zbytek jakéhokoliv korpusu či chlebíčku (mazance, beránka atp., který už máte doma, anebo prostě něco kupovaného, nejčastěji sušenky). Vše se rozdrobí, rozdrtí, případně rozstrouhá, vzniklé drobečky se spojí „lepidlem“ v podobě másla, hmota (kterou je možno ještě doplnit třeba ořechy či dochutit medem) se obvykle natlačí do nějaké formy a nechá vychladit. Základy k další, velmi snadné, stavbě jsou položeny...

P. S.: Technicky vzato patří do kategorie nepečených moučníků i raw dezerty, ale jejich princip je poměrně specifický a zasluhuje si zvláštní pojednání, proto je sem nezařazujeme.

Český piškoťák

Naše chatařská a chalupářská odpověď na italské tiramisu (anebo na prvorepublikový nepečený dort Malakov) je mimořádně povedeným kouskem. Přes zjevnou inspiraci nemůžeme mluvit o plagiátu, na to jsou vrstvy pravověrných dětských piškotů, domácího a kompotovaného ovoce i nejrůznějších krémů příliš specifické a naše rané vzpomínky příliš cenné... Spíš bychom pro něj chtěli ochrannou známku původu.

CCA 8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 30 MINUT + CHLAZENÍ

- 1,5 sáčku dětských piškotů
- případně rum k namáčení piškotů nebo ovocný sirup či vychladlá překapaná káva
- moučkový cukr podle chuti
- 750 g zakysané smetany
- 250 ml smetany ke šlehání
- 3–4 hrsti rozmačkaného drobného ovoce, ideálně malin anebo jahod + na ozdobu

SIRUP

- 150 ml čisté ovocné šťávy
- 150 g krupicového cukru

1. Do mísy nebo dortové formy vyložené papírem na pečení nejprve rozložte piškoty. Nebudete-li dezert podávat dětem, zakapejte je rumem, nechcete-li rum, použijte ovocnou šťávu nebo kávu.
2. Promíchejte zakysanou smetanu s ušlehanou šlehačkou a cukrem podle chuti a vmíchejte rozmačkané ovoce.
3. Ovocnou šťávu s cukrem svařte, až směs hezky zhoustne.
4. Na piškoty rozetřete část smetanové směsi s ovocem a postup zopakujte. Na závěr dezert přelijte sirupem, nádobu přetáhněte potravinářskou fólií a piškoťák nechte přes noc rozležet v chladu. Ozdobte ovocem.

prima tip

Piškoťák patří k oněm příkladům lidové tvořivosti, které tvoří základ domácí kuchyně – ale mívá tolik verzí, v kolika domácnostech se připravuje. Výtečná je například varianta s meruňkami a čokoládovým krémem či pařížskou šlehačkou (šlehanou s kakaem), dá se použít i kompotované ovoce atd. Jsme toho názoru, že podstatnou součástí jeho kouzla je použití typicky místních dětských piškotů, zatímco u tiramisu by to měly být ony podlouhlé, tzv. cukrářské. Ale teorie bývají vždycky šedivé...

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO L. A. CREATIVE FOOD • FOODSTYLING KLÁRA ZÍKOVÁ

Čokoládový sušenkový chlebíček

Trochu polozapomenutý, dětmi milovaný moučníček z ledničky, který snadno připravíte i v karavanu, ale který vypadá jako z vídeňské cukrárny. Tato verze je dílem vynikající cukrářky Pavlíny Berzsiové, která ji vylepšila ořechy.

12 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 30 MINUT + CHLAZENÍ

KORPUS
- 200 g čokolády na vaření
- 250 g změklého másla
- 260 g kakaových sušenek (například BeBe)
- 100 ml smetany na vaření
- 100 g nasekaných vlašských ořechů
- 100 g kandovaného ovoce (nemusí být)

POLEVA
- 100 g tmavé čokolády (70%)
- 50 ml smetany ke šlehání

1 Čokoládu rozehřejte ve vodní lázni, nechte trochu zchladnout a pak ušlehejte s máslem na hladký krém. Třetinu krému dejte stranou.

2 Formu na chlebíček vyložte potravinářskou fólií a na dno vyskládejte sušenky, které lehce omočte ve smetaně. Potřete je vrstvou krému a postup zopakujte. Až budete zhruba ve třetině formy, přidejte nasekané ořechy a ve dvou třetinách výšky kandované ovoce, chcete-li.

3 Pokračujte, dokud nespotřebujete všechny přísady, končete sušenkami, které už nemáčejte. Formu vložte do ledničky a chlebíček nechte nejméně 4 hodiny tuhnout. Do ledničky dejte i odloženou část krému.

4 Chlebíček opatrně vyklopte, stáhněte z něj potravinářskou fólii a potřete ho zbylým krémem. Čokoládu rozehřejte ve vodní lázni a promíchejte se zahřátou smetanou. Porce chlebíčku zakápněte trochou polevy a případně ještě ozdobte ořechy anebo ovocem.

Cheesecake bez pečení

Americká klasika ve stejně klasické, supersnadné podobě. Křupavý základ a jemná, nadýchaná, přesto pevná náplň se svěží chutí je ve své jednoduchosti nepřekonatelná.

10–12 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 30 MINUT + CHLAZENÍ

ZÁKLAD
- 200 g rozdrcených sušenek (ideálně máslových celozrnných, tzv. grahamových)
- 67 g přírodního krupicového cukru
- 115 g rozpuštěného másla

NÁPLŇ
- 300 ml smetany ke šlehání (40%)
- 1 lžička práškové želatiny
- 680 g krémového sýra (žervé) typu Philadelphia nebo tvarohu pokojové teploty
- 100 g krupicového cukru
- 2 lžíce moučkového cukru
- 60 g zakysané smetany pokojové teploty
- 2 lžičky citronové šťávy
- 1 lžička vanilkového extraktu

1 Přísady na krustu dobře promíchejte, přesuňte do koláčové formy s odepínacími boky a velice důkladně upěchujte po dně – čím hutnější vrstva bude, tím méně se bude při pozdějším krájení drolit. Na pěchování použijte obrácenou lžíci nebo dno skleničky a hmotu vytlačte i po části boků formy. Připravenou formu s krustou dejte na 10 až 20 minut do mrazáku.

2 Na náplň ušlehejte elektrickými metlami vychlazenou smetanu dotuha, při středně vyšší rychlosti to trvá 4 až 5 minut, aby byla šlehačka opravdu hutná. Dejte ji stranou. Želatinu rozpusťte v misce podle návodu.

3 V jiné míse utřete elektrickou metlou nebo pádlovým nástavcem sýr či tvaroh s krupicovým cukrem úplně dohladka (šleháním a díky cukru, který narušuje zrnka tvarohu, získáte hladkou krémovitou hmotu).

4 Seškrabte ji gumovou stěrkou ze stěn mísy a pak do ní zašlehejte moučkový cukr, zakysanou smetanu, citronovou šťávu a vanilku. Při středně vysoké rychlosti šlehejte 2 až 3 minuty, až bude hmota zcela hladká.

5 Buď ve šlehači při velmi, velmi nízké rychlosti, nebo ručně gumovou stěrkou zatřete šlehačku, jen zlehka, abyste z ní nevypudili vzduch. Nakonec zatřete rozpuštěnu želatinu.

6 Náplň přesuňte do vychlazené krusty a povrch uhlaďte stěrkou. Celou formu zabalte do alobalu nebo fólie a cheesecake nechte nejméně 6 až 8 hodin v ledničce, lépe přes noc. Teprve tak cheesecake, resp. jeho náplň, dobře zpevní.

7 Před podáváním opatrně uvolněte nožem cheesecake od boků formy a ty pak sejměte. Ostrým nožem krájejte porce, je dobré mezi jednotlivými řezy nůž vždy otřít.

Takzvané cheesecakes jsou kapitolou samy pro sebe. Dá se na ně sice nahlížet jako na odnož klasických tvarohových koláčů, které s sebou přinesli do nové domoviny přistěhovalci ze střední Evropy – a to už různé tvarohové placky a „koláče“ znali staří Řekové a Římané –, ale nahrazení složitých klasických těst jednoduchou krustou z rozdrcených sušenek je až činem jistého Monroea Bostona Strauseho. Ten se ve 20. letech minulého století v Kalifornii intenzivně a víceméně vědecky věnoval výzkumu pečení koláčů, resp. pájů v americkém stylu a vytvořil hned několik tamních, dnes už ikonických kousků. Mezi jiným ale přišel i na to, že namísto hutných klasických těst se zvlášť pro svěží tvarohové náplně hodí inovativní „těsto“ z rozdrcených celozrnných (grahamových) sušenek spojené máslem. Strause vzniklou krustu z této hmoty pekl, ale později se přišlo na to, že to vlastně není nutné. Sušenková krusta a s ní i cheesecakes se tak dnes připravují jak nepečené, tak pečené, případně „polo-

Cheesecake poháry s borůvkami

Přestože se famózní cheesecake i v nepečené podobě silně podobá klasickému koláči či dortu, existuje možná ještě jednodušší, ale neméně chutná podoba – totiž jako pohár. Servírování je velmi snadné a efektní a každý si může vychutnat svou individuální porci.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT + CHLAZENÍ

BORŮVKOVÁ VRSTVA
- 600 g borůvek
- 80 ml javorového sirupu, medu nebo cukru
- 1 lžíce čerstvé citronové šťávy a kůry
- špetka soli
- 1 lžíce vody
- 1 lžíce kukuřičného škrobu (maizeny)

TVAROHOVÁ VRSTVA
- 225 g krémového sýra (žervé) pokojové teploty
- 150 g bílého řeckého jogurtu
- 2 lžíce nebo podle chuti javorového sirupu
- nastrouhaná kůra z ½ citronu (bio nebo velmi pečlivě omytého)
- 2 lžíce čerstvé citronové šťávy

SUŠENKOVO-MANDLOVÁ VRSTVA
- 80 g jemně slaných pražených mandlí
- 260 g sušenek
- 3 lžíce rozpuštěného másla
- špetka soli (není nutné)

1 Na borůvkovou vrstvu prohřejte v kastrolu na středním stupni borůvky, sirup, kůru, šťávu a špetku soli asi 5 minut, občas promíchejte.

2 V misce promíchejte vodu se škrobem. Jakmile se borůvky začnou rozvařovat, vlijte do kastrolu škrobovou směs a několik minut zlehka vařte, až vznikne hustý rozvar s ne úplně rozvařenými borůvkami. Rozvar přelijte do misky a nechte vychladnout.

3 Na tvarohovou vrstvu ve velké míse nejlépe elektrickými metlami prošlehejte krémový sýr, jogurt, sirup, citronovou kůru a šťávu, trvá to asi 2 minuty. Dejte do ledničky vychladnout.

4 Na drobečkovou vrstvu rozmixujte mandle najemno, vsypte do mísy a v mixéru pak rozmixujte sušenky. Promíchejte s mandlemi, zakapejte rozpuštěným máslem, chcete-li, lehounce osolte a důkladně promíchejte na homogenní směs.

5 Do pohárů nebo sklenic (třeba menších zavařovaček) nejprve upěchujte sušenkovou směs, na ni naneste tvarohovou, sklenicemi lehce potřepte, aby se usadila, a zakončete borůvkovým rozvarem. Nechte přikryté nejméně 1 hodinu, ale i přes noc vychladit.

pečené“, kdy se do upečené krusty nanese náplň, která se už nepeče. Ať tak či tak, cheesecakes (jichž dnes existuje bezpočet variací, ale jak název káže – vždy s nějakou tvarohovou náplní) se podávají buď pokojové teploty, nebo častěji vychlazené. Krémový sýr, respektive tvaroh můžete použít nejrůznější, měl by být ale tučný (u klasických tvarohů doporučujeme nechat vykapat přebytečnou tekutinu v cedníku vyloženém namočenou a vyždímanou utěrkou), pokojové teploty a důkladně utřený s dalšími přísadami. Pro pevnost nepečené náplně je důležité jak důkladné ušlehání, tak vychlazení. Na krustu se v podstatě hodí jakékoliv běžné hotové sušenky, případně zbylé cukroví z křehkého těsta, důležité je, aby po rozdrobení či rozdrcení s máslem vytvořily hutnou a dobře tvarovatelnou hmotu. Poměr sušenkových drobků a rozpuštěného másla v receptech je spíš indikativní, důležité je, aby hmota držela při sobě a mohli jste ji vytlačit do zhruba 4–5mm vrstvy.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Ovocný koláč s mascarpone

Pochopitelně nepečený, samozřejmě inspirovaný cheesecakem, ale tak krásný, efektní a přetékající letním ovocem (jehož chuť skvěle odpichuje svěží citronový krém), že by se mohl stát ozdobou jakékoliv slavnostní tabule.

6–8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT + CHLAZENÍ

KORPUS
- 220 g sušenek
- ¼ lžičky jemné soli
- 3 lžíce přírodního krupicového cukru
- 6 lžic rozpuštěného másla

MASCARPONE NÁPLŇ
- 200 ml smetany ke šlehání
- 240 g mascarpone
- 120 g krémového sýra pokojové teploty
- 2–3 lžíce moučkového cukru
- 120 ml citronového krému (hotový výrobek nebo viz Prima tip)
- 1 lžička nastrouhané citronové kůry
- 2–3 lžíce citronové šťávy (není nutné)

DOKONČENÍ
- několik hrstí červeného rybízu
- pár jahod
- tenké plátky z citronu

1 Nejlépe v robotu rozmixujte sušenky na jemné drobky, lehce osolte, přidejte cukr a máslo a znovu prošlehejte, až se směs spojí. Přesuňte ji do formy – hezky vypadá čtverhranná – a důkladně upěchujte po dně nejprve klouby prstů, pak obrácenou lžící. Vytvořte také okraj. Formu dejte do ledničky, aby krusta zpevnila. Hrst směsi můžete nechat na ozdobu.

2 Na náplň šlehejte smetanu s krémovým sýrem při vyšší rychlosti asi 3 minuty. Pak přidejte mascarpone a cukr a šlehejte při střední rychlosti, až se směs spojí. Nakonec krátce zašlehejte citronový krém a kůru. Ochutnejte a chcete-li, dochuťte ještě citronovou šťávou.

3 Náplň vlijte do vychlazené krusty, povrch uhlaďte a dejte znovu vychladit, nejméně na 3 hodiny nebo i přes noc. Před podáváním ozdobte ovocem, plátky citronu a drobky korpusu. Podávejte vychlazené, ale před podáváním nechte alespoň 15 minut v pokojové teplotě.

Prima tip

Citronový krém (lemon curd) je geniálním spojením citronové šťávy, kůry, másla a vajec nebo jen žloutků. Dá se koupit hotový, ale jeho domácí příprava, na niž kolují po internetu tisíce receptů (včetně Prima Fresh verze), také není nic složitého. Využití má mnohočetné a v ledničce vydrží slušnou dobu.

Nigellino oříškové tiramisu

Známá labužnice a kulinářka Nigella Lawson si jeden z nejmilovanějších, nejnapodobovanějších a svým způsobem i nejjednodušších italských dezertů (údajně kdysi podávaným coby povzbuzení v tamních vykřičených domech...) přizpůsobila svým mlsným choutkám. A ty nám velice učarovaly!

12 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT + CHLAZENÍ

- 250 ml horkého hotového espresa (nebo 8 lžiček espreso granulí rozpuštěných v 250 ml vroucí vody)
- 300 ml lískooříškového likéru (ideálně Frangelico – má podle Nigelly tu „nejoříškovatější" chuť)
- 2 vejce
- 75 g krupicového cukru
- 500 g mascarpone
- 30 cukrářských (podlouhlých) piškotů (asi 375 g)
- 100 g nasekaných pražených lískových ořechů
- 3 lžičky kakaa holandského typu na poprášení

1. Kávu a 250 ml likéru promíchejte nejlépe ve džbánku (pro snadné nalévání) a nechte trochu vychladnout.
2. Bílky ušlehejte do pěny. V jiné misce ušlehejte žloutky s cukrem a zbylým likérem na náplň. Do žloutkové směsi dobře vmíchejte mascarpone a pak zlehka zatřete bílky.
3. Polovinu kávy s likérem nalijte do širší ploché misky a postupně (asi po 4 kouscích) ve směsi namáčejte piškoty z obou stran. Pak je skládejte do formy, nejlépe čtvercové o straně 24 cm. Namočené piškoty by měly být provlhčené, ale neměly by se rozpadat, měli byste jich spotřebovat asi polovinu. Vrstvu ve formě zalijte zbylou kávovou směsí z namáčecí misky.
4. Vrstvu piškotů potřete polovinou krému. Do misky nalijte zbylou směs kávy s likérem a postup s namáčením piškotů a vrstvením zopakujte. Formu pak zabalte do potravinářské fólie a dejte na noc do ledničky.
5. Před podáváním promíchejte polovinu kakaa s nasekanými oříšky, posypte jimi rovnoměrně tiramisu a nakonec přes sítko ještě poprašte zbylým kakaem.

prima tip

Tiramisu (ve slušnějších verzích se říká, že bylo předkládáno novomanželům po svatební noci) může mít a také má vícero podob i v samotné Itálii. Konstantou je použití podlouhlých cukrářských piškotů, jejich namáčení v kávě a alkoholu. Název je vlastně slovní složeninou a dal by se přeložit například „postav mě na nohy". Chcete-li si ho připravit do zásoby, zabalte ho (bez posledního ozdobení) do dvojité vrstvy potravinářské fólie a pak ještě do alobalu a uložte do mrazáku, kde vydrží cca 3 měsíce. Před podáváním ho nechte přes noc povolit v ledničce a pak ozdobte. K jeho dalším půvabům patří i to, že se dá připravit i v celkem polních podmínkách, tou nezbytnou je ledничка (nebo studená spíž).

Návrat ke kořenům

VAŘENÍ V PŘÍRODĚ

ČLOVĚK JE JEDINÝ ŽIVOČICH, KTERÝ OVLÁDL OHEŇ A VYUŽÍVÁ HO K PŘÍPRAVĚ JÍDLA. KOTLÍKY NAD OHNIŠTĚM VŠAK DNES NAHRADILY INDUKČNÍ VARNÉ DESKY A PARNÍ TROUBY A Z VAŘENÍ SE STALA VĚDA A UMĚNÍ. DO PŘÍRODY SI UTÍKÁME ODPOČINOUT. ŠÉFKUCHAŘ MAREK PAVALA SE ROZHODL ZAJETÝ PŘÍSTUP ZMĚNIT A POŘÁDÁ KURZY VAŘENÍ NA OHNI BEZ ZBYTEČNÉHO NÁČINÍ. UKAZUJE, ŽE I POD HVĚZDAMI MŮŽETE JÍST JAKO V PRVOTŘÍDNÍ RESTAURACI.

Guatemalská sopka Fuego s výškou 1 300 metrů patří k nejaktivnějším vulkánům ve Střední Americe. Záznamy o ní pocházejí z roku 1524, kdy ji zhlédl španělský mořeplavec Pedro de Alvarado. Fuego znamená španělsky oheň, zápal a nadšení. Přesně to Marku Pavalovi nechybí. Lásku k vaření na ohni předává na svých kurzech v přírodě Camp Fuego. Oheň má v sobě cosi prastarého, autentického i magického, přitáhne si zcela vaši pozornost, odliší důležité od nepodstatného, zaměstná vás i odmění – lahodným pokrmem téměř bez nádobí a úžasným zážitkem! Marek Pavala povýšil kempování a vaření v přírodě na roveň požitku v luxusní restauraci nebo pobytu v butikovém hotelu. V přírodě mizí hranice, vaše fantazie, temperament i osobnost se může naplno projevit. Nejspíš se tu dozvíte i něco nového o sobě.

PODMANIVÁ KRÁSA OHNĚ

Marek Pavala vnímá svět především vizuálně. Vystudovaný fotograf je zvyklý hledat zajímavé pohledy, skládat příběhy v obrazech a postihovat prchavý okamžik krásna i emoce. Lásku k vaření nechal naplno vytrysknout v pořadu MasterChef, kterého se účastnil v roce 2012. Skončil sice třetí, ale ujasnil si, kudy povede jeho další cesta. Ač bez profesionálních zkušeností, stal se šéfkuchařem pražské restaurace Pierre Paul Jacques a rovnou vymýšlel menu, vybíral suroviny a vařil různé pokrmy české a francouzské kuchyně i pro 40 lidí najednou. Pokračoval do restaurace Aromi a La Finestra, učil se od Zdeňka Pohlreicha i od italských šéfkuchařů. Restaurační dril a touha po dokonalosti však brzdily jeho uměleckou duši, a tak se rozhodl provozovat catering a unikátní kurzy vaření v přírodě na otevřeném ohni. Camp Fuego vznikl v roce 2018 a o tři roky později sepsal Marek Pavala kuchařku Fuego. Financovat se ji rozhodl vybráním peněz na platformě HitHit, aby měl jistotu, že o ni bude vůbec zájem. Jeho očekávání předčil 2,5násobně. „Fuego není jen škola vaření na otevřeném ohni, ale je to životní styl. Přistupujeme k věcem po svém a jsme na to patřičně hrdí, nejdeme vyšlapanou stezkou, ale neprobádaným teritoriem si klestíme cestu vlastní," popisuje Marek Pavala a stejný zápal je patrný ve všem, co dělá – na kurzech, při akcích i v nové kuchařce.

Čím vás vaření tak lákalo?
Chtěl jsem jíst jídla, která jsem vídal v zahraniční televizi a tušil jsem, že se vaří i v našich špičkových restauracích. Neměl jsem na ně ale peníze. Začít vařit tak pro mě byla naprosto logická a také i jediná cesta, jak se k tomu dobrému jídlu dostat. Poměrně rychle jsem zjistil, co a jak, a začal vařit podle Gordona Ramsayho.

Proč jste se přihlásil do soutěže MasterChef?
Nemohl jsem se rozhodnout mezi dvěma holkama, a tak jsem raději utekl na Slovensko do reality show MasterChef, abych to nemusel řešit. A také jsem si chtěl poměřit síly s dalšími amatérskými kuchaři. Byla to zábava i reálná soutěž, kde nikoho v úkolech nešetřili.

Co vás vedlo k založení Campu Fuego?
Pro mě osobně to byl jistý útěk z města a od dosavadního způsobu života, který mi nevyhovoval. Našel jsem to, co mi chybělo ke štěstí, a svou představu zhmotnil ve škole vaření na otevřeném ohni. Vycházel jsem

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

z jednoduchého předpokladu, že pokud něco chybí v životě mně, může to chybět i druhým. Udělal jsem kemp, který mi vyhovoval, a doufal, že si za mnou lidi budou chtít přijet zavařit. A to se stalo. Detailněji jsem se o své cestě rozepsal ve své kuchařce Fuego.

Jak Camp Fuego probíhá?
Letos jsme změnili lokaci a stavíme velkolepé nové Fuego kousek od Benešova. Kde přesně, to neví nikdo, dokud nedostane informace týden před kurzem. Hosté pak přijedou, my je uvítáme welcome drinkem a nejdříve si řekneme pár vět k fungování u nás v kempu. Po teorii se hosté rozdělí do skupinek k ohništím, seznámí se s vybavením a první úkol se týká rozdělání ohně za pomoci škrtadla a smolného dřívka. Pak postupně přecházíme k přípravám a vaření jako takovému. Vše samozřejmě hostům náležitě ukazuji a pomůžu, když je potřeba. Celý kurz zabere někdy až pět hodin a po něm je klasická kempová volná zábava. Sedí se okolo táboráku, hostům je k dispozici náš skvěle vybavený stylový bar, děti se můžou podívat na naši zahradu nebo na kurník se slepicemi a případně si můžeme všichni udělat procházku na nedaleké koupání. Kurz končí s posledním jídlem, ale hosté mají možnost zdarma přespat ve stanu, aby si mohli večer náležitě užít.

Na co je třeba dávat při vaření na ohni pozor? Lze na něm připravit opravdu všechno?
Je nutné myslet na to, že oheň je nebezpečný element. Musíte si dobře připravit okolí, nemít poblíž ohniště nic extra hořlavého, co by nemělo vzplanout, a prostě dávat bacha. Počítat s tím, že všechno je horké a každý nůž je ostrý. Jinak by vaření na ohni, na rozdíl od toho v kuchyni, mělo být trochu relaxační. Není potřeba se honit, na všechno je dost času. Vaříte venku, trochu si to zkuste užít. Na ohni lze připravit téměř cokoliv, a když si postavíte pec, nejste už limitovaní ničím. Vaření je vždy o zdroji tepla. Oheň se jen hůř krotí, ale o to je zábavnější s ním pracovat.

Co chystáte na letošní sezonu?
Velké věci. Fuego se letos posouvá o hodně úrovní dál. První rok jsme dělali kurzy nanejvýš pro osm osob na malém paloučku u rybníka a Fuego mělo 1–2 členy, včetně mě. Dnes umíme udělat krásný kurz pro 30 osob, akce pro stovky hostů a na realizaci kurzů se podílí víc lidí, než teď dokážu vyjmenovat. Máme velkou stodolu, bar, vlastní zeleninu a ovoce, slepice... už jen nějakou tu kozu, ovečky a stádo krav a můžeme se přejmenovat na farmu.

SPÁLENÉ POMERANČE S ROZMARÝNEM

Argentinský šéfkuchař Francis Mallmann připravuje na ohni téměř všechno a tyhle pomeranče ukazoval ve své kuchařské show Chef's Table na Netflixu. Rozmarýn šťavnaté sladké citrusy ovoní a horký žár intenzitu prožitku zvyšuje. Perfektní dezert na závěr barbecue. Pokud zaměníte bílý jogurt za výrazný kozí nebo ovčí sýr, vykouzlíte tak i předkrm.

3 PORCE
PŘÍPRAVA: 15 MINUT

- 3 pomeranče
- 2 hrsti lístků rozmarýnu
- 1 lžíce třtinového cukru
- 250 ml bílého řeckého jogurtu

1. Pomeranče oloupejte a ostrým nožem odstraňte i bílou hořkou slupku. Rozmarýn nasekejte nadrobno. Pomeranče posypte cukrem a obalte je v rozmarýnu.
2. Pánev rozehřejte nad velkým žárem a vložte do ní obalené pomeranče. Opékejte je ze všech stran tak, až se na nich vytvoří černá spálená místa, ale zároveň budou ještě kompaktní.
3. Pečené pomeranče podávejte s jogurtem.

SPÁLENÝ CAESAR

Marek Pavala tvrdí, že základem salátu Caesar je perfektně připravená zálivka. Zelené křupavé listy opečte na roštu nebo v pánvi a pak je svou skvělou zálivkou přelijte. Nemusíte dodávat ani kuře, ani krutony, ani slaninu.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 1 římský salát nebo Little Gem
- 200 g kvalitní majonézy
- worcesterská omáčka podle chuti
- pár kapek tabasca (nebo podle chuti)
- 2 stroužky česneku
- 3 filátka ančoviček v oleji
- 1 lžíce dijonské hořčice
- 40 g italského parmazánu (Parmigiano Reggiano)
- citronová šťáva podle chuti
- 1 lžíce vody
- extra panenský olivový olej
- čerstvě umletý černý pepř
- strouhaný parmazán k podávání
- filátka ančoviček k podávání

1 Salát zbavte špatných listů, podélně ho rozřízněte, pořádně propláchněte vodou a nechte oschnout. Ponechte ho v celku, netrhejte jednotlivé listy ani ho nekrájejte na kousky.

2 Majonézu dochuťte worcesterskou omáčkou a tabascem, přidejte oloupaný a utřený česnek s ančovičkami, hořčici a jemně nastrouhaný parmazán. Pořádně promíchejte. Vznikne hustý a slaný dresink. Okyselte ho citronovou šťávou a trochu zřeďte vodou. Dolaďte chuť tabascem, citronovou šťávou, hořčicí nebo worcesterskou omáčkou.

3 Oheň rozpalte na vysoký žár a položte přes něj rošt nebo na něj ještě litinovou pánev. Doma postačí jakákoliv pánev. Salát potřete na řezné straně olejem a položte ho rozkrojenou plochou na rozpálený rošt nebo pánev a nechte pálit, dokud nebude zespoda černý a ohořelý. Díky vysokému žáru bude salát stále čerstvý a křupavý, zatímco jeho povrch bude hrát různými texturami a chutěmi.

4 Vlažný salát položte spálenou stranou nahoru na talíř a přelijte ho štědrou lžící zálivky. Pořádně opepřete, postrouhejte parmazánem a přidejte tenké proužky ančoviček.

prima tip

Pravý italský parmazán Parmigiano Reggiano chrání od roku 1996 známka původu. Vyznačuje se velkou zrnitostí a nasládlou chutí, která se zráním stává intenzivnější a sýr tvrdne. Nejpodobnější je mu parmazán Gran Moravia z litovelské sýrárny Brazzale, která ho vyrábí z českého mléka a částečně nechává zrát v Itálii. Koupíte ho v běžných obchodech i v sýrových buticích La Formaggeria.

JEHNĚ, KOZA A MÁTA

Nasládlá vůně grilovaného jehněčího se mísí s vůní lučních květin, borovic, smrků a vody, vychlazené víno čeká na svůj okamžik slávy, hovor plyne, hmyz bzučí, slunce se kloní k západu a vy víte, že tohle je přesně ta chvíle, kdy žijete naplno. A stejný pocit si vyvoláte při každém dalším grilování. Protože atmosféra dodává jídlu chuť stejně jako sůl a koření.

2–3 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 1 jehněčí hřebínek (5–7 kotlet)
- 10 snítek rozmarýnu
- 10 snítek tymiánu
- 50 g kozího sýra
- 2 lžíce kozího mléka
- 6 jarních cibulek
- 1 hrst čerstvé máty bez stonku
- mátový olej
- extra panenský olivový olej
- mořská sůl a čerstvě mletý pepř

1 Jehněčí hřebínek ponechte s tukem, krásně se vypeče a dodá masu chuť. Maso potřete olivovým olejem, osolte ho, opepřete a obalte v nadrobno nasekaném rozmarýnu a tymiánu. Kosti zabalte do alobalu, rychle se spálí a mohou i odpadnout.

2 Kozí sýr vyšlehejte s troškou mléka dohladka, osolte a krémovým sýrem naplňte cukrářský sáček (kvůli pohodlnému a efektnímu servírování).

3 Oheň rozpalte na vysoký žár. Maso opečte v celku ze všech stran, aby zezlátlo. Čím zlatavější povrch a intenzivnější opečení, tím bude lepší i výsledná chuť. Hřebínek se na rošt nejdříve přilepí, ale jakmile bude částečně opečený, pustí se a půjde snadno otočit. Do opečeného hřebínku zapíchněte sondu teploměru a pečte mimo přímý žár, dokud vnitřní teplota nedosáhne 52–53 °C.

4 Upečené maso nechte odpočinout alespoň 5 minut, až teploměr ukáže teplotu 56–57 °C. Mezitím spalte jarní cibulku přímo v ohni – zelená část začne černat a vysoušet se, bílá hlavička bude perfektně měkká.

5 Maso nakrájejte na jednotlivé kotletky a servírujte s cibulkou, krémem z kozího sýra, mátovým i neochuceným olivovým olejem a s lístky čerstvé máty.

prima tip

Pokud nemáte nebo nechcete použít cukrářský sáček, vykrajujte ze sýrové směsi teplou lžící nočky. Stejně tak, pokud připravujete hřebínek v kuchyni, opečte ho nejprve ze všech stran na pánvi a pak dopečte v troubě předehřáté na 180 °C, zhruba 30 minut. Řiďte se však svým citem, teplota záleží na výšce masa i troubě.

Fuego

MAREK PAVALA

Bible všech milovníků vaření na ohni, života v přírodě a klidu, který z ní sálá. Cítíte-li se běžnými návody svázaní, protože často nemáte všechny suroviny nebo přístroje, tahle kniha vás osvobodí. Ukáže vám sto receptů, které si můžete připravit na otevřeném ohni bez zbytečného vážení, a k tomu spoustu vyzkoušených praktických tipů, jak přežít v přírodě a hlavně jak si pobyt užít. Kniha začíná příběhem autora a Campu Fuego a pokračuje zábavným poučením a vysvětlením všeho o mase od kuřete po chobotnici s důrazem na hovězí masa a steaky. Víc než 3 500 kurzistů Campu Fuego je dostatečnou zárukou, že rady a recepty bezchybně fungují. Potěší i část o míchání drinků pod širým nebem a také zjištění, že všechny ty dobroty zvládnete připravit i doma v kuchyni. Stačí se jen odvázat.

www.campfuego.cz

ZAVĚŠENÁ KŘEPELKA S CITRONEM A TYMIÁNEM

Křepelka je drobný pták s masem podobným kuřeti s lehkým nádechem zvěřiny. Její jemnou sofistikovanou chuť podtrhne střídmý tymián a citronová kůra. Nemá téměř žádný tuk, a proto je třeba ji péct pozvolna – zavěšení nad plápolajícím ohněm umožňuje kontrolu a zároveň se přitom opeče i kůže a maso se nevysuší. Ideální výsledek s minimem úsilí.

1–2 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

| 1 křepelka | 1 chemicky neošetřený citron | 3 snítky tymiánu | 1 stroužek česneku | extra panenský olivový olej | mořská sůl a čerstvě umletý pepř

1 Křepelku osolte na kůži a lehce i uvnitř. Postrouhejte ji citronovou kůrou a kousek citronu vložte s tymiánem a oloupaným a naplocho rozmáčknutým česnekem dovnitř křepelky. Potřete ji zlehka olejem.

2 Drátem propíchněte křepelku a ovažte ji jako dárek. Na řeznický hák uvažte delší provázek, provlékněte ho mezi dráty a křepelku zavěste půl metru nad oheň prsíčky nahoru. Prsa se nejsnáze vysuší, a proto musejí směřovat od tepla.

3 Křepelku pečte na středně silném žáru. Propečenost masa zkontrolujte po 30 minutách teploměrem – zapíchněte ho do stehna a pokud ukazuje přes 62 °C, křepelku otočte a dopečte prsa. Hlídejte teploměrem každých 10 minut, péct by se měla asi 30 minut, znovu na teplotu přesahující 62 °C.

4 Upečenou křepelku sejměte z háku a uložte na 5 minut na teplé místo mimo žár, aby se šťávy rovnoměrně rozlily. Bez ostychu ji jezte rukama a okusujte kosti. Pokud trváte na příboru a příloze, hodí se k ní brambory v popelu s tvarohovou majonézou nebo chlebová placka potřená chimichurri omáčkou.

prima tip

Doma upečte křepelku v troubě. Buď na teplotu 60 °C tak dlouho, až maso v prsou dosáhne stejné teploty – zhruba 45 minut až 1 hodinu, nebo velmi rychle, 12–15 minut v troubě rozehřáté na 250 °C. V obou variantách budete mít křehké a šťavnaté maso, ale poměrně světlou kůži. Křepelku nechte lehce vychladnout a odpočinout. Potom ji opečte ve vyšší pánvi na spoustě másla, ať si pochutnáte i na její kůži.

TESCO

GRILL MASTER

Exclusively at TESCO

EXTRA PORCE GRILOVÁNÍ

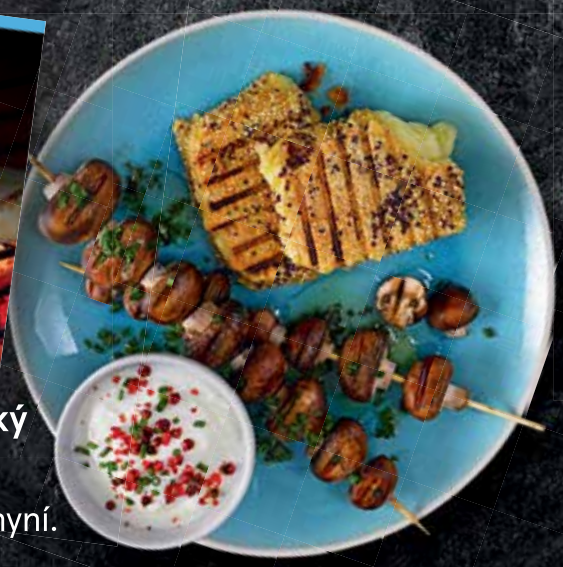
Vychutnejte si spoustu novinek, které jsme pro vás připravili, a nechte se inspirovat zajímavými recepty na itesco.cz/grilovani-recepty.

Tesco Grill Master Vepřový bůček plátky v Porto marinádě

Skvělý BBQ snack. Tohle šťavnaté vepřové maso připravíte rychle a jednoduše. Dejte si ho třeba na špejli, prokládané vaší oblíbenou zeleninou.

Tesco Grill Master Hamburgerové bulky

S těmito vláčnými hamburgerovými bulkami si připravíte výborné domácí burgery, které nesmí chybět na žádné grilovačce.



Tesco Grill Master Řecký sýr na grilování

Inspirujte se řeckou kuchyní. Ugrilujte si tento skvělý polotvrdý a polotučný sýr z kravského mléka.

Tesco Grill Master Hovězí burger s jalapeño papričkou

Lahůdka pro milovníky pikantních jídel. Zkuste naši skvělou kombinaci šťavnatého hovězího burgeru a pálivých jalapeño papriček.

Fotografie jsou pouze ilustrační. Nabídky jsou platné od 19. 4. do 23. 8. 2021 nebo do vyprodání zásob ve všech supermarketech a hypermarketech Tesco. Nabídka se může v jednotlivých prodejnách lišit. Dostupnost produktů prostřednictvím služby Tesco Online nákupy může být omezena v závislosti na nabídce prodejny. Další tipy a recepty najdete na www.itesco.cz/grilovani-recepty.

Čerstvé

Sladkoslané mlsání

Kdo by nemiloval slaný karamel? Sladkost zdůrazňuje sůl a zároveň ji mírní a dodává jí rafinovaný tón. Sluší zmrzlině, slanému karamelu na lžičku i v polevě a příchuti, třeba granoly, preclíků, ve snídaňové kaši nebo müsli tyčince. V Mixitu vědí, s čím ho zkombinovat, abyste si užili lahodné mlsání v co možná nejzdravější podobě. Preclíky se vykoupaly v bílé čokoládě se slaným karamelem, granola s medem a křupinkami slaného karamelu je ještě křupavější díky mandlím, bílá čokoláda s karamelem tvoří základ i arašídové pomazánky Mixitella a mandlemi plněnými vajíčky. Instantní slast představuje Drink Slaný karamel.
250 g preclíků za 179 Kč, 550 g granoly za 149 Kč, www.mixit.cz

Sušenková zmrzka

Oblíbené karamelové sušenky Lotus Biscoff se přesunuly do mrazáku a proměnily se v křupavé sladké nanuky. Smetanová zmrzlina se skrývá v mléčné belgické nebo bílé čokoládě a obsahuje sušenkové křupinky. K mání je i v kelímku.
90 ml za 40 Kč ve většině supermarketů

Snění o Capri

Při procházce po ostrůvku v Neapolském zálivu vám vítr čechrá vlasy a vůně moře se mísí s nasládlou vůní citronů a bergamotového pomeranče a bylinek. Bazalka, rozmarýn, tymián, jalovec, koriandr, kardamom, bergamot a citrusy tvoří základ středomořského ginu Mare speciální edice Capri. Vychází z plodin tohoto kouzelného ostrova a má svěží citrusovou chuť a nádhernou vůni, která se postupně rozvíjí. Gin Mare Capri vyniká i namodralou lahví uzavřenou korkem s látkovou etiketou. Třicet procent z prodeje získají komunitní projekty na ostrově Capri.
Za 1 419 Kč ho koupíte na www.1er.cz.

Lžičkou do ráje

Horké slunce, slaná vůně moře, osvěžující kokos… už se vidíte na dovolené? Usrkáváte Piña Coladu, teplý písek vás hřeje a je vám blaze. Do exotického ráje nemusíte dlouho letět, stačí zabořit lžičku do arašídového krému Piña Colada od české značky Lucky Alvin. Ta si zakládá na složení výhradně z ekologických surovin, absenci palmového oleje a přidaného cukru. Letní limitovaná edice obsahuje křupavé arašídy z Argentiny, voňavý šťavnatý kokos ze Srí Lanky a bílou belgickou čokoládu doplněnou lyofilizovaným ananasem.
330 g za 249 Kč, www.luckyalvin.cz

Lok života

Potřebujete nakopnout, posílit imunitu, osvěžit nebo podpořit kreativní nápady? Zázvorové shoty FreshOnly se o to postarají pár doušky. Obsahují jen zázvor, kajenský pepř a citron a právě jejich společným působením vznikl čistě přírodní zdravý životabudič. Zázvor se lisuje zastudena a shoty neobsahují žádné konzervanty. Vybrat si můžete ze čtyř příchutí – čistě zázvorovou, s červenou řepou a aloe vera, s řapíkatým celerem a spirulinou a limetkou, ananasovou šťávou a aktivním uhlí. Poslední dva organismus detoxikují a dokážou i odbourat alkohol.
75 ml za 55 Kč, 750 ml za 495 Kč, www.freshonly.cz

PŘIPRAVILY KRISTINA ZÁBRODSKÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

zprávy

Sázka na jistotu

Rozvážková služba Dáme jídlo vám domů přiveze jídlo z bistra i finediningové restaurace. Kterou restauraci zvolit, co si v menu vybrat a jak lahůdky servírovat, vám s radostí poradíme. Spojili jsme totiž síly a na Dáme jídlo vám doporučíme naše oblíbené restaurace i pokrmy. Podrobnější recenze podniků si můžete přečíst na webu Prima FRESH. Tak na jakou hostinu pozvete rodinu?
www.damejidlo.cz

Rajčatové křupání

Chipsy už nejsou dávno jen z brambor, stále více se v oblíbených lupíncích prosazuje zelenina. Česká značka Enjoy Chips využila lahodných rajčat z moravského farmářského družstva Čerstvě utrženo a vytvořila křupavé mlsání s chutí rajčat a vůní oregana. Vybrat si můžete smažené nebo pečené a naplno si užít rajčata v neotřelé textuře.
40 g za 32 Kč, www.enjoychips.cz

Okurka z Moravy do každé rodiny

Pěstování okurek představuje výzvu, kterou nepřijme každý zahradník. Okurky vyžadují teplo, slunce a dostatek vláhy a zároveň jsou přecitlivělé na jakékoliv změny. Farmáři ve Velkých Němčicích na jižní Moravě se do tohoto úkolu pustili s vervou, se kterou vypěstovali slaďounká, šťavnatá a voňavá cherry rajčata Nelinka. Poznáte je podle loga Čerstvě utrženo, které nesou i nové salátové okurky Hugo. Koupíte je téměř ve všech obchodech a můžete si být jistí, že jíte zdravé okurky vypěstované šetrným způsobem bez pesticidů.
www.cerstveutrzeno.cz

Slámky jsou zpět!

Pamatujete na slámová brčka? Teď se vrací v plné kráse jako designový a ekologický produkt. Obilná brčka Straw by Straw ze stonků slámy po sklizni můžete použít v teplých i studených nápojích, vzít je s sebou na piknik nebo jimi pít koktejly na domácí párty. Po použití je jednoduše vyhodíte do biodpadu nebo na kompost.
100 ks za 199 Kč na www.organikk.cz

Košík pro snadné grilování

Ve stříbrném grilovacím košíku Tenneker připravíte zeleninu a další drobné suroviny jako profesionální šéfkuchař! Je vyroben z vysoce kvalitní a robustní nerezové oceli s dlouhou životností a snadným čištěním. Rozměry 19 × 19 × 6 cm nabízí dostatek místa pro různé grilovací lahůdky, které by se jinak k roštu rychle přichytly. Je kompatibilní s grilovacím roštem i plátem.
Za 349 Kč na www.hornbach.cz

Elegantní zapojení

Odmítat sklenku vína na párty a rodinných sešlostech je docela úmorné, přineste si vlastní nealkoholické víno. U nás ho vyrábí zkušený vinař a šlechtitel nových odrůd vinné révy Miloš Michlovský. Vína bez alkoholu podle něj zlepšují trávení díky zvýšenému obsahu enzymů a organických kyselin. Vyrábí je z mladých vín, která bývají ze své podstaty svěží a voní po květinách. Řada nealkoholických vín REVINE zahrnuje červené víno z odrůd Pinot noir, Zweigeltrebe, Frankovka a nových odrůd Ariana a Ani, rosé je cuvée stejných odrůd v jiném poměru a bílé pochází z aromatických odrůd Chardonnay, Ryzlink rýnský a Rulandské šedé. **0,75 l za 177 Kč, www.michlovsky.com**

Pro dobrý pocit

Biopotraviny prokazatelně šetří přírodní zdroje a prospívají našemu zdraví. Důležité však také je, jak dlouhou cestu urazí z farmy na náš stůl. Podobnou otázku si kladli i v online supermarketu Rohlík a vytvořili novou značku Miil. Zahrnuje mléčné výrobky v biokvalitě z lokálních surovin, různé druhy sýrů, jogurtů a mléka. Lokální produkci odpovídá i příznivá cena a nízká uhlíková stopa. Tu se v Rohlíku snaží snížit na nulu, a proto vysazují nové stromy. **www.rohlik.cz**

Inspirace na celou sezonu

Také v obchodě často přemýšlíte, co budete vařit, když vidíte tu ohromnou nabídku potravin? V britském supermarketu Iceland vám to usnadní náš časopis Prima FRESH, který tu nově můžete koupit. Ať už máte rádi ostrovní kuchyni, nebo neodoláte kulinárním cestám do různých koutů světa, v Icelandu seženete prvotřídní čerstvé i mražené potraviny ze všech světových kuchyní. **www.iceland.cz**

Iceland
POTRAVINY NA KAŽDÝ DEN

Labužnické léto

Hrdiny letošní grilovací sezony jsou Taliány od Krahulíku a Pikantní klobása s cheddarem. Klobása obsahuje 85 % masa a výrazný sýr čedar, který se na grilu rozvoní a opečené klobásce dodá šmrnc. Tradiční zabijačkovou lahůdku Taliány lze také skvěle grilovat! Obě novinky jsou bez lepku a koupíte je v balení s pěti klobáskami.

Vůně exotických dálek ve vašich vlasech

Balea vlasový šampon Tropical Dream s vůní exotického ovoce dodá vlasům potřebnou péči a neodolatelný lesk. Jemné složení s vitaminem B3 a provitaminem B5 je vhodné pro každodenní mytí. Pro zdravě vypadající vlasy až po konečky! Receptura neobsahuje mikroplasty ani rozpustné plně syntetické polymery. **Balea šampon na vlasy Tropical Dream 300 ml, 24,90 Kč. K dostání v prodejnách dm a na www.dm.cz.**

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Kapsička plná ovoce

Maliny, jahody, višně, černý rybíz a další zahradní ovoce se při výletu často pomačká, v hustém tekutém pyré už je rozmačkané a šikovně sbalené v praktickém obalu. Novinka Zahradní směs od Ovocňáku obsahuje jen ovoce ze sadů rodiny Kořínkových a od pěstitelů z oblasti CHKO Bílé Karpaty. Šetrná pasterizace uchová většinu vitaminů, a tak si můžete dopřát zdravou svačinku kdekoliv.
200 g za 29 Kč, eshop.ovocnak.cz

NAKUPUJTE V ČERVNU*

se slevou až 50 %

Astrid sun

č. 1 v České republice ve sluneční péči**

NOVÁ ŘADA ASTRID SUN SENSITIVE OF 50+

- UVA+UVB+IR+VL ochrana
- Vyvinuto tak, aby se minimalizovalo riziko alergických reakcí
- Bez parfemace, nezanechává bílý film

Astridczsk | Astrid_czsk | www.astrid.cz

Podle havajského zákona o korálových útesech NENIČÍ KORÁLY NEOBSAHUJE OKTINOXÁT A OXYBENZON

* Platnost, výše slevy a zahrnuté produkty Astrid Sun se mohou u jednotlivých prodejců lišit.
** Nielsen: objem prodeje / hodnota prodeje, celý trh ČR, leden–říjen 2020.

Svěží a křupavý

SALÁTY S SEBOU

LÉTO PŘEJE SALÁTŮM, ALE LISTY NA VZDUCHU RYCHLE VADNOU A ZTRÁCEJÍ CHUŤ, KRÁSU A KŘUPAVOST. NAVRSTVĚTE JE DO SKLENICE, UZAVŘETE, ULOŽTE DO CHLADU A MŮŽETE SI JE S SEBOU VZÍT NA VÝLET, NA PIKNIK ČI DO PRÁCE. PAK UŽ JE STAČÍ JEN PŘELÍT ZÁLIVKOU A HLE, PODÁVÁTE ŠŤAVNATÝ SVĚŽÍ LEHKÝ PŘEDKRM NEBO HLAVNÍ CHOD. TAK ŽÁDNÉ VÝMLUVY, SEZONA ZELENINY JE V PLNÉM PROUDU.

MEXICKÝ SALÁT S PÁLIVÝM DRESINKEM Z CHILLI A LIMETKOVÉ ŠŤÁVY

Párty chuťovka, která přijde vždy vhod. Zamilují si ji vegetariáni i ti, kdo maso jedí, hodí se totiž i ke steaku nebo k opékaným buřtům. Pokud ji budete připravovat ve větším množství, kombinujte různé druhy (a také barvy a tvary) fazolí.

2 PORCE

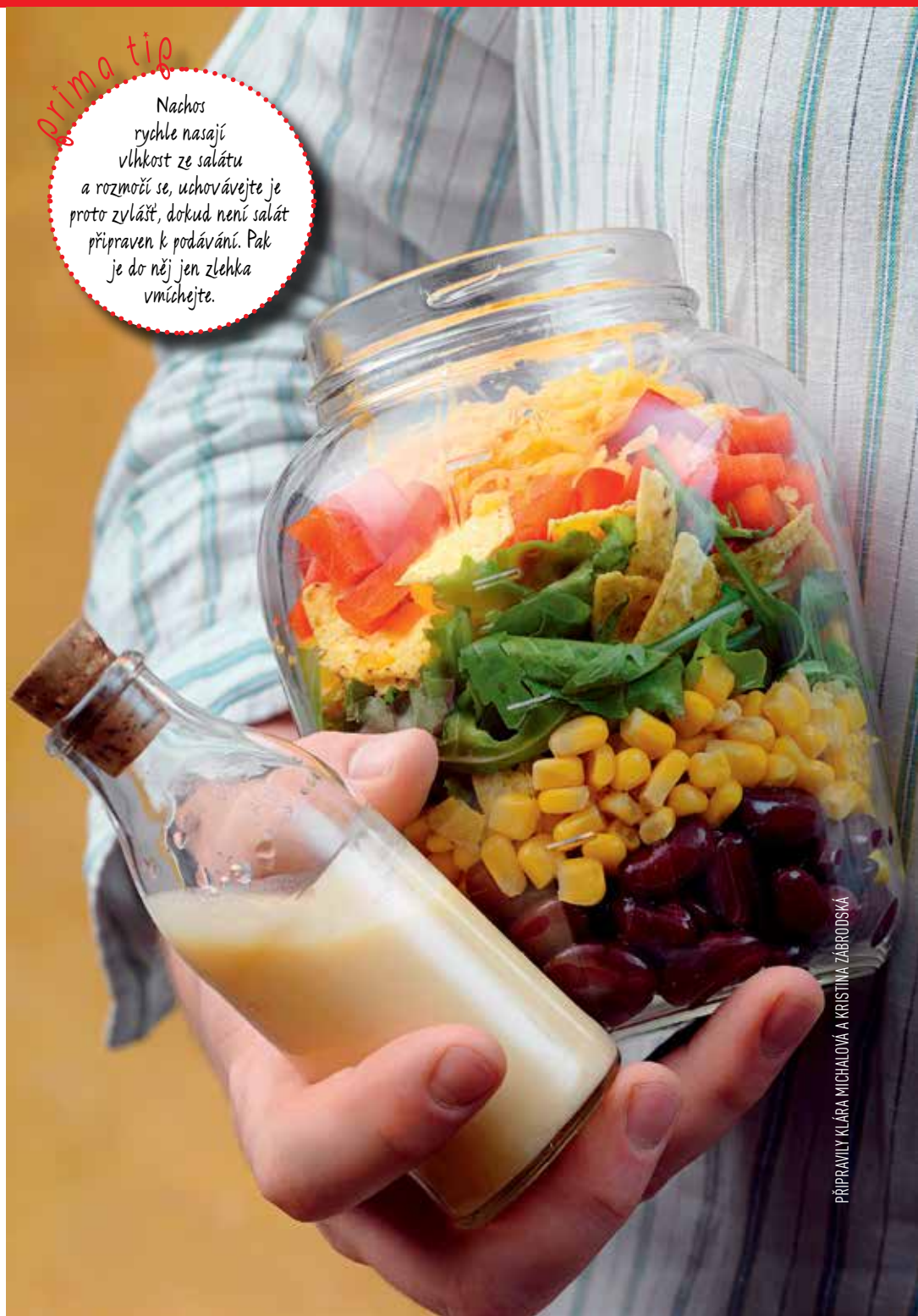
PŘÍPRAVA: 15 MINUT

SALÁT:
- 1 malá konzerva kukuřice (asi 140 g)
- 1 malá konzerva červených fazolí (asi 140 g)
- 1 hrst míchaného listového salátu
- 1 malá žlutá paprika
- 1 malá červená paprika
- 80 g čedaru
- 1 hrst nachos

DRESINK:
- 4 lžíce sladké chilli omáčky
- 2 lžíce zakysané smetany
- 4 lžíce limetové šťávy
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl

1 Kukuřici a fazole dobře propláchněte a stejně tak listový salát, který nechte okapat. Žlutou a červenou papriku nakrájejte na malé kostičky, čedar nastrouhejte nahrubo. Nachos nalámejte na kousky velikosti sousta. Ingredience na salát navrstvěte do sklenice.

2 Všechny suroviny na dresink dejte do vysoké sklenice a mixujte do konzistence krémového pyré. Dochuťte solí.



prima tip

Nachos rychle nasají vlhkost ze salátu a rozmočí se, uchovávejte je proto zvlášť, dokud není salát připraven k podávání. Pak je do něj jen zlehka vmíchejte.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

FISH AND CHIPS VE SKLE

Tento salát připomíná Londýn a velký výběr úžasných variací ikonického britského pokrmu Fish and Chips. Akorát je lehčí, vtipnější a chutná dobře teplý i vlahý.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

SALÁT:

- 4 malé brambory (varný typ A)
- 100 g mraženého hrášku
- 1 jarní cibulka
- 1 filet tresky (200 g)
- 50 g hladké mouky
- 1 vejce
- 50 g strouhanky
- sůl
- zhruba 250 ml slunečnicového oleje na smažení

DRESINK:

- 1 lžíce nadrobno nasekané cibule
- 1 lžička kari koření
- špetka mletého kardamomu
- 4 lžíce neslazeného jablečného pyré
- 1 lžička hnědého cukru
- 1 lžíce bílého balzamikového octa
- 1 lžíce olivového oleje
- 2 lžičky zakysané smetany
- sůl

1 Brambory uvařte ve slupce v mírně osolené vodě akorát na skus. Hrášek nechte roztát v míse. Jarní cibulku nakrájejte nadrobno a vsypte ji k hrášku.

2 Suroviny na dresink rozmíchejte v misce třeba lžící dohladka.

3 Uvařené brambory sceďte a ještě horké je oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Zlehka je promíchejte s hráškem, jarní cibulkou a dresinkem.

4 Filet tresky nakrájejte na kousky a osolte je. Rybu postupně obalte v mouce, rozšlehaném vejci a strouhance. V hrnci rozehřejte 3cm vrstvu oleje a smažte kousky ryb z obou stran dozlatova, podle velikosti to trvá zhruba 3 minuty z každé na středním stupni. Usmažené filety položte na papírovou utěrku, která vsákne přebytečný tuk.

prima tip

Rybu a bramborový salát uchovávejte odděleně, protože jinak by trojobal zvlhl a změkl. Před jídlem kousky ryby pokapejte citronovou šťávou podle chuti.

UZENÝ PSTRUH

Právě ulovený a vyuzený pstruh představuje v létě excelentní delikatesu, ale dobře vám poslouží i zakoupený uzený pstruh. Nahořklá chuť čekanky vyvažuje nasládlost fenyklu a hrušky. Vybírejte spíše pevnější druhy.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 20 MINUT

SALÁT:
- 4 listy červené čekanky
- ½ fenyklu
- 1 hruška
- 2 lžíce mandlových lupínků
- 1 filet uzeného pstruha (asi 120 g)

DRESINK:
- 8 lžic hruškové šťávy
- 2 špetky soli
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce balzamikového octa

prima tip

Hořčiny ve fialové čekance a fenyklu podporují hubnutí. Hořčiny v jídle vyžadují příjem železa, vitaminu B12 a vitaminů rozpustných v tucích.

1 Propláchněte čekankové listy, nechte je okapat, odstraňte košťál a nakrájejte je na 1cm proužky nebo listy natrhejte na kousky. Fenykl a hrušku podélně rozřízněte, odstraňte středy (košťál a jádřinec) a nakrájejte na tenké plátky, případně na malé kousky. Mandlové lupínky opražte nasucho na rozehřáté pánvi dozlatova. Filet ze pstruha zbavte kostí a prsty jej natrhejte na menší kousky.

2 Pstruha, listy čekanky, plátky fenyklu a hrušky navrstvěte do sklenice a posypte plátky mandlí.

3 Všechny suroviny na dresink vyšlehejte metličkou dohladka a uložte ho zvlášť do lednice.

UZENINOVÝ SALÁT

Sýr, salám a zelenina spojené majonézou platily za socialismu za jeden z mála přijatelných zdravých salátů. Po 40 letech se výživové poznatky výrazně změnily, ale pokud majonézu vyměníte za olivový olej a balzamikový ocet a vyberete kvalitní uzeninu a polotvrdý sýr, můžete s nostalgií a bez výčitek zavzpomínat na své dětství.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 25 MINUT

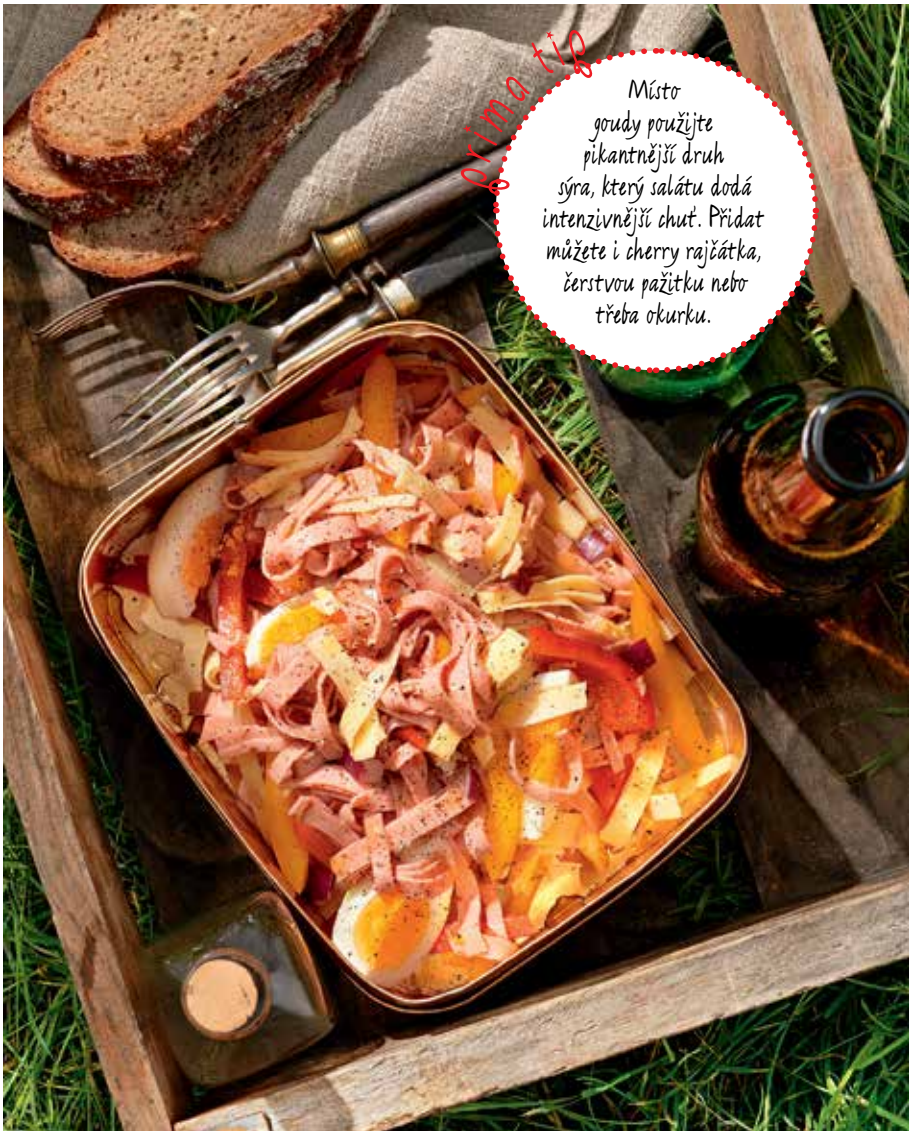
SALÁT:
- 1 vejce
- 1 stroužek česneku
- ½ malé červené cibule
- 1 lžíce olivového oleje
- 100 g kvalitní uzeniny nebo salámu
- 100 g goudy
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika

DRESINK:
- 3 lžíce balzamikového octa
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl a čerstvě umletý pepř

1 Vejce uvařte natvrdo, od bodu varu to trvá 7 minut. Stroužek česneku a cibuli oloupejte, nakrájejte nadrobno a smíchejte v míse s olivovým olejem. Uzeninu a goudu nakrájejte na proužky velké 3 × 1 cm. Z paprik odstraňte jádřince a nakrájejte je na stejně velké proužky. Vše promíchejte s cibulí a česnekem.

2 Uvařené vejce zchlaďte studenou vodou, oloupejte ho a rozkrájejte na čtvrtky. Ozdobte jím salát.

3 Ocet prošlehejte s olivovým olejem metličkou dohladka a dochuťte solí a pepřem. Přelijte přes salát a podávejte.



prima tip

Místo goudy použijte pikantnější druh sýra, který salátu dodá intenzivnější chuť. Přidat můžete i cherry rajčátka, čerstvou pažitku nebo třeba okurku.

primatip

Ovčí sýr můžete nahradit jemnější mozzarellou, polníček ostřejší bazalkou. Mimo sezonu rajčat lze použít sušená rajčata naložená v oleji, černé olivy propůjčí salátu další chuťový rozměr.

TĚSTOVINOVÝ SALÁT S RAJČATY A OVČÍM SÝREM

Večírkový hit v posledních letech trochu upadl v zapomnění. Nastává čas ho oživit a rovnou v italském stylu – se slaďounkými cherry rajčátky, aromatickým ovčím sýrem a delikátním polníčkem v barvách italské trikolory. Salát chutná nejlépe, když se hodinku rozleží s dresinkem.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT + ODLEŽENÍ

SALÁT:
- 120 g špaldových drobných těstovin
- 2 jarní cibulky
- 6 cherry rajčat
- 150 g ovčího sýra
- 1 hrst polníčku
- 1 lžička olivového oleje
- sůl

DRESINK:
- 3 lžíce balzamikového octa
- 1 lžíce medu
- 2 lžíce olivového oleje
- špetka soli

1. Těstoviny vložte do vroucí osolené vody a vařte je podle návodu na obalu akorát na skus, tzv. al dente.
2. Mezitím nakrájejte nadrobno jarní cibulku, rajčata překrojte na čtvrtky, sýr rozdrobte na hrudky. Polníček operte a nechte okapat. Pokud nechcete jíst salát hned, vykrojte středy rajčátek – pouštějí hodně tekutiny a salát by byl příliš vodnatý.
3. Uvařené těstoviny sceďte, promíchejte s olivovým olejem a nechte zchladnout. Vrstvěte je do sklenice se sýrem, rajčaty a jarní cibulkou. Navrch rozložte polníček.
4. Všechny ingredience na dresink protřepejte ve sklenici, až vznikne krémová emulze. Vlijte ho na salát a podávejte nebo nechte 1 hodinu salát odležet.

Míchané saláty ve sklenici

KARIN STÖTTINGER

Salát jako předkrm, hlavní chod nebo sladké překvapení a také ideální jídlo na výlet nebo do kanceláře. Salát umí být jednoduchý, ale i rafinovaný, vždycky však nabitý chutěmi. Záleží jen na vás, jak popustíte uzdu své fantazii a recepty ze všech koutů světa se necháte inspirovat nebo je alespoň napoprvé zkusíte podle autorky. Její kombinace chutí v salátu i dresinku jsou nevšední a baví malé i velké strávníky. Vrstvením do sklenice také umožníte každému, aby si namíchal salát podle svých preferencí, a vyhnete se vybírání neoblíbených surovin.

Vydalo nakladatelství Anag.

SALÁT S KUSKUSEM, JAHODAMI, ŠPENÁTEM A OVČÍM SÝREM

Drobná zrnka kuskusu se postarají o fortelný základ delikátní kombinace sladkých šťavnatých jahod, lehkých zemitých lístků špenátu, křupavého červeného zelí a pikantního sýra. Arašídy, klíčky a vlašské ořechy dodají kontrast textur a výsledkem je sytý barevný oběd.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

SALÁT:
- 1 hrst mladého špenátu
- 6 jahod
- 1/8 hlávky červeného zelí
- 100 g ovčího sýra
- 2 lžíce arašídů
- 2 lžíce vlašských ořechů
- 2 lžíce klíčků

KUSKUS:
- 150 ml vody
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce sójové omáčky
- 1 bobkový list
- 2 lístky máty
- čerstvý zázvor podle chuti
- 120 g kuskusu
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička másla

DRESINK:
- 50 g jahod (asi 3 středně velké jahody)
- 50 ml podmáslí
- 1 lžíce citronové nebo limetkové šťávy
- špetka soli
- ½ lžíce sirupu z agáve

1 Vodu uvařte, česnek oloupejte a prolisujte do vroucí vody. Přidejte sójovou omáčku, bobkový list, lístky máty a strouhaný zázvor podle chuti, povařte 5 minut a vsypte kuskus. Promíchejte, přiklopte, odstavte a nechte nejméně 10 minut bobtnat. Vmíchejte olivový olej a máslo.

2 Špenát operte, odkrojte dlouhé stonky a nechte listy v celku. Jahody odstopkujte a rozkrájejte na čtvrtky. Z červeného zelí odstraňte vnější listy a hlávku nakrájejte na tenké proužky, ovčí sýr na kostičky. Arašídy a ořechy nasekejte nahrubo a upražte nasucho na pánvi dozlatova, trvá to zhruba 5 minut.

3 Do sklenice dejte nejprve kuskus, na něj listy špenátu, proužky zelí, kostičky sýra, čtvrtky jahod, opražené ořechy a klíčky.

4 Jahody na dresink rozkrájejte na půlky a povařte je s 2 lžícemi vody na pyré. Přidejte k nim podmáslí, šťávu z citronu nebo limetky, špetku soli a sirup z agáve. Krátce promíchejte a vlijte do sklenice.

Tima tip

Salát i dresink můžete připravit předchozí večer a uložit je odděleně v lednici. Nejméně hodinu před podáváním je vytáhněte, aby se při pokojové teplotě mohlo rozvinout jejich krásné aroma.

SLUNEČNÁ KUCHAŘKA

70 nejlepších Alžbětiných receptů

ze seriálu Slunečná

Právě v prodeji za 299 Kč

SLUNEČNÁ

TRADIČNÍ CHUTĚ SVĚTA
v jediné kuchařce

Jednoduché a tradicí prověřené. Právě takové jsou oblíbené recepty kuchaře a publicisty Huga Hromase! Ve svém vyprávění vás provede sedmi způsoby, jak připravit jídla inspirovaná rozličnými kuchyněmi, které navštívil: od filmového natáčení na Sahaře přes Itálii, Ukrajinu a Španělsko až na dvorek domku na Křivoklátsku. Poznáte tak pestrou paletu omamných chutí – to vše s osvědčenými recepty ze zeleniny, ovoce, obilovin a luštěnin.

xyz

www.albatrosmedia.cz

Krásné šaty pro saláty

ÚŽASNÉ ZÁLIVKY

I U NÁS SE UJALO ANGLICKÉ SLOVO PRO ZÁLIVKU – DRESINK. ALE MOŽNÁ SI UŽ NEUVĚDOMUJEME, JAK JE TREFNÉ. KE KOMPONENTŮM SALÁTU OPRAVDU PŘILNE JAKO PŘILÉHAVÉ ŠATY. A TYHLE TEKUTÉ OBLEČKY REPREZENTUJÍ ŘADU STYLŮ, ZKUSTE TEDY SVŮJ SALÁT OBLÉCT KLASICKY NEBO ÚPLNĚ AVANTGARDNĚ. DRESSING SHOW ZAČÍNÁ!

PEČENÁ ČESNEKOVÁ

Výjimečný výdobytek z poměrně nedávných dob, kdy se zjistilo, jak božský je pečený česnek. Může zaskočit i jako marináda, zejména na kuřecí maso.

1 MÍSA SALÁTU – CCA 4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 1 velká palice česneku
- 80 ml olivového oleje
- 2 lžíce vinného octa
- 2 lžičky dijonské hořčice
- 3 lžíce čerstvě nastrouhaného parmazánu
- čerstvě umletý černý pepř a sůl podle chuti

1 Odkrojte vrchní část česneku se špičkami suchých listů, palici pokapejte trochou oleje, zabalte do alobalu a v troubě předehřáté na 200 °C pečte asi 35 minut. Rozbalte, a až to půjde, vymáčkněte stroužky česneku ze slupek. Budou krémovité, béžově hnědé, vláčné a zesládnou.

2 Rozetřete je nebo rozmixujte se všemi dalšími přísadami.

SEZAMOVÁ

Typická vůně sezamu (a také zázvoru) nás okamžitě vyšle do exotických asijských destinací. Uplatňuje se především v sytějších „obědových" salátech, kde nechybí maso, zejména kuře, a těstoviny, především celofánové nudle.

1 MÍSA SALÁTU – CCA 4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- 2 lžíce jablečného octa
- 1 lžíce medu
- 1½ lžíce nastrouhaného čerstvého zázvoru
- 2 lžíce sezamového oleje
- 60 ml jemného rostlinného oleje (arašídový, rýžový)
- špetka granulovaného česneku (nebo prolisovaný stroužek čerstvého, pokud zálivku hned spotřebujete)
- čerstvě umletý černý pepř a sůl podle chuti

1 Všechny přísady spolu prošlehejte nebo protřepejte v uzavíratelné sklenici.

TRADIČNÍ VINAIGRETTE

Světu ji dala francouzská gastronomie a je to zálivka, na níž vyrostla řada jiných, respektive na jejím principu všechny další. Je dost razantní, ostatně základem názvu je slovo vinaigre, tedy ocet. I přestože je klasikou, můžete ji všelijak obměňovat. Hodí se na všechny druhy salátů od jednoduchého hlávkového až pro různé míchané.

1 MÍSA SALÁTU – CCA 4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- 2 lžičky dijonské hořčice
- 2 lžíce bílého nebo červeného vinného octa
- 6 lžic olivového oleje
- případně špetka soli a cukru

1 Vše spolu prošlehejte, až vznikne emulze. V uzavíratelné nádobě vydrží vinaigrette v chladu zhruba týden, můžete si tedy připravit větší množství. Před použitím ji znovu protřepejte, ale můžete ji i promíchat.

PŘIPRAVILA JITKA RAKOSNÍKOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRÝDLOVÁ

TŘI PILÍŘE ZÁLIVKY

1 OCET

Z Francie kromě nejpůvodnější zálivky, vinaigrette, pochází i vinný ocet v červené nebo bílé variantě. Jste-li zvyklí na ocet domácí kvasný lihový, klidně ho použijte, ale nezapomeňte, že je dvojnásob koncentrovaný, takže jen poloviční množství! Ovocné octy, jako je jablečný, mívají jemnější chuť. Vyzkoušejte různé variace, abyste zjistili, co vám lépe chutná, a vždy můžete místo octa použít také citronovou nebo limetovou šťávu. Balzamikový a sherry ocet se pro svou hustotu a pikantní chuť používají spíš jen na samostatné dochucení, nikoliv do základu.

2 OLEJ

Nejlepším olejem do salátů je pro svou chuť, vůni a zdravotní benefity zastudena lisovaný olivový olej, nicméně můžete se uchýlit i k jiným zastudena lisovaným olejům – zajímavý je například řepkový, někdo rád slunečnicový či kukuřičný. Můžete je také propojit s některými z luxusních olejíčků z ořechů, vždy ale sáhněte po tom nejkvalitnějším. Rafinované oleje na smažení se do zálivek opravdu nehodí, spolehlivě zlikvidují její chuť i kouzlo.

3 PROŠLEHÁNÍ

Aby měla zálivka tu správnou konzistenci, je zapotřebí ji prošlehat do stadia emulze, kdy se všechny komponenty rozpustí a dokonale propojí. Někdo to zvládne vidličkou, šéfkuchaři sahají po klasické metle, hutnější zálivky se sýrem nejrychleji zvládne mixér a šikovným řešením je protřepání ve sklenici s uzavíratelným víčkem. Děláte-li zálivky větší množství, v podobné sklenici ji také snadno uchováte. Před použitím nezapomeňte znovu protřepat/promíchat.

ITALSKÁ

Mimořádně oblíbená zálivka, z níž voní italské bylinky. Je skvělá například na rajčatový salát. Má i těžší, krémovou variaci, kdy přidáte ještě několik lžic majonézy (případně vylehčenou trochou podmáslí).

1 MÍSA SALÁTU – CCA 4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- 120 ml olivového oleje
- 60 ml bílého vinného octa
- 2 lžičky medu
- 1 lžíce citronové šťávy
- 3 lžíce najemno nastrouhaného parmazánu
- po 1 lžičce sušeného oregana a bazalky
- ½ lžičky paprikových vloček či chilli vloček
- čerstvě umletý černý pepř a sůl podle chuti
- případně 1 hrst nadrobno nakrájené petrželky

Vše spolu prošlehejte nebo protřepejte v uzavíratelné nádobě.

RANČERSKÁ

Typický kousek odkudsi z texaských plání dnes nechybí v žádné americké domácnosti ani u žádného barbecue, dá se totiž použít i jako dip (na hranolky!) nebo chuťovka k masu. Jako zálivka je skvělá zejména na hlávkový, ledový či jiný zelený salát, ale i k obědovým salátům s kuřetem. Bylinky můžete obměňovat podle dostupnosti a chuti.

1 MÍSA SALÁTU – CCA 4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- 80 g podmáslí
- 80 g majonézy
- po 2 lžících nadrobno nakrájených bylinek (petržel, kopr)
- po 1 špetce soli, čerstvě umletého pepře a granulovaného česneku (nebo 1 stroužek čerstvě prolisovaného, pokud zálivku hned spotřebujete)

Vše spolu prošlehejte, rozmixujte nebo protřepejte v uzavíratelné nádobě.

MAKOVÁ

Mák je v české kuchyni základní ingrediencí, ve světě málo dostupnou přísadou. Snad proto si našel cestu i do dresinků, nás to nenapadlo. Tak to můžeme hned napravit – inovativně, protože tahle zálivka je božská na saláty, v nichž jsou kromě zeleniny i ovocné přísady, jablka nebo bobulové ovoce.

1 MÍSA SALÁTU – CCA 4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- 2 lžičky máku
- 3 lžíce jablečného octa
- 1 lžíce medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- cca 60 ml olivového oleje
- sůl podle chuti

Všechny přísady spolu prošlehejte nebo protřepejte v uzavíratelné sklenici.

Hojnost léta

LEHKÁ KUCHYNĚ

OBDOBÍ, KDY I NAŠE ZEMĚPISNÉ SOUŘADNICE POCITOVĚ SPLÝVAJÍ S TĚMI MNOHEM JIŽNĚJŠÍMI, DÁVÁ KUCHYNI MOŽNOST ROZVINOUT KŘÍDLA. POSKYTUJE TOTIŽ DOSTATEK POD DOMÁCÍM SLUNCEM UZRÁLÝCH DOBROT – PŘEDEVŠÍM BYLINEK, ZELENINY A OVOCE – NA TO, ABYCHOM POCHOPILI, JAK SKVĚLE MOHOU CHUTNAT – A NA TĚŽKÁ JÍDLA, PRACNÉ VAŘENÍ A DOCHUCOVÁNÍ TAK MŮŽEME NA PÁR MĚSÍCŮ ZAPOMENOUT. VYUŽIJTE TOHO!

NAŠLEHANÁ FETA S PEČENÝMI RAJČATY

Velmi nevšední pomazánka, která nechá zazářit dokonalá letní rajčata.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 300 g cherry rajčat, ideálně různobarevných
- cca 120 ml extra panenského olivového oleje
- 250 g fety
- 50 g krémového sýra
- 2 lžíce medu
- nastrouhaná kůra z 1 (bio) citronu
- 1 svazek čerstvého tymiánu
- 1 svazek čerstvého oregana
- sůl a čerstvě umletý pepř

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Na plech vyložený pečicím papírem rozložte rajčata (případně rozpůlená), zakapejte je trochou olivového oleje, osolte, opepřete a pečte 20 až 25 minut.

2 V míse utřete rozdrobenou fetu, krémový sýr, olej a případně trochu vody dohladka. Vmíchejte med, citronovou kůru a podle chuti osolte a opepřete. Vše můžete také rozmixovat.

3 Navrch rozložte opečená rajčata, posypte lístky bylinek a ještě pomelte pepřem. Podávejte nejlépe s opečenými plátky bagety nebo jako dip s chipsy či tyčinkami.

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO L. A. CREATIVE FOOD • FOODSTYLING KLÁRA ŽÍKOVÁ

prima tip

Opravdu nehraje roli, jaký (měkký nebo polotvrdý) sýr použijete, může to být feta nebo jiný podobný „balkánský" sýr, ale i mozzarella, salátová lučina, brynza...

KRŮTÍ PRSA S BROSKVEMI V SALÁTU

Ano, my víme. Kuřecí prsa na broskvích bývala vrcholem socialistické gastronomie v tehdejších nóbl podnicích, ovšem jejich provedení bylo mnohdy diskutabilní. Kombinace masa s ovocem ovšem není nijak nová, v právem vychvalované blízkovýchodní kuchyni je dokonce téměř klíčová a chuťově je skvělá – důležitý je ovšem správný postup a kvalita surovin. Navíc v podobě nádherného salátu je to super letní lahůdka!

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 400 g krůtích prsou
- 4 velmi zralé broskve
- zhruba 8 lžic jemného rostlinného oleje, například hroznového
- 1 lžíce hrubozrnné nebo hladké dijonské hořčice
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce jablečného octa
- několik hrstí čerstvých salátových listů (baby špenát, rukola, polníček – podle chuti a dostupnosti)
- 1 bílá nebo červená cibule
- 1 hrst borůvek
- několik vlašských ořechů
- 150 g jemného čerstvého nebo polotvrdého sýra (i ovčí nebo kozí)
- sůl a čerstvě umletý pepř

1. Gril předehřejte na středně vysokou teplotu.
2. Maso nakrájejte na plátky, osolte a opepřete.
3. Broskve rozkrojte na půlky, vyndejte pecku a dužinu případně nakrájejte na klínky. Potřete je z obou stran olejem.
4. Plátky masa grilujte z každé strany 8 až 10 minut, až budou propečené a zbarví se dohněda.
5. Broskve grilujte 3 až 4 minuty, až se na nich vytvoří vzor mřížek. Dejte je stranou spolu s masem chvíli odpočívat.
6. Ve velké míse prošlehejte hořčici, med, ocet a olej na zálivku, osolte ji a opepřete podle chuti. Část zálivky dejte stranou.
7. Do mísy přidejte opláchnuté a osušené salátové listy, najemno nakrájenou cibuli, borůvky, ořechy a nalámaný nebo rozdrobený sýr, promíchejte a navrch položte na plátky nakrájené maso a broskve. Zbylou zálivku podávejte zvlášť. K salátu můžete podávat čerstvé křupavé pečivo nebo nasucho opečený chléb.

ŘECKÉ KUŘECÍ ŠPÍZY

Nezapomenutelnou chuť řecké dovolené vám bezpochyby připomenou tyhle šťavnaté špízy. Klasika, která vždycky potěší.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT + MARINOVÁNÍ

MARINÁDA

- 200 g plnotučného řeckého jogurtu
- 60 ml extra panenského olivového oleje
- 60 ml čerstvé citronové šťávy
- kůra z 1 citronu
- 1 lžíce světlého balzamikového octa
- 2 lžíce nakrájených lístků čerstvého oregana (nebo 2 lžičky rozdrobeného sušeného)
- 1 lžíce lístků čerstvého tymiánu nebo 1 lžička sušeného
- 6 středně velkých rozetřenýchstroužků česneku
- 1 lžička soli
- 1 lžička čerstvě umletého černého pepře
- ¼ lžičky paprikových vloček

ŠPÍZY

- 4 kuřecí prsa bez kůže a kosti nakrájená na cca 2,5cm kostky
- 1 velká červená paprika nakrájená na kousky
- 1 středně velká bílá nebo červená cibule rozkrojená na výšku na osminy a naloupaná na lístky

1. Všechny přísady na marinádu promíchejte v míse, vsypte kostky masa a dobře promíchejte, aby se obalily marinádou. Nechte je marinovat v chladu nejméně 4 hodiny, ale klidně i přes noc. Během marinování je občas promíchejte.
2. Předehřejte gril. Obsah mísy pak vyklopte do cedníku a nechte odkapat přebytečnou marinádu.
3. Na špízy střídavě napichujte kousky masa, papriky a plátky cibule. Grilujte asi 4 minuty z každé strany, až budou špízy propečené a hezky chytí barvu.

TĚSTOVINOVÝ SALÁT S LILKY

Máloco se dá tak zkazit jako těstovinové saláty, mnohdy vnímané jen jako způsob, jak se zbavit převařených těstovin a zbylé majonézy. Tak takhle tedy ne. Tady je těstovinový salát ve špičkové podobě, středomořské. (Po majonéze ani stopy.)

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 2 středně velké podélně rozkrojené cukety
- 1 středně velký nebo 2 malé lilky nakrájené na dílky
- extra panenský olivový olej
- 500 g drobných těstovin, jako jsou penne nebo kudrnaté casarecce
- 1 velké uzrálé masité rajče nakrájené na kousky
- 500 g mini mozzarelly (kuliček) scezené z nálevu
- 2 lžíce světlého balzamikového nebo bílého vinného octa
- 1 lžíce lístků čerstvého tymiánu
- 1 hrst listů bazalky
- sůl a čerstvě umletý černý pepř

1 Gril v troubě předehřejte na střední teplotu (případně použijte grilovací pánev). Kusy cukety a lilku promíchejte v pekáči s olejem, osolte, opepřete a grilujte za častého promíchávání asi 10 minut, až zvláční a lehce se připečou. Nechte vychladnout.

2 Těstoviny uvařte podle návodu na obalu tak, aby zůstaly ještě pevné na skus, tzv. al dente.

3 Vychladlou zeleninu nakrájejte na menší kousky a vsypte do mísy. Vmíchejte kousky rajčat, sýra, zakapejte octem, vmíchejte tymián, přidejte sůl a pepř podle chuti a olej. Promíchejte a vmíchejte scezené, ještě teplé těstoviny. Opět dobře promíchejte a podávejte posypané lístky bazalky.

prima tip

Úspěch podobných salátů spočívá samozřejmě v prvotřídní kvalitě všech surovin, ale také v postupu. Opečení dodá zelenině onen špičkový švih a chuť, bylinky je úžasně naparfémují. Podobné saláty se podávají ještě teplé nebo mírně vychladlé.

Glazované mrkve, které se svou chutí řadí mezi labužnické kousky, i salát si můžete připravit až 2 dny předem, uchovejte je v ledničce ve vzduchotěsné nádobě.

ZELENINOVÉ HOT DOGS A KAPUSTOVÝ SALÁT

Dvojitá americká inspirace tentokrát v mnohem pestřejší podobě – i skalní příznivci párků budou nejprve překvapeni a pak zcela unešeni famózními možnostmi takto připravené mrkve! A klasický zelný coleslaw se dostane díky příbuzné kapustě také do úplně jiných chuťových vztahů.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 1 kg středně velkých očištěných mrkví
- 2 lžíce javorového sirupu
- 2 lžíce sójové omáčky
- 2 lžíce nálevu z feferonek
- ½ lžičky medu
- ½ lžičky soli
- špetka čerstvě umletého pepře
- 200 g kvalitní majonézy
- 60 ml čerstvé limetové šťávy
- ½ malé červené cibule
- ½ malé hlávky kapusty
- 200 g konzervovaných scezených bílých fazolí
- 1 hrst nakrájených lístků čerstvého koriandru nebo petržele
- olivový olej na potírání
- 4 podlouhlé žemle nebo silnější rohlíky na hot dogy

1 V silnostěnném plochém kastrolu vařte mrkve, javorový sirup, sójovou omáčku, nálev z feferonek a asi 240 ml vody na středním stupni 10 minut pod pokličkou. Pak pokličku sundejte, snižte teplotu a za občasného potřesení kastrolem vařte tak dlouho, až se tekutina odpaří a mrkve budou hezky obalené lepkavou šťávou. Bude to trvat několik minut.

2 Mezitím prošlehejte med, sůl, pepř, polovinu majonézy a 3 lžíce limetové šťávy ve velké míse dohladka. Část cibule nakrájejte na co nejjemnější plátky. Přidejte do mísy spolu s najemno pokrájenými listy kapusty, fazolemi a asi třetinou lístků koriandru. Promíchejte.

3 Rozehřejte venkovní gril, gril v troubě nebo grilovací pánev na střední teplotu a ogrilujte mrkve, až zhnědnou a trochu se připečou, asi 2 minuty z každé strany. Dejte stranou.

4 Nasucho opečte pečivo, až zezlátne, asi půl minuty. Zbylou cibuli nakrájejte na jemné plátky a zbylou majonézu a limetovou šťávu promíchejte.

5 Do každé žemle dejte po 2 mrkvích v opačné poloze, zakápněte ochucenou majonézou, posypte cibulkou a lístky koriandru. Podávejte s kapustovým salátem.

MALINOVÉ MOJITO

Že je tenhle osvěžující kubánský drink už desetiletí asi nejoblíbenějším globálním letním nápojem, je bez diskuze. Také má mnoho variant a více či méně povedených vylepšení. Tady ale o úspěšnosti není pochyb: „majito" je prostě hit!

1 DŽBÁNEK

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- cca 200 g čerstvých nebo zmražených malin
- čerstvě vymačkaná šťáva z 1 limety, + dílky limety k podávání
- 1 hrst čerstvé máty + lístky na ozdobu
- bílý rum, ideálně kubánský
- sodovka nebo perlivá voda
- případně agávový sirup
- led k podávání

1 Ve vysoké sklenici rozetřete barmanským tloučkem (nebo obrácenou lžící) maliny s limetovou šťávou a lístky máty.

2 Vmíchejte rum podle chuti, dolijte sodovkou a případně dochuťte agávovým sirupem. Podávejte v nachlazených sklenicích ozdobených lístky máty a dílky limety, vždy na ledu.

BAGETKA JAKO PIZZA

Tohle dáte dohromady opravdu snadno a rychle a přitom vytvoříte lahodný lehký oběd, jako když kouzelník mávne hůlkou. Nebo bagetou?

2 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 1 lžíce olivového oleje + na zakapání
- 1 kuřecí prso nakrájené na cca 2,5cm kousky
- 1 bageta
- několik lžic bazalkového pesta
- 200 g cherry rajčat
- 125 g nastrouhané mozzarelly
- případně naloupaný parmazán k podávání

1 Mřížku v troubě dejte na střední pozici a troubu předehřejte na 200 °C.

2 V nepřilnavé pánvi rozehřejte olej na středním stupni, až se začne zachvívat. Vložte kousky kuřete a dobře je osolte. Opékejte za občasného promíchání asi 10 minut, až maso začne zlátnout a bude propečené. Dejte stranou.

3 Bagetu podélně rozkrojte a řezem nahoru položte na plech. Potřete pestem.

4 Navrch rozložte polovinu rajčátek a kuřete. Rovnoměrně posypte sýrem, pak na něj rozložte zbylá rajčátka a kuře.

5 Pečte asi 10 minut, až se vše prohřeje a sýr se rozpustí. Nakonec zakapejte trochou oleje a případně posypte vločkami parmazánu.

prima tip

S italskou kuchyní spojenou bazalku můžeme mít v květináči či truhlíku čerstvou až do podzimu, ať už ji vysejeme, nebo koupíme sazeničky. Hned po ledových mužích jí dopřejte čerstvý vzduch a pozici na parapetu, terase nebo v zahradě, kde se jí bude dařit celé léto úplně stejně jako pod italským sluncem. Pesto je pak záležitostí chvilky. A chcete-li hrát na domácí notu, vyměňte mozzarellu za nějaký kvalitní farmářský sýr či za neuzenou parenicu od sousedů ze Slovenska.

Objednejte si předplatné časopisu Prima FRESH s dárkem od supermarketu Iceland

Roční předplatné jen za 249 Kč

Získáte 4 vydání 100stránkového magazínu Prima FRESH, v každém z nich najdete více než 70 receptů a časopis Vám přijde až do schránky.

Prima FRESH

Iceland
POTRAVINY NA KAŽDÝ DEN

Dárkem je voucher na 300 Kč na nákup zboží na eshop.iceland.cz

Jak objednat?
- telefonicky na číslech 225 985 225, 777 333 370
- e-mailem na primafresh@send.cz
- na webu www.send.cz

Více informací najdete na www.prima-fresh.cz.
Nabídka platí do vyčerpání zásob.

Lahodná síla

STUDENÁ POLÉVKA

JEDNÍM Z POKRMŮ, KTERÉ PROSLAVILY ŠPANĚLSKOU KUCHYNI, JE BEZPOCHYBY GAZPACHO. HUTNÝ, CHLEBEM ZAHUŠTĚNÝ KRÉM SE PODÁVÁ V LÉTĚ ZASTUDENA A JE NESMÍRNĚ OSVĚŽUJÍCÍ. JAK SE ALE VE ŠPANĚLSKU VZAL?

Když římští vojáci před mnoha staletími dobývali svět, museli s sebou mít patřičné zásoby schopné přestát dlouhé cesty. Olivový olej, chlebové placky, ocet, který dezinfikoval. A víno, které se v něj občas cestou proměnilo. A také česnek, který dodával sílu a snadno se přepravoval. Co nebylo možné udržet čerstvé, to byl chléb, a tak jej kuchaři drtili a s pomocí výše zmíněných surovin nápaditě proměňovali v jakýsi pikantní krém podobný polévce – tu ovšem nebylo nutné v teplých krajích ohřívat. Podobné výživné kaše z toho, co bylo po ruce, ostatně převzali Římané už od Řeků.

Z vojenské kantýny do domácí kuchyně

Španělsko bývalo římskou provincií, úrodnou, bohatou a s podnebím, v němž se rychle ujaly další římské importy – vinná réva a olivovníky, které dnes tvoří páteř tamního zemědělství. Římané se tady také často usazovali, leckteří zde také dostali pozemky za zásluhy po odchodu z vojska. A tak není divu, že se onen prostý krém z toho, co bylo po ruce, rychle rozšířil po celé zemi. Stále ještě mluvíme o dobách, kdy starý kontinent nevěděl, co jsou to rajčata, a pěstování okurek, pocházejících z Indie, se teprve rozšiřovalo. Pozdější domácí gazpacho tedy bylo tvořeno z původních surovin, ale bylo už trochu luxusnější – obohatily ho španělské skvělé mandle a také zrnka vína, nesměl chybět ani razantní česnek. V téhle podobě dodnes existuje, říká se mu ajo blanco neboli bílý česnek, případně bílé gazpacho. Je typické pro oblast Málagy, turisté se s ním ale tak často nesetkávají.

Když gazpacho zčervenalo

Jedním z nepopiratelných benefitů Kolumbových cest (je dost pravděpodobné, že se starou římskou polévkou, z níž se vyvinulo gazpacho, během plaveb živil on i jeho námořníci), podnikaných pod záštitou španělské koruny, byl import bezpočtu nových plodin z Nového světa. Mnohé z nich se ujaly tak dobře, že si bez nich dnes už neumíme evropské kuchyně představit – platí to především pro papriky a rajčata.

PŘIPRAVILA JITKA RAKOSNÍKOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRÝDLOVÁ

Španělské klima je jim mimořádně příznivé, a tak není divu, že se šťavnaté červené plody aztéckých „tomatl“ brzy dostaly i do gazpacha. Jeho červená verze uchvátila (také díky tomu, že do ní smějí přijít jen ta nejlepší, nejzralejší rajčata) a udržela se v kuchyni nejen do našich dob, ale stala se jedním ze značkových jídel, které si se Španělskem spojujeme. Ve své klasické podobě si gazpacho stále uchovává rysy vojácké římské polévky včetně toho, že se podává zastudena. Po Římanech v částech Španělska dlouho vládli Arabové a jisté stopy jejich kuchyně našli odborníci i v gazpachu.

Potrava pro jazykovědce i literáty

Odborníci v jiné oblasti, totiž jazykozpytné, se na přesném původu názvu gazpacha (někdy psáno i gaspacho) nemohou shodnout, respektive víceméně se shodují, že kořenů může být několik. Asi nejméně pravděpodobná je teorie o řeckém slovu pro kostelní pokladničku, do níž mohli věřící kromě jiných milodarů vkládat i chléb. Uvěřitelnější je spíš hebrejský (ve Španělsku žila početná židovská komunita) výraz gazaz, který znamená lámat na kousky, a patrně i latinské slovo caspa, znamenající úlomky. Ovšem existují i teorie o arabském původu názvu. Ve španělské literární bibli Donu Quijotovi najdeme také zmínku o gazpachu – rozumí se jím ale jakýsi koláč pečený na uhlících v pánvici gazpachera a naplněný nejrůznějšími pochutinami.

Zpět na talíř

Postup pro přípravu klasického rajčatového gazpacha – známého dnes ve Španělsku jako gazpacho andaluz – nedoznal od římských dob mnoho změn. Nejprve je potřeba rozmělnit starší chléb, respektive bílé pečivo. Římští kuchaři k tomu účelu používali hmoždíř, v němž přísady rozetřeli na kaši, dnes jsou nejběžnější různé mixéry. Hustý rajčatový krém s olivovým olejem ochucený octem a česnekem (lze i přiostřit chilli papričkou) se pak podává s různými vložkami – na stůl přijdou v malých mističkách, v některých restauracích je má obsluha připravené na tácu, zavěšeném na krku, a do gazpacha vám je přidává tak, jak na ně ukazujete. Jsou to na kostičky nakrájené cibule, okurka, zelená paprika a také chlebové krutony. To ovšem platí pro klasické gazpacho, invence současných šéfkuchařů se nezastavuje třeba ani před melouny, červenými i žlutými, či avokádem. Někdy se gazpacho podává i mírně ohřáté. V každém případě jde o pokrm lehký, výživný a mimořádně chutný. Z oblasti Córdoby pak pochází varianta gazpacha zvaná salmorejo, která má stejný základ (rozmělněný chléb, rajčata, olivový olej a česnek), ale doplňuje se nakrájenými natvrdo vařenými vejci a sušenou šunkou jamón serrano. Obecně se ve Španělsku gazpacho dostalo i do přísloví, „de gazpacho no hay empacho“, což zhruba znamená, že gazpacha není nikdy dost. S čímž vřele souhlasíme.

GAZPACHO

Verze současného mistra španělské kuchyně Karlose Arguiñana respektuje tradici.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 15 MINUT

- 500 g velmi zralých rajčat
- ½ zelené papriky
- 1 stroužek česneku
- 1 krajíc bílého chleba, lépe den starý
- 100 ml olivového oleje
- 4 lžíce bílého vinného octa
- sůl

DOPLŇKY

cibule, nejlépe bílá, nakrájená na kostičky
okurka nakrájená na drobné kostičky
zelená paprika nakrájená na kostičky
rozpůlená cherry rajčata,
krutony z bílého chleba

1 Rajčata na horní straně nařízněte a v cedníku přelijte vroucí vodou. Pak jim stáhněte slupku a dužinu dejte do nádoby mixéru. Papriku oloupejte škrabkou na brambory, nakrájejte nadrobno, přidejte k rajčatům s oloupaným česnekem a chlebem namočeným ve vodě. Rozmixujte na hutný krém.

2 Vmíchejte olivový olej, ocet a sůl podle chuti. Krém podávejte studený, v horkých dnech na kostkách ledu, a servírujte k němu v mističkách doplňky.

Léto na chalupě

SLADKÉ SVAČINY

VZPOMÍNÁTE NA PRÁZDNINY U BABIČKY, KDYŽ JSTE SBÍRALI BORŮVKY A PAK VÁM Z NICH UPEKLA KOLÁČ S DROBENKOU, NA TRHÁNÍ MERUNĚK, STAHOVÁNÍ RYBÍZU MEZI ZUBY A INDIÁNSKÉ TETOVÁNÍ Z OSTRUŽIN? S DOMÁCÍMI KOLÁČI OD BLOGERKY CHEZ LUCIE SI PŘIVOLÁTE KOUZELNÉ LÉTO I DO MĚSTA PO PRÁCI, AČKOLIV NEJLÉPE CHUTNAJÍ SAMOZŘEJMĚ VENKU.

Tvarohová zebra

Vtipný moučník je ve skutečnosti tvarohový koláč s dvojí náplní a kakaovým mramorováním. Ta trocha práce navíc se rozhodně vyplatí, návštěvy i děti tímto dezertem zaručeně ohromíte.

1 KOLÁČ (O PRŮMĚRU 20 CM)

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

TĚSTO

- 200 g polohrubé mouky
- 50 g krupicového cukru
- špetka soli
- 1 malé vejce
- 100 g studeného másla

NÁPLŇ:

- 1 kg měkkého tvarohu (ve vaničce)
- 2 vejce
- 150 g krupicového cukru
- 20 g kakaa holandského typu
- 150 ml mléka
- 1 sáček vanilkového pudinku (30 g prášku)

1 Dortovou rozevírací formu vyložte pečicím papírem. Mouku promíchejte s cukrem a solí, do středu vyklepněte vejce, na něj nastrouhejte na hrubém struhadle máslo a prsty promněte, až vznikne drobivé těsto. Přesypte ho do připravené formy a namačkejte ho na dno a boky. Uložte do lednice.

2 Na náplň prošlehejte v míse tvaroh s vejcem a cukrem. V mléce rozmíchejte pudinkový prášek, vlijte k tvarohu a znovu prošlehejte dohladka.

3 Polovinu náplně přesuňte do jiné mísy a zašlehejte do ní přesáté kakao.

4 Troubu předehřejte na 175 °C. Do středu korpusu dejte vrchovatou lžíci světlé náplně, na ni vrchovatou lžíci tmavé náplně a pokračujte střídáním obou náplní, než je spotřebujete. Pak s formou lehce klepněte o stůl, aby se povrch srovnal, a pečte v předehřáté troubě 50–60 minut, až náplň zpevní. Nechte zchladnout v pootevřené troubě a pak krájejte.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Kefírová buchta

Spojení kefíru s kakaem je překvapivé, ale společně vytvoří superjednoduché superrychlé čokoládové těsto, které připravíte dřív, než se rozehřeje trouba. Díky kefíru je koláč vláčný i po pár dnech, ale to nejspíš nezjistíte, protože zmizí už během jedné svačiny. Podávat ho můžete s kopečkem šlehačky, zakysané smetany, vanilkové zmrzliny nebo čerstvým ovocem.

1 KOLÁČ (O PRŮMĚRU 20 CM)

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 250 ml kefíru nebo podmáslí
- 1 vejce
- 85 ml rostlinného oleje
- 150 g moučkového cukru
- 175 g polohrubé mouky
- 15 g kakaa holandského typu
- 10 g jedlé sody
- špetka soli
- moučkový cukr na posypání

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Koláčovou formu nebo pekáč vyložte pečicím papírem.

2 V jedné míse prošlehejte metličkou nebo balonovou metlou v robotu kefír s vejcem, olejem a cukrem. V druhé míse promíchejte mouku, kakao, sodu a sůl. Sypkou směs vsypte do tekuté a metlou důkladně prošlehejte.

3 Těsto vlijte do připravené formy a pečte 35 minut, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá. Nechte vychladnout a před podáváním pocukrujte.

prima tip

Kefír a podmáslí patří mezi kysané mléčné výrobky, které vznikají fermentací laktózy. Mléko je naočkováno speciálními mikroorganismy nebo mléčnými bakteriemi, které laktózu rozloží určitým způsobem. Kysané mléčné výrobky jsou proto stravitelnější a blahodárně působí na trávení. Podmáslí vzniká z mléka a podmáslí (které zbývá po výrobě másla) kvašením s bakteriemi Lactokoky. Kefír obsahuje mléko, mléčné bakterie a kvasinky, které mu dodávají jemné perlení a ostřejší chuť.

Cuketový koláč s citronovou polevou

Cukety chutnají nejlépe mladé, kdy jsou ještě křehké, šťavnaté a lze je jíst samotné i rychle grilované. Pokud ale na záhoně objevíte zapomenutého obra, nezoufejte, v této rychlé buchtě sehraje hlavní part, při kterém mu zdatně sekunduje skořice a svěží citronová poleva.

1 KOLÁČ (O PRŮMĚRU 30 CM)

PŘÍPRAVA: 1¼ HODINY

TĚSTO
- 400 g cukety
- 2 vejce
- 300 g krupicového cukru
- 230 ml rostlinného oleje
- 400 g hladké mouky
- 6 g jedlé sody
- 4 g kypřicího prášku
- 10 g mleté skořice

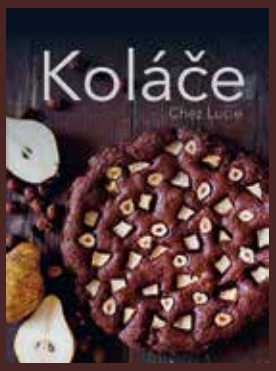
POLEVA
- šťáva z 1–2 citronů (35 ml)
- 250 g moučkového cukru

1 Troubu předehřejte na 170 °C. Dortovou rozevírací formu vyložte pečicím papírem. Cuketu nastrouhejte najemno.

2 Ve větší míse prošlehejte metličkou nebo balonovou metlou v robotu vejce s cukrem a olejem. Vmíchejte cuketu. V jiné míse promíchejte mouku, sodu, kypřicí prášek a skořici. Sypkou směs zapracujte pomocí stěrky do tekuté, ale zbytečně hmotu nemíchejte, aby koláč nebyl tuhý.

3 Těsto vlijte do připravené formy, uhlaďte povrch stěrkou a pečte 50 minut, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá. Upečený koláč nechte zchladnout.

4 Do citronové šťávy postupně vmíchávejte prosátý cukr tak, aby vznikla hladká poleva. Přelijte ji přes vychladlý koláč a nechte ztuhnout. Podle chuti ji můžete ozdobit kandovanou citronovou kůrou – nasypte ji na tuhnoucí polevu.



Koláče

CHEZ LUCIE

Lucie Dvořáková začala psát svůj blog Chez Lucie v roce 2009 a k devátým narozeninám si nadělila kuchařku Dorty. O tři roky později přichází s knihou Koláče, která je díky snazším receptům přístupnější, ale to vůbec neznamená, že by byla ošizená. Naopak, nad nádhernými fotografiemi koláčů a letních dezertů se vám budou sbíhat sliny. Lucie myslela na tradice i moderní pečení, najdete tu recepty na ovocné koláče, kynuté frgály, zeleninové buchty i českou klasiku. Srozumitelný postup vede rovnou do sladkého cíle, tak žhavte troubu.

Vydalo nakladatelství CPress.

Borůvkový koláč na plech

Pokud recepty s kynutým těstem rovnou přeskakujete, pro jednou se zastavte a dejte si tento koláč jako vaši letní výzvu. Je velmi jednoduchý a lehounký. Tenká vrstvá nadýchaného těsta nese záplavu borůvek a křupavou drobenku. Kdo by odolal?

1 PLECH (30 × 40 CM)

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY
KYNUTÍ 1½ HODINY

TĚSTO
- 21 g čerstvého droždí (½ kostky)
- 275 ml vlažného mléka
- 50 g krupicového cukru
- 300 g polohrubé mouky
- 4 g soli
- 2 žloutky
- 80 g rozpuštěného másla
- moučkový cukr na poprášení

NÁPLŇ
- 1 kg lesních borůvek

DROBENKA
- 100 g másla
- 100 g krupicového cukru
- 200 g polohrubé mouky

1 Do velké (hnětací) mísy rozdrobte droždí, přilijte vlažné mléko, promíchejte s 1 lžičkou cukru a poprašte 1 lžící mouky. Zakryjte mísu utěrkou a na teplém místě nechte vzejít kvásek, trvá to zhruba 10–15 minut (začne bublat a nabývat na objemu).

2 Do mísy přisypte zbylou mouku a cukr, osolte, přidejte žloutky a vlahé (ne horké!) máslo. Vypracujte řidší těsto – buď ručně vařečkou, nebo v robotu s nástavcem hnětací hák. Trvá to zhruba 10 minut, až je těsto hladké a kompaktní. Mísu zakryjte utěrkou a nechte na teplém místě kynout zhruba 1 hodinu, až zdvojnásobí svůj objem.

3 Mezitím rozehřejte máslo na drobenku a nechte ho zchladnout. Přidejte do něj cukr a mouku a prošlehávejte vidličkou do konzistence drobenky (drobných hrudek).

4 Plech vyložte pečicím papírem a vyklopte na něj vykynuté těsto. Rovnoměrně ho rozetřete po celé ploše, až do krajů, a posypte borůvkami a drobenkou. Nechte ještě 30 minut kynout.

5 Troubu předehřejte na 180 °C. Vykynutý koláč pečte 50–60 minut dozlatova, píchnete-li párátkem do těsta, vyjde ven čisté a suché. Upečený koláč nechte zchladnout a před podáváním ho posypte moučkovým cukrem.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Pomerančový chlebíček s mákem

Křupavý mák a nadýchané těsto, které zvláční poleva s vůní a chutí pomeranče, přivolají pocit prázdnin, i když na okno bubnují kapky deště. Pokud nemáte po ruce pomeranč, zaměňte ho za citron nebo rybíz.

1 CHLEBÍČEK (25 × 10 CM)

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

TĚSTO
- 170 g změklého másla
- 150 g krupicového cukru
- 3 vejce
- 195 g polohrubé mouky
- 6 g kypřicího prášku
- 30 g nemletého máku
- špetka soli
- nastrouhaná kůra z 1–2 chemicky neošetřených pomerančů
- 60 ml mléka

POLEVA
- šťáva ze 2 pomerančů (120 ml)
- 100 g krupicového cukru

1 Troubu předehřejte na 175 °C, chlebíčkovou formu vyložte pečicím papírem.

2 Změklé máslo utřete s cukrem do pěny a postupně po jednom zašlehávejte vejce. V jiné míse promíchejte mouku s kypřicím práškem, mákem, solí a pomerančovou kůrou. Polovinu vmíchejte pomocí stěrky do máslové směsi. Přilijte mléko a zapracujte zbylou moučnou směs.

3 Důkladně promíchejte a těsto přesuňte do připravené formy. Povrch uhlaďte a pečte v předehřáté troubě 40 minut, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá.

4 Upečený chlebíček nechte chladnout 10 minut ve formě a pak ho vyklopte.

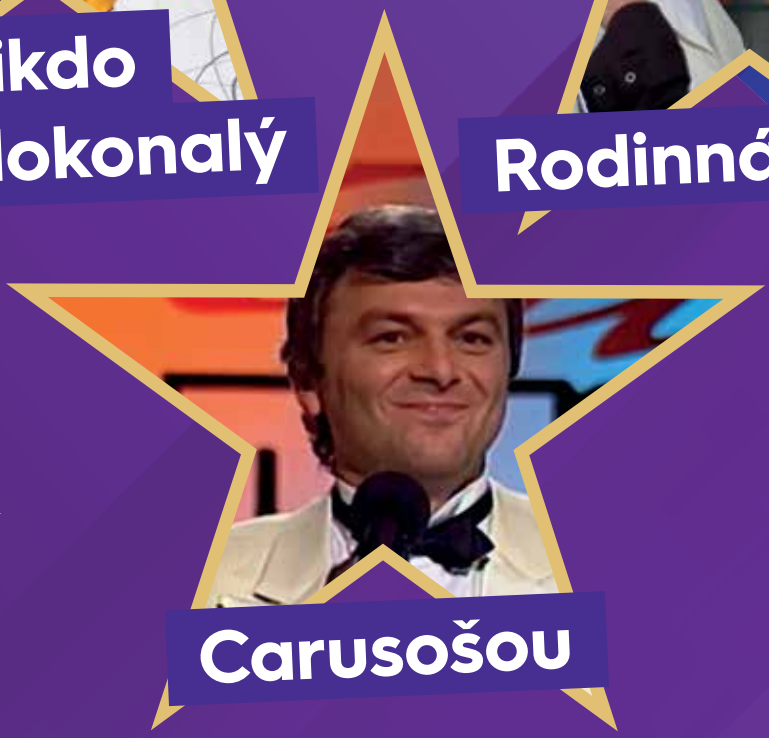
5 Na polevu svařte pomerančovou šťávu s cukrem, rozmíchejte dohladka a přelijte přes vlahý chlebíček. Nechte zcela zchladnout.

Prima STAR

Hvězdy na dosah

Nikdo není dokonalý

Rodinná pouta



Carusošou

Nalaďte si v DVB-T2 nebo exkluzivně na T-Mobile TV

Dáme FRESH restaurace

Doma je doma

POSLEDNÍ ROK NÁS NAUČIL VYUŽÍVAT DOVÁŽKOVÝCH SLUŽEB A NECHAT SI DOMŮ DORUČIT JÍDLO Z RESTAURACE SE STALO NORMÁLNÍ SOUČÁSTÍ NAŠICH ŽIVOTŮ. I KDYŽ BUDOU RESTAURACE OTEVŘENÉ, I TAK SI NĚKDY RÁDI VYCHUTNÁME JÍDLO BEZ PRÁCE V POHODLÍ DOMOVA. A NEMUSÍ TO BÝT JEN PIZZA PRO DĚTI.

Proto jsme se spojili s největší dovážkovou firmou v Česku, kterou je Dáme jídlo. V současnosti spolupracuje téměř s 5 500 partnery už ve 170 obcích po celé republice a v její nabídce najdete nejen rychlé občerstvení, ale i špičkové restaurace a bistra, která vám dokážou zařídit opravdový kulinární zážitek. Chystáte rodinnou oslavu nebo romantický večer ve dvou? Nemusíte strávit hodiny vymýšlením, nakupováním a vařením, stačí si objednat a za chvíli můžete servírovat opravdovou hostinu. A s tím vám právě poradíme my! Na webu a v aplikaci Dáme jídlo najdete nově sekci Dáme FRESH restaurace, v které vám doporučíme námi vybrané restaurace a bistra, kde máte záruku skvělého gastronomického zážitku. Na web Prima FRESH pro vás budeme připravovat podrobné recenze z námi doporučených restaurací. Zatím startujeme místy v Praze a v Brně, další města budou postupně přibývat.

Co Čech, to gurmán

Víte, co na Dáme jídlo frčí nejvíc? Kromě pizzy, burgerů a asijských jídel je to hlavně kuchyně česká. I když není zrovna nejlehčí, zkrátka ji milujeme. Kde mají nejlepší omáčky s nadýchaným knedlíkem jako od babičky? Kam na nejkřupavější řízek a kachnu? A kde najdete českou kuchyni s nápadem a moderním pojetím? Vybrali jsme pro vás restaurace, kde si na české kuchyni určitě pochutnáte. Nejlepší řešení, až se k vám tchyně bude chystat na nedělní oběd, vyberte si z našich tipů, objednejte a můžete si přispat!

LOKÁL U CAIPLA
Kozí 115/3, Brno
www.lokal-ucaipla.ambi.cz

Síť tradičních českých hospod Lokál, které zastřešuje Ambiente, má kromě 6 poboček v Praze a jedné v Plzni, svého zástupce také v Brně. Lokál U Caipla funguje už od roku 2015 a v jeho nabídce najdete klasickou českou kuchyni ve špičkové kvalitě. Pod taktovkou šéfkuchaře Petra Chylíka zde pracují se surovinami od místních dodavatelů a ctí sezonu i dobré kuchařské řemeslo.

Denní nabídka se každý den mění, nechybí oblíbené omáčky, pečeně, řízek smažený na másle, ale své si tu najde i ten, kdo hledá lehká a zdravá jídla. Co nás opravdu baví, je nabídka jídel z vnitřností, která najdete ve všech Lokálech. Opomíjené kousky masa, z kterých ale můžete připravit skutečné lahůdky – kromě běžných jater narazíte v této síti restaurací i na ledvinky, plíčky, uzený jazyk nebo srdce. Doporučujeme tyhle skvosty v jídelním lístku neminout a vyzkoušet! Stálicí na jídelním lístku je smažený sýr vyzrálý 6 týdnů s bramborem a domácí tatarkou. A pojďme si říct na rovinu, není smažák jak smažák! V Lokále vypiplali recepturu, za kterou sem stojí přijít. Na malý hlad se hodí dršťková polévka, kterou také málokde potkáte, je totiž dost pracná, ale výsledek každého pravověrného milovníka české kuchyně určitě potěší.

K řízné tankové Plzni nebo nefiltrovanému tmavému Kozlovi si dejte vyhlášený čerstvě namíchaný tatarák s topinkami nebo „studentské carpaccio“ – výborný gothaj s cibulí a octovou zálivkou.

PORK´S
Mostecká 47/16, Praha 1
www.porks.cz

V samém srdci Prahy v Mostecké ulici, na dohled Karlova mostu, se nachází restaurace Pork´s, která se specializuje na pokrmy z vepřového masa.

Jídlem, na kterém si tady dávají opravdu záležet a na které se sem budete vracet, je vepřové koleno upečené dokřupava s hořčicí, křenem a zelím. Stejně skvělé je ale i trhané koleno v máslovém rohlíku s hořčičnou majonézou, sladkokyselým zelím a smaženou cibulkou. Na své si přijdou i milovníci dalších vepřových pochoutek. Na sádle smažený řízek s lehkým bramborovým salátem nebo pečená vepřová žebra jsou splněným snem každého masožravce.

I předkrmy jsou převážně z vepřového – například vlažné uzené škvarky, líčka z vepříka nebo výborná klobása. A sladká tečka? Potěší ovocné knedlíky a překvapí pivní zmrzlina s karamelovou šlehačkou.

K vepřovému patří pořádný žejdlík vychlazeného piva, zde máte na výběr dvanáctku Plzeň nebo černého Kozla, a na slehnutí destiláty z moravského ovoce.

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV RESTAURACÍ

Výčep

Pod úderným názvem se skrývá opravdový klenot, který si už získal srdce Pražanů. V jednoduchém, ale stylovém interiéru na vinohradské Korunní třídě najdete originální valašskou hospodu, která se zaměřuje na klasická hospodská jídla české a moravské kuchyně.

Jakmile vám ale na talíři přistanou plněné knedlíky s uzeným, holandský řízek ve valašském panku nebo rozlítaný španělský ptáček, poznáte na první pohled, že tady se hraje jiná liga! Jídla chutnají jako od babičky, jsou výživná a plná silných chutí, ale způsob servírování i zpracování surovin je moderní a okouzlující. Jde zkrátka o hospodu, která vaří líp, než byste od hospody čekali.

Šéfkuchař Jiří Hrachový kombinuje to, co se naučil od babiček v rodném Valašsku, se zkušenostmi, které pochytil na stážích v michelinských restauracích. Jakmile zde něco ochutnáte, dojde vám, kolik práce za každým jídlem stojí. Většinu komponentů si zde sami vyrábějí, mají vlastní chléb, sýry i uzeniny, bylinkové oleje i domácí uzený kečup. Nechybí ani nakládané a fermentované dobroty (třeba „vlastnonožně“ ušlapané kysané zelí) a nesmíte opominout ani infuzované pálenky!

Nejtěžší je vybrat si z jídelního lístku, zvolit mezi svíčkovou, brynzovými haluškami, fish & chips z místních ryb nebo smaženým květákem, jaký jste ještě nejedli. Naším tipem je třeba dokonalá kulajda s lesními hříbky nebo neodolatelný langoš s domácím kečupem, konfitovanými rajčátky, pestem z medvědího česneku a ovčím sýrem. Samostatnou kapitolou je pak větrník jako nezapomenutelná sladká tečka. Dopéká se na minutku a nechybí v něm vanilkový a karamelový krém a křupavé lískové oříšky.

VÝČEP
Korunní 92, Praha 2
www.vycepkorunni.cz

Skvělé jídlo je potřeba spláchnout dobrým mokem. Ve Výčepu čepují pivo z Dalešického pivovaru, který se proslavil ve filmu Postřižiny.

V téhle hospodě zjistíte, že česká kuchyně může být něčím, na co můžeme být hrdí. V moderním, ale velmi poctivém podání se tradiční jídla našich babiček mění ve špičkovou gastronomii, která vyvolá úsměv na tváři – skloubí se v ní totiž chuťová vzpomínka na dětství, ale i ohromující kulinární zážitek.

Vyzkoušejte jednoduchou vajíčkovku podle Výčepu

„Tuhle vajíčkovou pomazánku jsme dávali do našeho velikonočního speciálu, ale najdete ji i jako amuse bouche na našem čerstvě upečeném kváskovém chlebu s pohankou. Je jednoduchá, ale opravdu výborná.“

POTŘEBUJETE:

| 6 vajec | 2 lžíce majonézy | ½ lžičky dijonské hořčice | sůl, a čerstvě umletý pepř dle chuti | čerstvá pažitka

1. Vejce vložte do vroucí osolené vody a vařte 8 minut. Uvařená vejce zchlaďte v ledové vodě.
2. Vejce oloupejte a přepasírujte přes kolečko na bramborový salát nebo nakrájejte na menší kostičky.
3. Přidejte majonézu, hořčici, sůl, pepř a na závěr nadrobno nakrájenou pažitku.

Pivnice U Čápa

Do historické Pivnice U Čápa už před více než 100 lety chodili novopečení tatínkové zapíjet své potomky. Leží totiž na Obilním trhu v Brně nedaleko Zemské porodnice. A tahle půvabná tradice se dochovala dodnes. Zdi jsou ozdobené fotografiemi hrdých tatínků a jejich přátel, kteří si na zdraví čerstvě narozených miminek dali pěkných pár orosených plzní.

PIVNICE U ČÁPA
Obilní trh 10, Brno
www.pivnice-ucapa.cz

K dobrému pivu samozřejmě patří i poctivé české a moravské jídlo, o které se s láskou stará šéfkuchař Martin Horníček. Hvězdou jídelního lístku je konfitovaná hovězí oháňka, kterou najdete v předkrmech i mezi hlavními jídly. V menu nechybí ani speciality z místní udírny, sladkovodní ryby i zvěřina a také dezerty vlastní výroby. Nám se moc líbí právě nabídka z ryb, třeba domácí zavinác ze pstruha plněný kysaným zelím. Nabídka se obměňuje podle sezony, a každý měsíc se navíc pořádají speciální akce, jako je třeba bavorská nebo zabijačková nabídka, tatarák fest nebo třeba výběr gulášů či grilovaných dobrot.

Interiér restaurace prošel v roce 2018 kompletní rekonstrukcí a výsledkem je moderní prostor, kde se budete cítit dobře. V létě zase oceníte velkorysou venkovní zahrádku přímo v parku.

VINOHRADSKÝ PARLAMENT
Korunní 1, Praha 2
www.vinohradskyparlament.cz

Vinohradský Parlament

Pražská restaurace Vinohradský Parlament se vyznačuje láskou k tradiční české kuchyni a především vášní pro knedlíky všeho druhu. Právě na nabídku knedlíků a jídel s knedlíky jsou tu náležitě hrdí.

Jejich proces výroby mohou hosté sledovat v přímém přenosu. Na výběr jsou jak knedlíky s tradičními i překvapivými náplněmi (vždy ryze českými), tak knedlíky hrnečkové, karlovarské, z odpalovaného, tvarohového nebo houskového těsta. Nechybí ani knedlíky nasladko. Pokud byste si nemohli vybrat, je připravena degustační porce knedlíků, která poškádlí vaše chuťové pohárky.

Na jídelním lístku ale najdete i další jídla z tradiční i méně známé české kuchyně, vždy poctivě připravená. Nás zaujala v místní udírně vyuzená čerstvá makrela nebo tzv. knedlíkárna, což je speciální nabídka pečeného masa, ke kterému si můžete přidávat knedlíky a omáčky opravdu do sytosti.

Vedle stálého menu, které je pod vedením šéfkuchaře Jana Pípala vždy připravováno ze sezonních a čerstvých surovin, se zde pyšní i svými domácími limonádami dle vlastního receptu z čerstvého ovoce a přírodních barviv nebo vlastní pálenkou podávanou pod značkou Parlament. A nechybí ani dobře vychlazená plznička.

Otestujte nevšední kynutý knedlík plněný hovězím líčkem v silné paprikové omáčce

Když se řekne plněný knedlík, napadne vás varianta z bramborového těsta s uzeným masem. Ale tuto techniku lze použít velmi kreativně a proměnit hospodskou klasiku na slavnostní jídlo, kterým své hosty zaručeně ohromíte.

NA 4 PORCE POTŘEBUJETE:

| 100 ml rostlinného oleje | 2 cibule
| 600 g hovězích líček | 2 lžíce mleté sladké papriky
| 400 ml hovězího vývaru | 200 ml smetany ke šlehání
| 100 g másla | sůl

PAPRIKOVÉ PYRÉ:
| 3 červené papriky | sůl | 50 g másla

KYNUTÉ TĚSTO:
| 200 g hrubé mouky | 100 g polohrubé mouky
| 140 ml polotučného mléka | 4 g soli | 10 g droždí
| 1 vejce

1 Do rozpáleného oleje vložte cibuli nakrájenou najemno a orestujte dozlatova, přidejte očištěné na kostky nakrájené osolené líčko a opečte ze všech stran. Poté přisypte mletou papriku, krátce zarestujte, zalijte vývarem a pomalu duste doměkka. Maso vyjměte, šťávu přeceďte, přidejte smetanu a zredukujte na polovinu. V závěru vmíchejte studené máslo a dle potřeby dosolte.

2 Kynuté těsto připravte obvyklým způsobem a po vykynutí rozdělte na kuličky o váze 50 g. Z kuliček udělejte placky a zabalte do nich hovězí líčko. Vypracujte kulatý knedlík a nechte v teple kynout přibližně 40 minut. Vařte v osolené vodě 12 minut.

3 Při podávání knedlíky přelijte přepuštěným máslem a podlijte silnou paprikovou omáčkou.

4 Knedlíky doplňte paprikovým pyré, které připravte z rozmixovaných pečených oloupaných paprik a másla.

5 Jeden knedlík můžete obalit ve strouhance ochucené mletou paprikou a druhý posypte prachem ze spálených cibulových slupek.

Objednejte si předplatné časopisu Prima FRESH s dárkem od Dáme jídlo

Roční předplatné jen za 249 Kč

Získáte 4 vydání 100stránkového magazínu Prima FRESH, v každém z nich najdete více než 70 receptů a časopis Vám přijde až do schránky.

Dárkem je slevový kupón v hodnotě 300 korun na něco dobrého z restaurací a obchodů na Dáme jídlo.

Prima FRESH Dáme jídlo.

Jak objednat?
Časopis pro doručení po ČR objednávejte telefonicky na číslech **225 985 225**, **777 333 370** nebo e-mailem na **primafresh@send.cz**. Předplatit si můžete časopis i na webu **www.send.cz**. Více informací najdete na **www.prima-fresh.cz**.
Nabídka platí do vyčerpání zásob.

Slunce, voda, vzduch

VÝLET NA BALKÁN

ROZLEHLÉ, MIMOŘÁDNĚ ROZMANITÉ A MIMOŘÁDNĚ PODMANIVÉ JE ÚZEMÍ TVOŘENÉ CELOU ŘADOU NÁRODNÍCH STÁTŮ, ALE SPOJENÉ PESTROU HISTORIÍ A ČASTO VYHRANĚNÝMI KONFLIKTY. JIHOVÝCHOD EVROPY, OHRANIČENÝ NA VÝCHODĚ ČERNÝM MOŘEM, NA ZÁPADĚ JADERSKÝM, NA JIHU JÓNSKÝM, KRÉTSKÝM, EGEJSKÝM A MARMARSKÝM, NA SEVERU PAK ŘEKOU SÁVOU A DOLNÍM TOKEM DUNAJE – ANO, MLUVÍME O BALKÁNU.

Ať ale zajedete kamkoliv, je místem plným neskutečných přírodních krás a pro Středoevropany vlastně symbolem lahůdkové dovolené. Přímo labužnické, protože tamní kuchyně jsou esencí přírodních a geografických podmínek i výsledkem turbulentní historie.

Od Evropy po západní Asii

To, co souhrnně označujeme jako Balkán, je dnes domovem Slovinců, Chorvatů, Srbů, Makedonců, Černohorců, Albánců, Bulharů, Rumunů, Řeků, Turků i Moldavanů. O své vlastní země a jejich hranice však museli během dějin často urputně bojovat a dlouho bývali součástí větších celků či říší. To je sice tématem historie, ale ta dnešní kuchyni jednotlivých balkánských národů nesmazatelně ovlivnila. Stejně jako geografické faktory: blízkost středu Evropy i západu Asie. Plus neobyčejná štědrost darů přírody. To vše dalo vzniknout působivému amalgámu chutí, vůní a barev v pokrmech, které se prolínají celou balkánskou kuchyní, ale vyznačují se bezpočtem regionálních a lokálních podob i označení.

Najdeme tu tedy jak syté dušené pokrmy typu guláše (v místech, kam kdysi zasahovala rakousko-uherská monarchie), stejně jako jídla, z nichž je cítit vliv Otomanské říše, tedy Turecka – hojné používání mléčných (často ovčích anebo kozích) výrobků s obzvláštní příchylností k jogurtu, které nejsou jen doplňkem, ale plnohodnotnou součástí jídla. Silně se do receptů zapsali i sousední Italové, především Benátčané, kteří tu měli historicky řadu držav. Samostatnou kapitolu pak tvoří jídla z ryb a mořských plodů, kdy je garantem chuti jejich famózní kvalita a čerstvost.

Království zeleniny

Geografické podmínky a podnebí jsou ideální pro pěstování skvělé zeleniny, ale i ovoce a plodů používaných v „suché“ nebo nakládané podobě. Ořechy, mandle, rozinky a další sušené ovoce doplňují božské mléčné výrobky a mimořádně kvalitní maso, často z volných chovů a podávané s velkou úctou, menší frekvencí a při význačných příležitostech. Balkánci se masa – včetně vybraných a vynikajících uzenářských specialit – rozhodně nezříkají, ale nekrmí se jím plošně a pořád. Na to mají příliš rádi svou bezkonkurenční zeleninu (v čele s rajčaty, paprikami, lilky a listovou zeleninou) a ovoce. Při běžnější konzumaci dávají přednost mletému

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRÝDLOVÁ

masu, které poskytuje nekonečné kreativní možnosti při příznivé ceně. I jeho kvalita je ale nekompromisní. Vliv má samozřejmě i náboženství, v muslimských zemích a oblastech má přednost jehněčí a skopové, v ostatních najdeme i vepřové, plošně oblibě se pak těší drůbeží maso.
Dá se říct, že celá balkánská kuchyně stojí na zeleninovém základě (tedy mnohem víc než naše tradiční kuchyně) a další potraviny ji vhodně a v příslušném množství doplňují. Výrazným chutím zeleniny zde sekundují spíš bylinky a jednoduchá koření, která nechávají vyznít vlastní chuti hlavních surovin, s exotickým kořeněním se tady moc nesetkáme. Celá skladba jídelníčku pak směřuje výrazně zdravým směrem, výživoví znalci jsou tady v zemi, tedy zemích, zaslíbené. Obliba tamního skvělého vína, které si Balkánci umějí správně vychutnávat, na tom nic nemění, spíš naopak.

V balkánské cukrárně

Snad nikde dějinné turbulence (s často hořkými konci) nevykrystalizovaly do tak sladké podoby. Rakousko-uhersko-středoevropské štrúdly a záviny či ovocné koláče se družně vinou k typicky tureckým pamlskům, jako je baklava. Na své si přijdou milovníci různých variací koblížků i ti, kdo rádi těsta nasáklá vonnými sirupy, medem či růžovou vodou. Něco sladkého musí být samozřejmě doplněno kávou – a ta je tady také vynikající, obvykle připravovaná původním tureckým způsobem v džezvě. Kavárny s nejrůznějšími italskými mašinkami samozřejmě najdete na každém rohu, ale zajdete-li do domácností, bývá kávový příběh jiný. Balkánci jsou vesměs velmi pohostinní a hosta rádi uctí, jak tamními skvělými víny, tak různými pálenkami, obvykle na bázi vínovice.

Jídlo jako přátelské setkání

Pohostinnost, s níž se setkáte v Chorvatsku, Slovinsku, Řecku, Turecku, prostě kdekoliv na Balkáně, se odráží i ve způsobu podávání jídla. Obvykle se ho servíruje celá řada, ať už jsou to nejrůznější předkrmy, nebo doplňky v podobě salátů a různých chuťovek. Jako příloha se velmi často podává čerstvý, obvykle bílý chléb a pečivo, které vlastně na stole nikdy nechybí. Obědy, ale hlavně večeře se pak často mění ve velmi dlouhé a radostné záležitosti, kdy se u stolu schází širší rodina a přátelé. Klima také diktuje dobu podávání, zejména večeře se obvykle servírují hodně pozdě a mohou se protáhnout až do velmi brzy… V horkých obdobích obvykle oběd znamená spíš něco jednoduchého do ruky (ale i tady čekejme výtečnou kvalitu a hodně zeleniny).

Zatímco pro nás jsou země Balkánu typicky dovolenkovou záležitostí, a tak také přistupujeme k tamním lahůdkám, pro místní je vlastně jejich jídlo taková malá každodenní dovolená – a to je možná přístup, který by se pro nás mohl stát tím nejlepším suvenýrem!

Bývalá Jugoslávie a její kuchyně

I dnes je těžké oddělit typické pokrmy jugoslávské kuchyně od sebe, Slovinsko, Chorvatsko, Srbsko, Makedonie atd. mají celou řadu místních specialit vycházejících z vynikajících tamních produktů. Spojujícím momentem je bezpochyby čerstvost a prvotřídní kvalita surovin s obrovským důrazem na lokální provenienci, nesmírná obliba zeleniny, například u nás takřka nepoužívaného mangoldu, ovoce, olivového oleje, vína… Jen zcela namátkou: poloostrov Istrie proslul výskytem vzácných bílých lanýžů, ostrov Pag výtečným sýrem, nezapomenutelné jsou čerstvé ryby a mořské plody. Dalmatská kuchyně nese zřetelné stopy té italské a zejména ve sladkostech se projevuje dávná přináležitost k rakousko-uherskému mocnářství. To vše se pojí do skutečného kaleidoskopu chutí, vůní a barev ochuceného i hrdostí na místní produkty a chutí nejen k jídlu, ale i do života.

PLJESKAVICA

Obliba šťavnatých grilovaných placek z mletého masa prochází všemi zeměmi bývalé Jugoslávie tak plošně, že je nemožné toto jídlo situovat do jedné ze současných samostatných zemí. Tady ale jednota končí – receptů na pljeskavici je mnohem víc než exjugoslávských území. Masa se obvykle používají ve směsi a melou spolu s cibulí, nepoužívá se příliš mnoho koření, aby se nepřebila jeho chuť, placky bývají poměrně velké a ploché a jako přílohu čekejme obvykle ajvar a mytický mléčný výrobek zvaný kajmak. Samozřejmě existují i verze, které se hrdě hlásí k domovskému místu a které se proslavily i mimo něj. To je případ tzv. šarské pljeskavice (oblast Šarska mezi Makedonií a Kosovem) a tamní recept coby jeden za všechny uvádíme.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 1 kg mletého masa, ideálně ve směsi, například telecí s hovězím
- chilli papričky podle chuti
- 2 cibule
- sůl a pepř
- 200 g pařeného ovčího sýra, například kaškavalu

1 Maso v míse promíchejte s nadrobno nakrájenými papričkami, osolte a opepřete. Cibuli oloupejte a nakrájejte hodně nadrobno nebo ji nastrouhejte a vmíchejte k masu. Směs pak velice důkladně propracujte, až vznikne homogenní hmota (to je jedno z tajemství pljeskavice, aby maso bylo pěkně hutné a po opečení trochu pružné). Hmotu dejte na 2 hodiny odpočívat do ledničky.

2 Připravte si kus alobalu, položte ho na prkýnko a z masa vytvarujte větší placku asi jako lívanec. Pokryjte plátkem sýra (aby nepřesahoval maso), přikryjte druhou plackou z masa, zakryjte alobalem a prkýnkem přimáčkněte, aby vznikla plochá placka, asi 1 cm vysoká. Stejně připravte pět dalších pljeskavic.

3 Opékejte na grilu nebo grilovací pánvi jen několik minut z každé strany.

prima tip

K pljeskavici se podává bezpočet příloh, ať už jsou to chlebové placky, bílé pečivo, brambory pečené i jako hranolky, různé saláty apod., ale obvykle nechybí bájná krémová chuťovka z paprik a rajčat, ajvar, nebo zvláštní druh stírané smetany, kajmak, trochu podobný mascarpone. Ajvar je poměrně dobře dostupný i v běžné síti, kajmak už méně – dá se připravit i doma, například sbíráním škraloupů z čerstvého svařeného vychladlého mléka – po několika dnech získáte mladý, jemný kajmak, delším uležením a prosolením vznikne spíš hrudkovitý sýr.

Bez zeleniny, ovoce a bylinek by neexistovala. A mléčných výrobků, vždyť Bulharsko je domovem jogurtu. Je spřízněná s tureckou a řeckou kuchyní, najdeme v ní ale i dávné ozvěny perské a blízkovýchodní kuchyně. Dnes je samozřejmě velmi svá. Ikonami jsou jogurty a další mléčné výrobky, zejména bílý sýr sirene, tvrdý sýr kaškaval, rajčata, papriky a feferonky, lilky, okra, fazolky a fazole (časté ve vydatných zimních polévkách), používané i do zajímavých pomazánek (ljutenica), bylinková směs čubrica, v níž vévodí tamní druh saturejky (té se ovšem také říká čubrica), maso se často připravuje grilované a v mleté podobě. Bulharsko má i několik výtečných uzenářských specialit včetně sušené šunky (Elenski but) a nemůžeme zapomenout ani na tamní víno. Důraz na čerstvost a kvalitu surovin i hrdost na lokální produkci bychom mohli Bulharům jen závidět či lépe měli bychom ji od nich odkoukat. Tak jako v bulharské kuchyni najdeme řadu tureckých a řeckých ozvěn, sama ovlivnila i kuchyni makedonskou a srbskou.

První část receptu, tj. grilování a očištění paprik můžete udělat až den předem. Papriky získají unikátní, báječně sladkou chuť a dužina zvláční, bude mnohem lépe stravitelná.

prima tip

SÝREM PLNĚNÉ PAPRIKY PO BULHARSKU A BANICA

V Bulharsku jsou plněné papriky pojmem a tradičně se plní směsí mletého masa s rýží a podávají v rajčatové omáčce – tento způsob přešel i do naší kuchyně. Ale Bulhaři jsou také vášnivými milovníky zeleniny a masem se nepřejídají, o čemž svědčí i následující recept, který by si rovněž zasloužil a) zařadit se do kategorie zjemnělých lahůdek b) u nás zdomácnět. Doprovází ho ikonická banica – nemohli jsme si pomoct!

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

- 4 červené papriky, ideálně podlouhlé kapie
- 2 vejce
- 180 g bulharského bílého sýra (typ feta)
- 1 rozdrcený stroužek česneku
- po 1 hrsti najemno nakrájeného kopru a petrželky
- slunečnicový olej na smažení
- sůl a pepř

OBAL

- 4 lžíce mouky (jakákoli, ale vyzkoušet můžete třeba hrubou kukuřičnou)
- 1 vejce
- strouhanka

1 Rozehřejte gril v troubě na nejvyšší teplotu. Z opláchnutých paprik odkrojte vršky a zbavte je semeníku. Papriky ogrilujte, až slupka začne černat, obraťte je a nechte slupku zčernat i z druhé strany. Pak je nechte asi 30 minut chladnout, respektive zapařit v přikryté nádobě.

2 Opatrně pak prsty stáhněte začernalou slupku a papriky pak celé jemně osolte.

3 V misce rozšlehejte vejce, rozdrobený sýr, bylinky a česnek. Směsí opatrně naplňte papriky.

4 Pak je obvyklým způsobem obalte v mouce, rozšlehaném vejci a strouhance a smažte ze všech stran v rozehřátém oleji asi 5 minut z každé strany. Podávejte je nejlépe se zeleným salátem a čerstvým pečivem, ale klidně i s banicou.

BANICA (BANITSA)

Sýrový stáčený koláč z pár ingrediencí je prostě božskou pochoutkou. Jediné, co vyžaduje trpělivost, je jeho úspěšné stočení, ale opravdu to stojí za to. Skvělé samostatné jídlo, příloha, rychlovka do ruky, svačinka do školy...

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 4 vejce
- 180 g bílého řeckého jogurtu
- 200 g bulharského bílého sýra nebo fety
- 300 g těsta filo, ideálně bulharské varianty tohoto těsta
- máslo na vymazání formy

1 Na náplň rozmíchejte 3 vejce s jogurtem a rozdrobeným sýrem tak, aby směs byla pokud možno hladká. Máslem vymažte koláčovou formu o průměru 20 cm a troubu předehřejte na 180 °C.

2 Na jednotlivé pláty těsta nanášejte uměřené množství náplně (zbylé těsto mějte přikryté navlhčenou utěrkou, rychle vysychá a drolilo by se). Pak plát těsta stočte, aby měl výšku cca 2 cm, a opatrně ho přeneste do formy. Držte přitom rolku za okraje, aby řidší náplň nevytékala.

3 Začněte od středu formy a postupně vytvořte stočeného šneka, konec nové rolky přiložte ke konci předchozí, aby byly spoje co nejblíž.

4 Potřete zbylým rozšlehaným vejcem, vložte do trouby a pečte asi 20 minut dozlatova. Nechte trochu vychladnout a pak banicu krájejte na řezy, na kterých vynikne mozaika těsta a náplně.

Černohorská kuchyně

Území, známé také jako Montenegro, obývá sice jen něco přes půl milionu obyvatel, ale dějinné zvraty, jimiž procházelo, jsou takřka epické. Nicméně roku 2006 konečně získala Černá Hora nezávislost. Je to místo proslulé národní hrdostí, příkladnou ochranou přírody a řadou specifik. Kromě několika exjugoslávských republik sousedí také s Albánií a patří mu kousek jaderského pobřeží. To vše ovlivňuje i kuchyni, která je u moře podobná té středomořské (třeba v podobě salátu z chobotniček či olihní), v hornatém vnitrozemí jiná, jak dokazuje tento recept, o nějž se Černohorci dělí s Albánci. Prostá, místní a jednoduchá, tak návštěvníci charakterizují tamní jídla. Běžně se tu setkáte také s mnoha pokrmy procházejícími celý Balkán, například čevapi či směs mořských plodů, buzara, ale unikátní krása Černé Hory a kvalita tamních potravin se vždy postarají o výjimečný zážitek.

DUŠENÉ JEHNĚČÍ V MLÉCE

Kombinace jehněčího a mléka je známá i z italské a francouzské kuchyně, mléko zjemní chuť a zvláční maso, ale rozhodně vyzkoušejte stejně komplexní a zároveň jednoduchý recept z nádherné hornaté a málo známé republiky. Podobně jako guláš nestojí za to dělat v malém množství, vychutnejte si ho se širší rodinou či hosty tak, jako to dělají v hrdém, leč pohostinném Montenegru.

10–12 PORCÍ

PŘÍPRAVA: CCA 3 HODINY

- 3 kg jehněčího ramínka
- 5 stroužků česneku
- čerstvé bylinky podle dostupnosti, například oregano, saturejka, tymián
- cca 2 l plnotučného mléka
- 8 mrkví
- 2 petržele i s natí
- 1 kg brambor
- hladkolistá petržel k podávání
- rostlinný olej
- sůl a pepř

1 Maso nakrájejte na malé kousky, asi jako na ragú. Vsypte je do širokého silnostěnného kastrolu, ideálně litinového. Přidejte oloupané stroužky česneku, většinu nakrájených bylinek, sůl a pepř.

2 Vše zalijte takovým množstvím mléka, aby bylo maso ponořené. Přidejte mrkev nakrájenou na podélné proužky a nakrájenou petržel podle chuti. Kastrol přikryjte a na nízkém stupni vařte asi 1 hodinu. Můžete také dusit v troubě při zhruba 160 °C.

3 Oloupané brambory nakrájejte na větší kousky, vsypte je do velkého pekáče nebo formy s víkem. Brambory v ní promíchejte s trochou oleje a zbylými nakrájenými bylinkami. Troubu předehřejte nebo zvyšte její teplotu na 220 °C.

4 Opatrně přesuňte maso v mléce z kastrolu do nádoby s bramborami, promíchejte, nádobu přikryjte a maso s bramborami pečte ještě asi 1 hodinu. Zhruba 10 minut před koncem pečení nádobu odkryjte, aby pokrm hezky zezlátl. Podávejte ozdobené petrželkou.

Saláty, grilovaná masa, ryby a mořské plody, spousty olivového oleje, sýr feta, suvlaki v chlebové placce pita – nejběžnější jídla a pojmy, které si jako chuťovou vzpomínku přiveze každý návštěvník Řecka. V zimě (kterou už turisté tak dobře neznají) se k nim přidávají i vydatné polévky, zejména čočková a fazolová, nejrůznější dušená jídla, plněná zelenina, jehněčí a králičí maso, famózní grilovaná kuřata, plněné lilky, musaka či syté zapékané těstoviny. Vše prostupuje vůně oregana, tymiánu, máty. K chuti přijde i bezpočet velmi sladkých zákusků, které nezapřou turecký vliv (stejně jako leccos v řecké kuchyni). S jarem přichází netrpělivě očekávané „zelené lupení“ neboli chorta, jako jsou pampeliškové a rukolové listy podávané s jednoduchou zálivkou z oleje a octa na povzbuzení chuti před jídlem či křehký divoký chřest. Řekové totiž zeleninu nesmírně milují a ta musí vždy doprovázet jakoukoli úpravu masa, které jedí spíš střídmě, ale vždy dbají na jeho prvotřídní kvalitu. V oblibě tradičně vede jehněčí, dnes i vzácné kůzlečí, z vepřového nejčastěji na grilu připravované kotlety a ve velmi rozšířených specialitách z mletého masa pak hovězí.

SÝROVÉ SAGANAKI

Řecká obdoba smaženého sýra není v našich krajích tak dobře známá jako třeba suvlaki nebo řecký salát, ale v tamních domácnostech i restauracích je běžnou položkou. Je trochu jemnější a elegantnější než běžný „smažák“ a vnese i do našeho léta trochu jižnější atmosféry. Podmínkou je ovšem báječný řecký sýr.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- cca 400 g sýra graviera, kasseri, kefalotyri, v nouzi pecorino, v celku
- hladká mouka na obalení
- olej na smažení
- ½ citronu

1 Z bloku sýra odkrojte plátky cca 10 × 7 cm o výšce asi 1,5 cm. Opláchněte je pod tekoucí vodou (ta lépe přilepí mouku) a pak obalte v mouce. Přebytek mouky oklepejte.

2 Na nepřilnavé těžké pánvi rozehřejte olej a sýr opékejte prudčeji z obou stran dozlatova. Před podáváním ho zakapejte citronovou šťávou.

prima tip

Saganaki se často podává jako součást předkrmové tabule s tzv. mezze, ale je to i samostatné jídlo, k němuž si můžete dát nějaký salát, čerstvé pečivo nebo vynikající lehké řecké hranolky. Tatarská omáčka by byla dost velkým přešlapem, ale vyzkoušet můžete třeba řecký jogurt osolený a promíchaný s rozdrceným česnekem.

Albánská kuchyně

Platí pro ni stejné obecné balkánské zákony jako pro ostatní země regionu a setkáme se tu také s podobnými jídly, ale najdeme tu i poměrně výrazné dělení na tři skupiny – na severu se v kuchyni využívá především maso, ryby, brambory, mrkev, kukuřice, fazole, zelí a také hodně ořechů a mandlí, cibule a česneku. Hornatá centrální část země s náhorními planinami a s přístupem k moři znamená jak bohatý zdroj zeleniny a ovoce, tak hojnost ryb a mořských plodů. Jih je pak víceméně ve znamení středomořské kuchyně, citrusových plodů a olivového oleje, ale i vynikajících farmářských produktů, zejména mléčných výrobků. Z mas je to především jehněčí, drůbeží, případně hovězí (Albánie je převážně muslimská země). Co však návštěvníky teprve nedávno se turistům otevírající (a nádherné) země nejvíc překvapí, je úroveň služeb, spojená s tradiční pohostinností, a vysoká kvalita potravin.

RYBA PO ALBÁNSKU

Dlouho uzavřená země s autoritářským režimem se v posledních desetiletích otevírá světu. Je nejvyšší čas objevit také tamní skvělou kuchyni. Takto připravenou rybu najdete ve stovkách tamních restaurací jak u moře, tak u sladkovodních jezer, jako je krásou proslulé Skadarské jezero u hranic s Černou Horou. Podmínkou úspěchu je samozřejmě čerstvost ryby.

4 PORCE
PŘÍPRAVA:
NAD 1 HODINU

- 2 větší očištěné, vykuchané bělomasé ryby
- 4 lžičky česnekového oleje
- 2 lžíce hladkolisté petržele
- 2 lžíce citronové šťávy
- olivový olej
- sůl a pepř

1. Ryby před přípravou opláchněte ve studené vodě a osušte. Připravte si dva velké kusy alobalu.
2. V misce promíchejte česnekový olej, nadrobno nasekanou petržel, citronovou šťávu, sůl a pepř a směsí potřete střed alobalu v místech, kam položíte rybu.
3. Pak položte ryby na alobal a potřete je vně i uvnitř zbylou směsí. Troubu předehřejte na 180 °C.
4. Okolní alobal zdvihněte a pevně stočte tak, aby se nerozbaloval, ale aby nad rybou zůstal prostor.
5. Vložte do trouby a pečte 45 minut, pak troubu vypněte a ryby v ní ponechte ještě 20 minut.
6. Podávejte s nějakým zeleným salátem a čerstvým pečivem.

prima tip

Česnekový olivový olej je i ke koupi, ale je snadné si ho připravit podle vlastní chuti. Začněte s 1 stroužkem česneku na cca 100 ml oleje. Česnek lehce podrťte a nechte v oleji macerovat 3 až 4 dny, pak olej přeceďte a spotřebujte asi do týdne. Česnek můžete samozřejmě přidat podle chuti, česnekovosti se meze nekladou.

Velice pestrá, středomořsky plná zeleniny a olivového oleje, ale nezříkající se ani masa, tradičně zejména kuřecího a jehněčího. O dochucení se starají především bylinky, nesmírně oblíbená je máta přidávaná i do masových jídel a koření, které je spíš aromatické než ostré – ale velkou výjimkou je pálivá paprika Pul biber či chilli papričky Urfa. Najdeme v ní ozvěny arabské, indické i perské kuchyně a sama ovlivnila velmi výrazným způsobem i kuchyni dnešního Řecka a Bulharska. Neobejde se bez rajčat, paprik a lilků, masa miluje především grilovaná či z otočných grilů a také mletá, používaná jak na nejrůznější placičky a kuličky, tak k plnění zeleniny a moučných placek či plochých chlebů. Velkou roli hrají i ořechy a sušené ovoce, sladkosti jsou mimořádně sladké, přelévané ještě medem nebo cukrovým sirupem. Do tamního kuchyňského slovníčku patří pojmy kebab, dürüm, döner, kofte, musaka, baklava… A samostatnou kategorií včetně příslušné přípravy a konzumace je pak tamní káva, ale i čaj.

Prima tip

Gözleme jsou opravdu jednou z nejvariabilnějších tureckých pochoutek, konstantou zůstává jen to, že jde o plněné těstové placky. Někdy na náplň stačí jen strouhaný sýr s bylinkami, na sladkou to pak bývají mleté ořechy se skořicí a cukrem. Těsto se někdy rozvaluje dokulata, jindy do obdélníků. Jí se však vždy teplé, nakrájené na díly.

GÖZLEME ANEB OKATÉ PLACKY Z TURECKA

Pouliční pohoštění, které se stalo univerzální hvězdou. Tyhle placky jsou totiž všestranným kabátkem pro nejrůznější druhy náplní – opravdu malý zázrak pro všechny chutě a zaměření. Göz neboli oko se vztahuje k puchýřkům, které na těstě při smažení vyskakují.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

TĚSTO
I cca 400 g hladké mouky I cca 160 ml vody I sůl
NEBO
I 400 g hladké mouky I 140 g řeckého jogurtu
I 100 ml vody I cca 1 lžička soli
MASOVÁ NÁPLŇ
I 1 lžíce olivového oleje I 1 šalotka
I 2 stroužky česneku I 300 g mletého masa
I 1 lžíce rajčatového protlaku
I 1 lžíce mletého koriandru I 1 lžíce mleté papriky
I 2 hrsti špenátu I 1 rajče I po 1 hrsti máty a petržele
I 100 g fety nebo balkánského sýra

1 Do mouky postupně přilévejte vodu promíchanou se solí nebo jogurt zředěný vodou a osolený. Postupně zpracujte těsto, prohněťte ho, až bude hladké a pružné, a přikryté nebo zabalené ve fólii ho pak nechte asi 15 minut až půl hodiny odpočinout.

2 Mezitím připravte náplň. Na rozehřátém oleji v pánvi osmažte drobně nakrájenou šalotku a česnek, až zesklovatí. Vmíchejte maso, protlak a koření, opékejte asi 5 minut, až maso hezky zhnědne, vmíchejte nakrájený špenát a dejte stranou.

3 Odpočinuté těsto rozdělte na kuličky velikosti golfového míčku a na moukou poprášené ploše je rozválejte, jak nejtenčeji to půjde.

4 Na polovinu placky rozetřete masovou náplň, přidejte nadrobno nakrájené rajče, nasekané bylinky a nastrouhaný sýr. Překryjte druhou půlkou placky, v okrajích dobře přitiskněte, případně přitlačte vidličkou, aby se při smažení placka nerozlepovala.

5 Naplněné a dobře uzavřené placky smažte na nepřilnavé pánvi na troše oleje, až se na nich objeví kulaté puchýřky neboli oka. Placky můžete smažit i nasucho a při obracení potřít trochou oleje.

Balkánské sladkosti

Byla by to téměř nekonečná kapitola. Zčásti by se točila kolem sirupem a medem zalévaných dezertů východní provenience, jako je baklava, či cukrovinek typu halva, které jsou nesmírně oblíbené ve všech zemích Balkánu. Pak je tu silný vliv rakousko-uherské cukrařiny (s velkým vzorem v té francouzské). Snad v každé balkánské zemi najdeme variaci na téma palačinky, ale i různé řezy z listového těsta plněné sladkými krémy. Otázkou ovšem je, zda je listové těsto opravdu patentem jistého francouzského cukráře, nebo si do Evropy nalezlo cestu odkudsi z Blízkého východu… A možná se tyhle kulinární historky nikde neilustrují lépe než právě ve výlohách balkánských cukráren!

TROGIRSKI RAFIOLI

Božské taštičky se sladkou mandlovou náplní i svým názvem připomínají ravioly, ale jsou prý připomínkou zajaté dívky z rodiny Rafioli, která si dlouhý čas krátila pečením. Okouzlující dalmatský přístav Trogir, jehož jsou rafioli symbolem, má za sebou turbulentní historii a sídlily tu mnohé národnosti, což se samozřejmě odrazilo i v kuchyni. I když se recepty na tyto taštičky mohou lišit rodinu od rodiny a cukrárnu od cukrárny, obecně nás to tady chuťově táhne do Rakousko-Uherska.

ZHRUBA 30 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

TĚSTO

- 750 g hladké mouky
- 4 vejce
- 2 žloutky
- 2 lžíce krupicového cukru
- špetka soli
- 220 g změklého másla
- případně trocha mléka

NÁPLŇ

- 500 g oloupaných a mletých mandlí
- 5 vajec
- mletá skořice a špetka mletého muškátového oříšku
- 500 g krupicového cukru (trochu si ponechte na posypání)
- 2 lžíce rumu, třešňovice nebo brandy
- nastrouhaná kůra z 1 citronu
- 2 lžíce nastrouhané čokolády
- 2 lžíce změklého másla

1 Z mouky, vajec, žloutků, cukru, soli a změklého másla, případně mléka vypracujte pevné, hutné těsto a nechte ho alespoň 15 minut odpočívat v chladu.

2 Mezitím promíchejte všechny přísady na náplň.

3 Těsto rozválejte na výšku asi 3 mm a vykrajujte z něj kolečka o průměru 5 až 6 cm. Lžičkou naneste doprostřed hromádku náplně, těsto přehněte a v okrajích dobře spojte a přimáčkněte vidličkou.

4 Troubu předehřejte na 150 °C. Taštičky přeneste na plech vyložený pečicím papírem a pečte asi 15 minut, až lehce zezlátnou. Až trochu vychladnou, potřete je mašlovačkou vodou a posypte krupicovým cukrem.

PODRAVKA

AJVAR

SUPERPOTRAVINA*

7 CELÝCH PAPRIK

ŠIROKÉ POUŽITÍ

PLNÝ ZELENINY

VHODNÝ PRO VEGANY

BEZ „ÉČEK“

BEZ ALERGENŮ

PŘEKVAP SVÉ CHUŤOVÉ BUŇKY

*Zdroj: Mintel Group Ltd; Product innovation 06/ 2017.

- výborný do lehkých pomazánek
- vhodný na vaření
- vynikající k masu, zelenině či sýru
- ideální ke grilovaným pokrmům

LOSOSOVÉ RAŽNIČÍ

INGREDIENCE:

• 1 kg filet z lososa • 2 lžíce Podravky Natur přísady do jídel • 50 ml olivového oleje • 2 limetky • 16 špejlí • čerstvé oregano • **jemný Ajvar Podravka**

PŘÍPRAVA:

Filety z lososa omyjeme a osušíme papírovým ubrouskem. Nakrájíme je na kostky cca 3 x 5 cm a dáme je do misky. Potřeme je směsí z Podravky Natur a olivového oleje. Necháme cca 30 minut marinovat.

Limetky nakrájíme na tenké plátky. Kostku lososa napíchneme současně na 2 špejle, které jsou od sebe vzdálené cca 1 - 1,5 cm. Pak napíchneme plátek limetky přeložený napůl a postup několikrát opakujeme, nicméně prvním a posledním kouskem na špejli by měl být losos.

Takto připravené ražniči grilujeme z obou stran cca 2 minuty na dobře rozpáleném grilu nebo grilovací pánvi.

Hotové ražniči dáme do uzavíratelné nádoby, posypeme oreganem, zakryjeme a necháme asi 2 minuty odstát.

Bezva recepty

www.podravka.cz | www.podravka-eshop.cz Podravka Česká republika podravka_cz

Nedělní oběd

POCTA ČESKÉ KUCHYNI

NEJLEPŠÍ JÍDLO SE ODJAKŽIVA SERVÍROVALO V NEDĚLI, DŘÍVE JEDINÉM VOLNÉM DNI V TÝDNU, KDY SE NEPRACOVALO A U STOLU SE SEŠLA CELÁ RODINA. ZÁKLADEM NEDĚLNÍHO OBĚDA BÝVALA POLÉVKA, ZPRAVIDLA VÝVAR, VE KTERÉM SE VAŘILO MASO. PŘENESTE SMYSL DO 21. STOLETÍ A PŘEDLOŽTE SVÝM MILOVANÝM BAREVNÉ NEDĚLNÍ MENU OD ŠÉFKUCHAŘE MARTINA JISKRY. HÝŘÍ NEJEN BARVAMI, ALE I CHUTĚMI A VŮNĚMI DÍKY SEZONNÍ ZELENINĚ A VYCHÁZÍ Z POCTIVÝCH ZÁKLADŮ S MISTROVSKÝM ODLEHČENÍM.

Martin Jiskra patří mezi první špičkové šéfkuchaře se zkušenostmi ze světa a nebetyčnou kreativitou. Jeho životopis připomíná žebříček nejlepších pražských restaurací. Že ho neznáte a jeho jméno vám nic neříká? Vařil v nich totiž v době, kdy se gurmánství v Čechách teprve prosazovalo, kdy se chodilo do vyhlášené restaurace, a nikoliv za uměním šéfkuchaře. Narodil se zkrátka moc brzo. V roce 1981 se vyučil kuchařem a nastoupil do hotelu Alcron. Při práci vystudoval odbornou školu pro zpracování masa a pak cukrařinu. V roce 1990 odjel vařit do Rakouska, pak do New Yorku, Japonska a do Denveru. Tamní francouzská restaurace Papillion Paula Bocuse byla vyhlášená jako nejlepší ve státě Colorado pro rok 1997. Díky své kreativitě a mezinárodním zkušenostem vařil pro člena královské rodiny v Kuvajtu. V Čechách okouzloval gurmány v pražském hotelu Fórum, později Corinthia Towers, a karlovarském Grandhotelu Pupp a pokračoval do Anglie do restaurace Northcote Manor s dvěmi michelinskými hvězdami. Otevíral hotel Aquapalace v Čestlicích i restauraci Chagall's. Napsal tři kuchařky – Nejen zelenina, Moderní česká kuchařka a Dvanáct chutí roku a jako první v Česku vydal videokuchařku na CD. V roce 2013 se stal manažerem Národního týmu kuchařů a cukrářů. Bylo mu padesát a uvažoval, že by se usadil a splnil si svůj sen o vlastní restauraci.

Oslava české kuchyně

Nechtěl otevřít další podnik v Praze, proto hledal místo s duší ve volné krajině. Do oka mu padla zdevastovaná ruina zájezdního hostince z 19. století v Kbelnici, přímo u silnice mezi Strakonicemi a Pískem. Zachoval se z něj dobový výčep, který nechal zrestaurovat, i zelený stůl pro štamgasty. „Zájezdní hostinec vždycky býval symbolem cesty, zastavení a pokračování. Já jsem procestoval život s vařečkou v ruce, abych se po těch letech zastavil právě v Zájezdním hostinci U Jiskrů," vyprávěl při otevření rodinného podniku v únoru 2019 Martin Jiskra. Hostům se rozhodl představit eleganci české kuchyně a prvorepublikovou noblesu, lásku k řemeslu a úctu k lokálním surovinám vtiskl i interiéru. Vzor dlažby pochází z 19. století, tepaná kamna i stoly s židlemi Thonet by mohly stát v tehdejším lokále. Inspiruje se zapomenutými prvorepublikovými a rakousko-uherskými recepty, které oživuje moderními postupy a produkty jihočeských farmářů. „Tradiční česká kuchyně mě okouzlila už na začátku mé kariéry a už 40 let mě přesvědčuje, že patří do našeho kulturního dědictví. Naše babičky musely mít dobré sociální zázemí, aby mohly strávit celé dopoledne vařením. Příprava je dlouhá a vyžaduje um i fištron, jak z nemnoha lokálních surovin vykouzlit vícechodové menu, krémové omáčky nebo dezerty téměř cukrářské," popisuje Martin Jiskra. Menu sestavuje podle sezony a darů přírody tak, aby je zpracoval bezezbytku. Denní nabídku doplňují promyšlené večerní pokrmy párované s víny.

Restaurace ve špajzu

První rok a půl oslavil Zájezdní hostinec U Jiskrů předáním poukazu na lepší obědy Domovu klidného stáří sv. Anny u Strakonic, kterým přispívá 2,5 % útraty štamgastů, mnoha zajímavými akcemi a vytvořením spolku čtyř lokálních restaurací se stejným přístupem k vaření Jíme jih (www.jimejih.cz). Záhy plný hostinec uzavřela pandemie covidu, během které Martin Jiskra otevřel výdejní okénko, začal jídla vařit, šokově chladit a vakuově balit do krabiček Špajz U Jiskrů, podílel se na vzniku jihočeského ginu a zorganizoval Drive-in food festival. Na léto plánuje kino s filmy s jídelní tematikou (ano, při Slavnostech sněženek si skutečně můžete vychutnat kančí se šípkovou i se zelím a pajfálským knedlíkem). Martin Jiskra krizi neřeší, hledá z ní východisko.

ZÁJEZDNÍ HOSTINEC U JISKRŮ, KBELNICE 23, WWW.UJISKRU.CZ

PŘIPRAVILA KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Co vás vedlo k návratu do Česka po tolika letech v zahraničí?
Byl to logický vývoj. Po celou dobu jsem měl syndrom Karlova mostu, Praha mi chyběla a vždy jsem byl hrdý na to, že jsem český kuchař. Vychovali mě ještě staří gruntovní šéfkuchaři, věděl jsem, jak to v kuchyni chodí, a ve světě jsem si nikdy nepřipadal jako vykulený začátečník. Tím, že jsem začal cestovat v roce 1990, kdy návraty zpět byly už možné, bral jsem s sebou často rodinu. Jen do Japonska jsem jel sám a tam jsem cítil, že už potřebuji být doma a pracovat v Čechách.

Čím vás hospoda v Kbelnici okouzlila?
Hledali jsme samotu u lesa a nakonec jsme koupili hospodu u silnice. Z pražských Kbel jsme se přestěhovali do Kbelnice. Od svého návratu do Čech jsem objížděl zajímavá místa a hledal, které mě osloví, ale nikdy jsem to nedotáhl do konce. Vážil jsem si velkých firem, které mě zaměstnávaly, protože oceňovaly mé zkušenosti a nápady. Po 40 letech v gastronomii se mi splnil sen o vlastním podniku.

Jak jste zvládli uzavření restaurace v důsledku pandemie, které trvalo přes rok?
Nikdy jsme nebyli v červených číslech, ale za jeden rok provozu jsem nestihli vytvořit velkou rezervu. Ihned po uzavření jsme proto přemýšleli, co budeme dělat dál. Poprvé v životě jsem začal vařit a balit jídlo do krabiček. Hosté tuto službu okamžitě ocenili, ale i když mi pomáhala celá rodina, na konci měsíce jsme byli na nule. Nic jsme nevydělali a to je situace, která není dlouhodobě únosná.

Co jste se během pandemie naučil?
Šéfkuchař pracuje pod tlakem a musí se rychle rozhodovat, v pandemii jsem se naučil ještě lépe vybírat priority a dělat kuchařské řemeslo odvážněji. Myslím si, že restaurace už nebudou nikdy fungovat jako dřív, hosty musí přitáhnout i něčím navíc, nejen dobrým jídlem, ale i speciálními akcemi nebo osobním přístupem až k nim domů.

Jaké dobroty chystáte na léto?
Základem našeho letního menu je svěžest a barevnost sezony. Těšit se můžete na smažené vemínko, blbouna se smetanovými liškami, dušený krk v tomatech, Krummauer Knödel z žitné mouky s podmáslím, zajíce načerno, pohankové šišky, slepici v nudlích a další lahůdky. Nově vyrábíme i vyuzené klobásky a další uzenářské lahůdky. Chystáme i nové druhy zmrzliny, třeba kmínovou nebo hráškovou. Těšíme se i na svatby, pro které jsme zrekonstruovali krásnou stodolu a osadili původní zahradu. Rádi vymýšlíme svatební menu a občerstvení na přání, stodola a dvůr mezi statkem a hostincem se hodí pro jakoukoliv akci od 20 osob. Na začátek června plánujeme jihočeské a hornorakouské menu v hostinci, v druhé polovině června Vysmáté menu z konopí a v červenci Zeleninovou zabijačku.

Hráškový krém s nočkem zakysané smetany a vaječnou sedlinou

Jemný krém z mladého hrášku povznese do nebe zakysaná smetana elegantně tvarovaná jako noček a vaječná sedlina – směs vajec a mléka pečená v páře, v tomto případě jemná díky smetaně. Efekt spočívá v tvaru, použijte plastový sáček, mističky nebo formičky na muffiny, které vyložte potravinářskou fólií.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

KRÉM
1 střední cibule | 4 stroužky česneku | 100 g másla | 300 g hrášku | 500 ml mléka | 1 l zeleninového (nebo masového) vývaru | 1 žloutek | 100 g zakysané smetany | sůl

SEDLINA
4 vejce | 150 ml smetany na vaření | 2 hrsti čerstvých bylinek (petrželka, libeček) | sůl

1 Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno. V hrnci rozehřejte polovinu másla, vsypte cibuli a česnek a za občasného míchání pozvolna restujte na středním stupni dozlatova. Vlijte vývar a vsypte hrášek. Zahřívejte k varu a povařte 10 minut. Rozmixujte dohladka.

2 Ve třetině mléka rozmíchejte žloutek a směs vlijte do teplé, ale ne vroucí polévky. Vymíchejte dohladka a zjemněte vmícháním zbylého mléka a másla. Podle chuti osolte.

3 Vejce prošlehejte vidličkou se smetanou, osolte a vmíchejte nadrobno nasekané bylinky. Směs vlijte do plastového sáčku, pevně uzavřete a sáček vložte do hrnce s vroucí vodou. Vařte na mírném stupni, jen co bublinky stoupají ode dna vzhůru, zhruba 15 minut, až sedlina ztuhne. Nejvhodnější je teplota kolem 80 °C, při vysoké teplotě se v sedlině vytvoří bublinky, což je chyba.

4 Hotovou sedlinu rozkrájejte na kostičky. Hráškový krém podávejte s kostičkami sedliny a nokem vykrojeným pomocí dvou lžic ze zakysané smetany.

Bramborový knedlík s trhaným husím masem a červené brusinkové zelí

Husu jí většina národa jen na podzim, případně na Vánoce, ale zeptejte se svých chuťových pohárků, jestli se jim po vypečené křupavé kůrčičce, tmavém mase a nasládlém šťavnatém zelí už nestýská? Kupte husu, pozvěte přátele nebo rodinu a překvapte je nedělním obědem par excellence!

10 PORCÍ

PŘÍPRAVA:
3¾ HODINY + CHLADNUTÍ

HUSA
- 1 husa (3–3,5 kg)
- 2 lžíce soli
- 2 lžíce kmínu
- 1 velká cibule
- 1 jablko
- 2 jarní cibulky

KNEDLÍK
- 2,5 kg brambor (varný typ B)
- 400 g hrubé mouky
- 1 vejce
- 140 g krupice
- 30 g soli
- mouka na pomoučení

ZELÍ
- 1 větší červená cibule
- 1,5 kg červeného kysaného zelí
- špetka mletého kmínu
- 150 ml suchého červeného vína
- 100 ml vody
- 100 g sušených brusinek
- sůl

1 Troubu předehřejte na 140 °C. Husu osolte, posypte kmínem a vložte do pekáče na složená křídla nebo odkrojená křídla a krk. Cibuli oloupejte, nakrájejte na klínky a vložte i s jablkem do břišní dutiny. Husu lehce podlijte vodou, stačí 50–100 ml podle velikosti pekáče. Vložte ji do předehřáté trouby a pečte zhruba 2,5 hodiny doměkka. Průběžně slévejte vypečený tuk.

2 Upečenou husu přesuňte z pekáče na talíř a nechte zcela vychladnout. Mezitím uvařte brambory ve slupce v neosolené vodě doměkka, trvá to zhruba 30–35 minut podle velikosti brambor. Slijte je a nechte zchladnout.

3 V hrnci rozehřejte 100 g vypečeného husího sádla. Cibuli oloupejte, nakrájejte nadrobno a opékejte na sádle dozlatova. Zelí sceďte. K cibuli vmíchejte kmín, restujte ještě 15 vteřin, přidejte zelí, podlijte vínem a vodou a na středním stupni vařte 25 minut, až zelí změkne.

4 Mezitím oberte maso z kostí a natrhejte je na dlouhá vlákna. Opečenou kůži nakrájejte na jemné nudličky, tzv. julienne, a podávejte jako ozdobu nebo ji umelte najemno a přidejte k masu. Jarní cibulku nasekejte nadrobno a promíchejte s masem. Přidávejte husí výpek a míchejte, až vznikne hustá kompaktní směs.

5 Vychladlé brambory oloupejte a namelte nebo nastrouhejte najemno. Přidejte mouku, vejce, krupici a sůl a vypracujte hladké skoro pevné těsto, které lze však stále vyválet.

6 Ve velkém hrnci uvařte 3 l vody. Bramborové těsto vyválejte po částech na pomoučené pracovní ploše na plát silný 5 mm. Rádýlkem ho rozkrájejte na čtverce 7 × 7 cm, doprostřed dejte lžíci husí směsi, zabalte a vytvarujte kulaté knedlíky. Vkládejte je do vroucí vody a vařte 15 minut. Jakmile vyplavou na hladinu, nechte je vařit ještě 2–3 minuty.

7 Do zelí vmíchejte brusinky, dochuťte solí, případně kmínem a vyvařte zbylou tekutinu.

8 Uvařené knedlíky podávejte se zelím přelité husím sádlem a případně zdobené proužky vypečené kůže. Můžete ji ještě zprudka orestovat, aby byla horká.

Fermentovaná pšenice dvouzrnka a duhový pstruh zapečený s citronovým máslem

Pšenice dvouzrnka patří spolu s pšenicí jednozrnkou a špaldou mezi původní obilniny, tzv. plucháté, které jsou výživnější, ale náročnější na pěstování než rozšířená vyšlechtěná pšenice setá. Dvouzrnka obsahuje až o polovinu víc bílkovin než běžná pšenice, vyniká také podílem minerálů a vitaminů a snášenlivostí u jedinců alergických na lepek. Použít ji můžete jako běžnou pšenici nebo celá zrna fermentovat a upravit jako zdravou a chuťově neotřelou přílohu k pstruhovi, který citronové máslo perfektně doplňuje.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT + NAMOČENÍ ZRN 3–5 DNÍ

PŠENICE

| 400 g zrn pšenice dvouzrnky | 30 g soli | 3 šalotky | 100 ml olivového oleje

PSTRUH

| 150 g másla | 4 filety pstruha duhového s kůží (800 g) | 2 citrony | snítky kopru na ozdobu

1 Pšenici propláchněte a namočte do vody se solí na 3–5 dní. Vody přilijte tolik, aby sahala 3 cm nad pšenici.

2 Jakmile pšenice začne fermentovat – zrna změknou, popraskají a začnou klíčit, můžete ji uvařit. Šalotku oloupejte a nakrájejte nadrobno. V pánvi rozehřejte olej, vsypte šalotku, a jakmile začne zlátnout, vsypte pšenici i s vodou, ve které se máčela, a povařte 20 minut doměkka, až pšenice vsákne veškerou tekutinu.

3 Mezitím připravte rybu. Troubu předehřejte na 175 °C. V pánvi nebo pekáči rozehřejte máslo, vložte do něj rybu kůží dolů a po 30 vteřinách otočte. Zalijte vymačkanou citronovou šťávou a vložte do trouby na 5 minut zapéct.

4 Filety v citronovém másle podávejte s restovanou pšenicí dvouzrnkou. Ozdobte snítkami kopru.

Makový pudink s borůvkovým žahourem

I malé Česko může světu nabídnout unikátní superpotraviny. Domácí pudink chutná mnohem lépe než ten z prášku a hotový je téměř stejně rychle. Mák mu dodá krásnou strukturu. Jemnou chuť rozvibrují sladké voňavé borůvky šmrncnuté rumem. Tohle je český letní dezert prověřený generacemi, na který se v uplynulých osmdesáti letech poněkud zapomnělo.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

PUDINK

- 900 ml smetany na vaření (12%) nebo podmáslí
- 5 žloutků
- 100 g mletého máku
- 2 lžíce medu
- 4 lžíce vanilkového cukru
- strouhaná kůra z 1 menšího chemicky neošetřeného citronu
- máslo na vymazání mističek
- meruňková zmrzlina k podávání podle chuti

ŽAHOUR

- 100 g krupicového nebo třtinového cukru
- 2 lžíce rumu
- 300 g lesních borůvek
- špetka mleté skořice

1 Mističky vymažte máslem. Cukr pozvolna rozpouštějte na pánvi, přilijte 100 ml vody a míchejte, až vznikne hladký karamel. Přidejte borůvky, rum a skořici a promíchejte. Žahour vlijte do vymazaných formiček.

2 Ze smetany nebo podmáslí odlijte 150 ml do misky a přidejte k ní žloutky. Zbylou smetanu či podmáslí zahřívejte s mákem, vanilkovým cukrem a citronovou kůrou pozvolna k varu. Mezitím prošlehejte metličkou žloutky. Přilijte k nim trochu horké smetany či podmáslí, promíchejte, přelijte zpět do hrnce a míchejte, až směs zhoustne, ale nevařte, aby se žloutky nesrazily. Oslaďte medem a vlijte do misek na žahour. Nechte zchladnout a uložte do lednice.

3 Vychlazený pudink podávejte s meruňkovou zmrzlinou podle chuti, ale není to nutné.

Letní hostina s Iceland

Iceland
POTRAVINY NA KAŽDÝ DEN

K LÉTU PATŘÍ SETKÁVÁNÍ S PŘÁTELI, RODINNÉ OSLAVY I ZAHRADNÍ SLAVNOSTI. ZÁKLADEM VŠECH TĚCHTO RADOVÁNEK JE SKVĚLÉ JÍDLO. BUĎTE PŘIPRAVENI A MĚJTE ZÁSOBY V MRAZÁKU! SNADNO Z NICH VYKOUZLÍTE VELKOU HOSTINU. S TÍM VÁM OCHOTNĚ POMŮŽE BRITSKÝ OBCHOD ICELAND, KTERÝ DO ČESKA DOVÁŽÍ KVALITNÍ POTRAVINY NEJEN Z VELKÉ BRITÁNIE.

V kamenných obchodech i na e-shopu vás mile překvapí bohatý výběr ryb, masových produktů, ovoce i zeleniny, ale i sladké pokušení, takže hravě připravíte kompletní menu pro své hosty. V nabídce najdete čerstvé i trvanlivé potraviny, ale hlavní důraz je kladen na mražené potraviny od základních surovin až po hotová jídla.

TIPY NA GRILOVÁNÍ MRAŽENÝCH RYB

Milujete ryby, ale s jejich grilováním si nevíte rady? Nebojte se hodit na gril i ryby mražené. Poradíme vám pár triků, jak s nimi pracovat, aby chutnaly jako u moře.

Správný výběr ryby

Určitě byste neměli grilovat netučné ryby, ty jsou vhodné pro jiný styl přípravy. Naopak ryby tučné či středně tučné jsou na grilování ideální. Mezi vhodné ryby patří štika, losos, žralok, jeseter, mečoun, tilapie, tuňák, pstruh, kapr, úhoř, sleď, makrela, pražma, sardinky nebo máslová ryba.

Rozmrazení

Nejšetrnější způsob je nechat rybu rozmrznout v misce v lednici nejlépe pomalu přes noc a tak, aby rozmrzající voda nepřišla do styku s masem ryby. Máte-li zatavenou rybu v obalu, tak ji můžete rozmrazit i v misce pod tekoucí studenou vodou.

Důkladná příprava

Před samotným grilováním rybu opláchněte a poté důkladně osušte. Menší ryby, jako jsou například sardinky, pražmy nebo makrely, ponechte v celku, pouze je nařízněte a potřete olejem. Do naříznutých míst můžete vetřít marinádu či umístit bylinky. Některé druhy, jako jsou tuňák, mečoun či losos, lze připravovat nakrájené na filety. Při grilování se totiž tak snadno nerozpadají. Například tuňák se správně připravuje podobně jako hovězí steak. Tedy nakrájený na silnější plátky a propečený jen velmi zlehka.

Kdy osolit

Obecně platí, že ryby byste měli solit až těsně před grilováním, manipulaci s nimi omezit na minimum a ponechávat ploutve a kůži, čímž zabráníte rozpadání i spálení masa. Výhodou ryb je, že se nemusej hodiny dopředu nakládat a silně ochucovat marinádami jako jiné maso. Stačí kvalitní ryby, sůl, bylinky, citron a olej a výsledek v podobě delikátní chuti na sebe nenechá dlouho čekat.

Chytré načasování

Při grilování ryb musíte především postupovat rychle. Příliš dlouhé opékání by totiž maso zbytečně vysušilo. Obecně platí, že filety stačí grilovat pár minut. Pokud ovšem opékáte větší kusy ryb v celku, připravte se i na delší čas pečení.

Nikdy rovnou na rošt

Rybu nepokládejte přímo na rošt, ale použijte speciální koše na ryby, mřížku či grilovací tácky, případně rybu položte na kus alobalu, který nejprve potřete olejem, aby se nepřipalovala. Ryby snadno upečete i na žulových grilovacích deskách.

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRÝDLOVÁ

Objevte osvěžující svět Iceland na www.iceland.cz.

Cheeseburger na grilu

Grilování patří mezi české národní sporty a stále rozšiřujeme náš grilovací repertoár. Nad perfektní burger ale není! Obsahuje totiž samé dobré věci, které spolu dokonale ladí. Vyzkoušejte třeba tento mistrovský kousek.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 4 hovězí burgery Luxury Aberdeen Angus
- 4 plátky červeného sýra Low Low
- 8 plátků anglické slaniny
- 4 bulky na hamburger
- 2 lžíce olivového oleje
- 4 lžíce majonézy
- 4 listy hlávkového salátu
- 4 lžíce kečupu
- krájené okurky Mrs Elswood Burger
- 1 bílá cibule
- 2 rajčata

1 V dostatečném předstihu vyndejte hovězí burgery z mrazáku, aby byly připravené na grilovačku, alespoň 3 hodiny předem.

2 Burgery grilujte z obou stran na rozpáleném grilu (cca 3 minuty). Když jsou téměř hotové, položte na každé maso plátek červeného sýra. Nechte ještě asi 1 minutu na grilu, který přiklopte poklopem, aby se sýr roztekl.

3 Současně s burgery připravte slaninu, kterou dejte zprudka opéct na gril. Na gril položte na chviličku i rozříznuté bulky potřené olejem a opékejte je dokřupava. Následně spodní část bulky potřete majonézou, přidejte list salátu, kečup, plátky kyselých okurek, grilované maso, slaninu, natenko nakrájenou cibuli a rajčata a nakonec opečenou vrchní housku.

prima tip

Dokonale připravené maso na burgery můžete mít díky Iceland vždy po ruce. Stačí vyndat z mrazáku, nechat povolit a pak už si jen užívejte skvělou grilovačku. My jsme zvolili burgery z plemena Aberdeen Angus, které pochází ze severovýchodního Skotska. Maso je velmi šťavnaté, jemné a oblíbené jak na klasické steaky, tak právě na přípravu burgerů.

Zmrzlinové palačinky s ovocem

Lásku k palačinkám získáváme většinou už v raném dětství a tahle láska pak trvá věčně. Vykouzlete prázdninovou pohodu s nejlepším dezertem, kterým potěšíte naprosto každého. Palačinky se zmrzlinou a ovocem zkrátka nemají chybu!

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 200 g hladké mouky
- špetka soli | 400 ml mléka
- 2 vejce | 4 lžíce vody
- 2 lžíce krystalového cukru
- moučkový cukr
- mražené borůvky Iceland
- mražené jahody Iceland
- mražené maliny Iceland
- zmrzlina čokoládová, vanilková a jahodová
- jahodová a čokoládová poleva Askeys Treat
- řepkový olej či přepuštěné máslo na smažení

1 Hladkou mouku smíchejte se špetkou soli. Následně přidejte mléko a vejce. Dostatečně prošlehejte, aby se vše spojilo a vznikla hladká směs (ani řídká, ani hustá) na smažení palačinek. Nechte ji alespoň 20 minut odstát.

2 Na pánev s rozpáleným tukem vlijte připravené těsto v tenké vrstvě a palačinku smažte z obou stran dozlatova.

3 Mražené borůvky vložte do rendlíku, přidejte vodu a krystalový cukr. Ohřívejte, dokud se cukr nerozpustí. Přidejte maliny a jahody. Chvíli míchejte, až se ovoce částečně rozvaří, pak odstavte.

4 Na každý talíř naaranžujte 2 palačinky přeložené napůl a přidejte od každé zmrzliny jeden kopeček. Vše zalijte teplým ovocným rozvarem a podle chuti dozdobte jahodovou a čokoládovou polevou.

Prima tip

Čokoládová či jahodová poleva Askeys Treat z Icelandu povýší vaše letní dezerty o stupeň výš. Neobsahuje přidaná barviva ani konzervanty. Vyzkoušejte a zamilujete si ji i vy.

Příjemné odlehčení

PRO VEGANY

PO DLOUHÉ ZIMĚ A TÉMĚŘ NEKONEČNÉM JARU UŽ NABÝVÁ SLUNÍČKO A TEPLO NA SÍLE A S NÍM PŘICHÁZÍ BOHATÁ SKLIZEŇ ČERSTVÉHO OVOCE A ZELENINY, ALE TAKÉ ČAS LENOŠENÍ A SPORTOVÁNÍ. UŽIJTE SI LÉTO S LEHKÝMI VEGANSKÝMI RECEPTY, KTERÉ TĚLO NEZAHLTÍ, ALE NAOPAK MU DODAJÍ POSTUPNĚ SE UVOLŇUJÍCÍ ENERGII A TÍM I ELÁN NA VŠECHNY PRÁZDNINOVÉ VÝZVY.

Cuketové rizoto

2 PORCE
PŘÍPRAVA: 50 MINUT

- 2 stroužky česneku
- 2 šalotky
- 4 sušená rajčata naložená v oleji
- 1 cuketa
- 1 lžíce oleje ze sušených rajčat
- 200 g kulatozrnné rýže na rizoto
- 200 ml suchého bílého vína
- 600 ml zeleninového vývaru
- sůl a čerstvě umletý pepř
- opečený tempeh podle chuti
- opečená cuketa podle chuti
- čerstvé bylinky podle chuti

Rychlý výlet do Itálie si zařídíte jediným obědem v barvách apeninské trikolory. Vyzrálá rajčata usušená na slunci, voňavý olivový olej, italská kulatozrnná rýže a suché bílé víno tvoří základ rizota, které obohacuje cuketa a podle chuti tempeh – vytříbený chuťový zážitek.

1 Česnek a šalotku oloupejte a nakrájejte nadrobno. Rajčata nakrájejte na menší kousky, cuketu nastrouhejte najemno.

2 V hrnci rozehřejte olej, vsypte česnek, šalotku a sušená rajčata a opékejte je dozlatova. Vsypte rýži, restujte jednu minutu, vmíchejte cuketu a opékejte ještě 30 vteřin. Zalijte vínem, nechte ho jemně odvařit, přidejte jednu sběračku vývaru, ztlumte teplotu na střední a míchejte. Jakmile se rýže začne lepit na dno, přilijte trochu vývaru, nechte ho vsáknout a pokračujte stejným způsobem, až rýže bude akorát na skus. Trvá to zhruba půl hodiny. Dochuťte solí a pepřem.

3 Tempeh nakrájejte na kostičky, opečte na oleji podle chuti a podávejte s rizotem. Pokud chcete, můžete přidat i kostičky opečené cukety a čerstvé bylinky.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ŽÁBRODSKÁ

Letní závitky

Namočením do vody rýžový papír změkne tak, že do něj můžete zabalit cokoliv – oblíbenou zeleninu, rýžové nudle, případně restované houby, tofu nebo arašídy. Letní závitky se nesmaží, a tak je snadno připraví i děti. Balit si dobroty do průsvitného papíru je totiž obrovská zábava.

4 PORCE / 12 ZÁVITKŮ

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

ZÁVITKY

- 100 g tenkých rýžových nudlí
- 3 mrkve
- 1 okurka
- ¼ menší hlávky červeného zelí
- ½ ledového salátu
- 180 g uzeného tofu
- 150 g naložených bambusových výhonků
- 24 rýžových papírů
- 2 lžíce sezamových semínek

DIP

- 4 lžíce arašídového másla
- 2 lžíce olivového oleje
- šťáva z 1 limety
- 10 lžic vody
- 2 lžíce plnotučné hořčice
- 1 lžíce javorového sirupu
- ½ lžičky soli
- ½ lžičky čerstvě umletého pepře
- 2 menší stroužky česneku

1 Nudle uvařte podle návodu na obalu nebo je namočte na 30 minut do vlažné vody. Pak je slijte a povařte 30 vteřin ve vroucí vodě. Propláchněte studenou vodou a nechte okapat v cedníku.

2 Mrkev a okurku oloupejte a nakrájejte na nudličky. Zelí, salát a tofu nakrájejte také na tenké nudličky. Bambusové výhonky sceďte.

3 Do větší mísy vlijte vlažnou vodu. Vložte do ní vždy dva kusy rýžového papíru a nechte ho změknout. Můžete použít i jen jednu vrstvu rýžového papíru, ale hrozí jeho protržení.

4 Změklý papír vylovte a rozložte na nepřilnavé podložce. Doprostřed dejte trochu od všech surovin, přeložte spodní okraj směrem dovnitř, pak levý i pravý a pevně zarolujte odspodu.

5 Na dip promíchejte všechny suroviny s oloupaným prolisovaným česnekem. Hotové závitky rozkrojte šikmým řezem a podávejte s arašídovým dipem.

prima tip

Mandlové máslo smoothie zjemní, můžete ho však i vynechat nebo nahradit jiným ořechovým máslem nebo hrstí ořechů. Ořechové máslo je však jemnější než ořechy. Koupíte ho v obchodech se zdravou výživou, v drogerii dm nebo třeba na Grizly.cz a Svetplodu.cz.

Smoothie bowl

Elegantní způsob servírování smoothie, kdy se z rozmixovaného ovocného drinku stane krásně nazdobená miska a plnohodnotná snídaně nebo svačina. Mražený banán se postará o sladkost i tužší konzistenci a smoothie perfektně zchladí.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 15 MINUT + MRAŽENÍ

SMOOTHIE

| 3 banány (400 g) | 4 lžíce mandlového másla | 4 sušené datle | 40 g kakaa holandského typu nebo kakaových bobů | 1 lžíce lněných semínek | 100 ml mandlového mléka

OZDOBA

| ovoce | kakaové boby | čokoláda | jáhlové pukance | pekanové ořechy

1 Pár hodin předem oloupejte banán, nakrájejte ho na kolečka a uložte v sáčku do mrazáku.

2 Mražený banán vložte do mixéru na smoothie, přidejte mandlové máslo, vypeckované datle, kakao a lněná semínka. Přilijte mandlové mléko a rozmixujte dohladka.

3 Smoothie rozdělte do misek a ozdobte ovocem, kakaovými boby, čokoládou, pukanci a ořechy.

Kuchařka na celý rok

MARIE DONAJOVÁ

Blogerka MaruškaVEG píše a fotí už pět let veganské recepty a rozhodla se 68 nejoblíbenějších poskládat do Kuchařky na celý rok. Rozdělila je podle surovin do čtyř ročních období a doplnila kapitolami o kvašení, klíčení a zavařování a obsáhlým pojednáním o rostlinné stravě i praktickými tipy z každodenního vaření veganských pokrmů v rodině s dítětem. Veganství ukazuje jako pestrobarevný jídelníček plný surovin, které si snadno vypěstujete na zahradě nebo koupíte v běžném obchodě. Vegansky vařit a jíst tak můžete od rána do večera, a dokonce i o Vánocích. A že to není nuda nebo jen zrní a tofu, se přesvědčíte už pouhým prolistováním, tak lákavé jsou všechny fotky.

Knihu zakoupíte s 15% slevou s kódem FRESH15 na webu www.shop-maruskaveg.cz.

Cizrnové omeletky

Veselé omeletky, které nelze nemilovat. Září barevnou zeleninou a jsou krásně křupavé, a přesto pořád zdravé a bez lepku i bez laktózy. Dopřát si je tak může každý a upravit je podle svých chuťových preferencí nebo momentální sklizně.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 20 MINUT

OMELETKY

- 200 g cizrnové mouky
- 1 lžička černé soli
- ½ lžičky mleté kurkumy
- špetka mletého pepře
- 250 ml vody
- ½ šalotky
- 2 žampiony
- 3 cherry rajčata
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 hrst čerstvého baby špenátu

K PODÁVÁNÍ

- míchaný salát
- čerstvé pečivo
- sojanéza

1 Cizrnovou mouku promíchejte s černou solí, kurkumou a pepřem, přilijte vodu a rozmíchejte dohladka. Nechte pár minut odležet.

2 Mezitím oloupejte šalotku, očistěte žampiony a nakrájejte obojí nadrobno. Rajčata rozkrojte na čtvrtiny.

3 V pánvi rozehřejte polovinu oleje, pokladťe polovinou zeleniny a pečte půl minuty. Obraťte všechny kousky a zalijte je polovinou těsta z cizrnové mouky nebo zeleninu sdružte do menších kruhů a vlijte těsto na ni do tvaru lívanců. Opékejte zhruba 2 minuty, až spodní strana zpevní a vrchní vrstva začne zasychat, a pak obraťte. Osmažte z druhé strany dozlatova. Stejným způsobem připravte zbylé omeletky.

4 Upečené omeletky podávejte s čerstvým salátem, pečivem a sojanézou.

prima tip

Černá sůl, zvaná též kala namak, se těží v sopečných oblastech v Pákistánu, Indii a Nepálu. Černou barvu má kvůli vyššímu obsahu železa a protože je surová, nijak neupravovaná. Pro její chuť podobnou vejcím se často používá ve veganské kuchyni.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

prima tip

Sójová smetana představuje rostlinnou alternativu běžné smetany na vaření z kravského mléka. Obvykle mívá 14–17 % tuku, vyrábí se ze sójových bobů a neobsahuje proto žádnou laktózu. Používá se jako běžná smetana na vaření do teplých i studených pokrmů.

Cizrna na paprice

Oříšková chuť cizrny si báječně rozumí se zemitostí mleté papriky a se sójovou smetanou se promění v ikonické jídlo české kuchyně pro vegetariány. Nelpíte-li na veganském pojetí, klidně nahraďte sójovou smetanu běžnou smetanou na vaření.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY
+ NAMOČENÍ 12 HODIN

- 250 g suché cizrny
- 2 cibule
- 1 pórek
- 2 lžíce olivového oleje
- 3 lžíce mleté sladké papriky
- 800 ml zeleninového vývaru
- 200 ml sójové smetany
- 2 lžičky soli
- šťáva z 1 citronu
- 1 lžička mleté pálivé papriky
- vařené těstoviny k podávání
- hladkolistá petržel a plátky limety na ozdobu

1 Cizrnu propláchněte a namočte do studené vody alespoň 12 hodin předem. Druhý den ji propláchněte a uvařte v čisté vodě doměkka, podle stáří cizrny to trvá zhruba 1 hodinu.

2 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Pórek pečlivě promyjte a nakrájejte na plátky. Ve větším hrnci rozehřejte olej a opečte na něm cibuli a pórek dozlatova. Posypte je sladkou paprikou, promíchejte a restujte, až se paprika rozvoní, ale pozor, aby se nepřipálila, zhořkla by. Přidejte slitou cizrnu a zalijte vývarem. Vařte 20 minut.

3 Z hrnce odeberte 2 naběračky vývaru s cizrnou a rozmixujte je dohladka. Vraťte zpět do hrnce a promíchejte, omáčka tak zhoustne. Vypněte, ale ponechte na horké plotýnce.

4 Vmíchejte smetanu a dochuťte solí, citronovou šťávou a pálivou paprikou. Podávejte s těstovinami posypané petrželkou, případně ozdobené plátky limety.

Galetka se švestkami

Plochý křupavý koláč s ovocem nezní zdaleka tak noblesně jako galetka, a přesto je to totéž. Ideální recept na léto, kdy stromy a keře klesají pod tíhou ovoce. Špaldové těsto totiž můžete naplnit libovolným sezonním mixem plodů, a užít si tak pokaždé jinou svačinu.

1 KOLÁČ (O PRŮMĚRU 20 CM)

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

TĚSTO

- 100 g celozrnné špaldové mouky
- 100 g hladké špaldové mouky
- ¼ lžička umleté vanilky nebo vyškrábnuté dřeně
- špetka soli
- 1 lžička kypřicího prášku
- 2 lžíce jablečného octa
- 3 lžíce javorového sirupu
- 5 lžic rýžového nápoje
- 80 ml kokosového oleje

NÁPLŇ

- 500 g švestek
- 4 lžíce javorového sirupu

1 Do mísy prosejte obě mouky, promíchejte s vanilkou, kypřicím práškem a solí a přilijte ocet, sirup, rýžový nápoj a kokosový olej. Uhněťte hladké nelepivé těsto, zabalte ho do potravinářské fólie a uložte do lednice.

2 Švestky omyjte, vypeckujte a nakrájejte na čtvrtky. Troubu předehřejte na 200 °C.

3 Těsto rozválejte na pečicím papíru na kruh o průměru 30 cm. Potřete ho 3 lžícemi sirupu a od středu ke kraji (tak aby zůstal alespoň 5cm okraj volný) vyskládejte švestky. Volný okraj těsta přeložte přes švestky, směrem dovnitř, a potřete ho zbylým javorovým sirupem.

4 Koláč pečte v předehřáté troubě 25 minut dozlatova. Vyjměte a nechte zchladnout.

prima tip

Rýžový nápoj se vyrábí kvašením rýžové mouky, vyniká obsahem vápníku a nízkým obsahem tuku. Koupíte ho v obchodech se zdravou výživou, na Rohlik.cz nebo v drogeriích dm a Rossmann.

Domácí cukrárna

VÍKENDOVÉ PEČENÍ

CUKRÁŘKA IVETA FABEŠOVÁ SICE LONI V ZÁŘÍ O SVÉ CUKRÁRNY IF CAFÉ PŘIŠLA, ALE PRO VŠECHNY MILOVNÍKY FRANCOUZSKÝCH DEZERTŮ NAPSALA NÁDHERNOU KNÍŽKU S NÁZVEM VŠE SLADKÉ, PODLE KTERÉ SI UPEČETE LAHŮDKY JAK Z CUKRÁRNY I DOMA. TAKÉ SE VÁM UŽ SBÍHAJÍ SLINY A VÁHÁTE, PRO CO SE ROZHODNOUT NEJDŘÍV?

Třešňové clafoutis neboli bublanina

Francouzská verze bublaniny obsahuje méně mouky a tím pádem je po upečení velmi vláčná. Přispívá k tomu i mandlová mouka a drcené mandle místo mouky na vysypání formy. Třešně můžete zaměnit za višně, případně meruňky, borůvky, špendlíky či blumy. Dezert podávejte vlahý nebo vychladlý, ale krátce po upečení, další dny provlhne od ovoce.

1 KOLÁČ (O PRŮMĚRU 20 CM)

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 2 vejce
- 100 g krupicového cukru
- špetka soli
- 300 g crème fraîche
- 100 g mandlové mouky
- 30 g hladké mouky
- 500 g třešní
- máslo na vymazání formy
- třtinový cukr nebo drcené mandle na vysypání formy

1 Vejce prošlehejte zlehka s cukrem a solí. Zašlehejte crème fraîche a promíchejte s oběma moukami.

2 Troubu předehřejte na 165 °C. Koláčovou formu vymažte máslem a vysypte cukrem nebo mandlemi.

3 Těsto rozetřete do formy zhruba 2 cm pod okraj. Posypte třešněmi a pečte v předehřáté troubě asi 25 minut dozlatova. Vytáhněte a nechte zchladnout.

prima tip

Clafoutis můžete péct také s korpusem z křehkého těsta (viz recept na tartaletky na str. 80). Bude se lépe krájet, servírovat a také mít větší kontrast v texturách.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Ořechový nugát

Nejspíš jako jediní na světě mu říkáme turecký med, ostatní ho nazývají nugát podle způsobu zpracování cukrovo-medové hmoty s mandlemi. Do té se v tomto případě přidávají pistácie, ale ochutit ji můžete libovolnými ořechy, růžovou vodou, karamelem, drceným růžovým pepřem...

1 FORMA 18 × 18 CM

PŘÍPRAVA: 30 MINUT
+ ODLEŽENÍ 12 HODIN

- 530 g loupaných mandlí
- 170 g vyloupaných pistácií
- 180 ml vody
- 530 g krupicového cukru
- 270 g glukózového sirupu
- 665 g medu
- 3 bílky (95 g)

1 Troubu předehřejte na 150 °C. Mandle rozložte na plech a pečte je v předehřáté troubě zhruba 15 minut, až začnou jemně zlátnout. Pozor, ať se nespálí! Přidejte k nim vyloupané pistácie, aby se ohřály.

2 V jednom hrnci zahřívejte vodu, cukr a glukózu na teplotu 145 °C. V druhém větším hrnci zahřívejte med na teplotu 130 °C. (Se zvyšující se teplotou roste i objem medu, proto zvolte větší nádobu). Začněte šlehat bílky. Jakmile med dosáhne požadované teploty, vlijte ho do bílků a pokračujte ve šlehání. Přilijte cukrový rozvar a šlehejte dalších 5 minut, až hmota zhoustne natolik, že z ní vytvoříte mezi dvěma prsty kuličku. V kuchyňském robotu vyměňte balonovou šlehací metlu za plochou šlehací metlu a šlehejte ještě 3 minuty. Pokud používáte ruční šlehač s dvěma metličkami, vyměňte ji za jednu šlehací metličku nebo snižte otáčky na co nejmenší.

3 Směs přesuňte na měkkou silikonovou podložku a do středu vsypte teplé ořechy. Pomocí podložky do směsi zapracujete ořechy – podobně jako byste měli plastelínu. Hotovou směs rozprostřete do formy o rozměrech 18 × 18 cm a nechte ji při pokojové teplotě přes noc odležet.

4 Nugát vyřízněte z formy a rozkrájejte na kousky.

prima tip

Glukózový sirup je tekuté sladidlo, které má 2,5× vyšší sladivost než cukr. Vyrábí se z kukuřice, brambor, případně rýže nebo čekanky. V potravinářství se používá jako levná náhražka cukru, pečivu zajistí vláčnost a delší trvanlivost a čerstvost, v krémech nebo v potahovacích hmotách zabrání vysychání a popraskání. Koupíte ho v obchodech s cukrářskými potřebami – například hospodynkam.cz, svetcukraru.cz, dortisimo.cz nebo fialapraha.cz.

prima tip

Myslíte-li to s pečením vážně, pořiďte si cukrářský teploměr. Usnadní vám přípravu krémů, čokolády, bonbonů, cukrových rozvarů a našlehání bílků v páře. Stejně jako při pečení těsta je důležitá správná teplota, tak i při práci s cukrem, čokoládou a vejci rozhodují přesné stupně o úspěchu či neúspěchu. Oproti běžným teploměrům měří vysoké teploty s přesností na stupeň a stojí zhruba od 120 Kč.

Citronové tartaletky

Ideální zákusek – křupavý nasládlý mandlový korpus s kyselkavým osvěžujícím krémem a sladkým sněhem harmonicky vyvažuje sladkost a kyselost a svou velikostí utiší mlsnou i příjemně zasytí. Fantasticky se hodí k silnému černému espresu i napěněnému latté. Možná proto nikdy nechybí ve francouzské cukrárně a pekárně.

10 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY + CHLAZENÍ 3 HODINY

KORPUS
- 85 g moučkového cukru
- 25 g mandlové mouky
- 2 g soli
- 230 g hladké mouky
- 130 g studeného másla
- 1 vejce
- hladká mouka na pomoučení

KRÉM
- 2 g práškové želatiny
- 10 ml studené vody
- 100 g krupicového cukru
- 4 vejce
- šťáva ze 2 citronů (112 ml)
- strouhaná kůra z ½ citronu
- 200 g másla

ZDOBENÍ
- 3 větší bílky (100 g)
- 200 g krupicového cukru
- 10 čerstvých malin
- limetová kůra

1 Začněte přípravou korpusu. Všechny sypké suroviny promíchejte v míse. Nakrájejte na ně máslo na kostičky a prsty promněte, až vznikne drobenka. Přidejte vejce a rychle těsto uhněťte do koule. Zabalte ji do potravinářské fólie a uložte alespoň na 1 hodinu do lednice.

2 Odleželé těsto vytáhněte z lednice a vyválejte ho na pomoučené ploše na plát silný 3 mm. Kulatou formičkou o průměru 8 cm vykrojte z těsta dno tartaletky. Ze zbylého těsta vykrojte rádýlkem nebo nožem pruhy o trochu širší než okraj tartaletky (přiložte na těsto a odměřte podle její šířky). Pruhy vyložte boky formiček a zlehka je přitlačte ke kraji i ke dnu. Nožem seřízněte přečnívající část těsta tak, aby bylo zarovnané s okrajem formičky, a dno propíchejte vidličkou. Plech vyložte pečicím papírem, vyskládejte na něj formičky s korpusem a celý plech uložte na 30 minut do lednice vychladit.

3 Mezitím připravte krém. Želatinu zalijte studenou vodou a nechte ji nabobtnat. Do rendlíku vlijte vodu, postavte na něj mísu tak, aby se dno mísy nedotýkalo vodní hladiny, a vodu v rendlíku zahřívejte k varu (směs vařte ve vodní lázni). V míse promíchejte cukr s vejci, citronovou šťávou a strouhanou kůrou. Směs šlehejte metlou, dokud nedosáhne teploty 82 °C. Vmíchejte připravenou želatinu a za občasného promíchání nechte zchladnout na teplotu 45 °C.

4 Troubu předehřejte na 160 °C a tartaletky pečte 15 minut dozlatova. Do zchladlého krému rozkrájejte máslo a ponorným mixérem ho rozmixujte dohladka.

5 Upečené tartaletky nechte zchladnout. Vyjměte je z formiček a naplňte citronovým krémem až po okraj. Uložte je do lednice alespoň na 2 hodiny.

6 Bílky s cukrem šlehejte ve vodní lázni do polotuhého sněhu – až směs dosáhne teploty 55 °C. Směs přesuňte do mixéru a vyšlehejte do hustého sněhu.

7 Hustý sníh dejte do cukrářského sáčku s ozdobnou špičkou a krouživým pohybem jej naneste na povrch vychlazené tartaletky. Ozdobte malinou a strouhanou limetovou kůrou.

Čokoláda s višněmi

Luxusní a vlastně zcela nesrovnatelná varianta pudinku do hrníčku či mističky, co jsme jídávaly jako děti. Jemná pěna z čokolády (čím kvalitnější použijete, tím lepší zážitek si přichystáte) přímo volá po ostrém kontrastu, višňovém či rybízovém rozvaru s kousky ovoce, francouzsky zvaném compote.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA, CHLAZENÍ 2 HODINY

PĚNA
- 7 g želatiny v prášku | 35 ml studené vody
- 125 ml plnotučného mléka
- 225 ml smetany ke šlehání (33%)
- 5 žloutků (100 g) | 60 g krupicového cukru
- 273 g hořké čokolády (min. 55%)

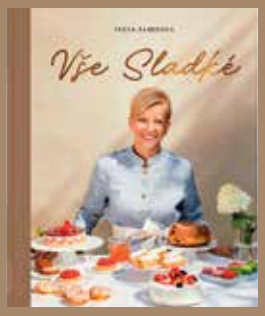
COMPOTE
- 100 g višní bez pecek | 5 g kukuřičného škrobu
- 30 ml vody | 20 g krupicového cukru

1 Želatinu rozmíchejte ve studené vodě a nechte ji nabobtnat.

2 Mléko, 95 ml smetany ke šlehání, žloutky a cukr smíchejte v hrnci a zahřívejte na teplotu 82 °C. Přidejte rozlámanou čokoládu a nabobtnalou želatinu, promíchejte a za občasného míchání nechte krém vychladnout na teplotu 45 °C.

3 Zbylou smetanu ušlehejte do polotuha a zlehka vmíchejte do čokoládového krému. Směsí naplňte cukrářský sáček s ozdobnou špičkou a nastříkejte ji do skleniček. Uložte na 2 hodiny do lednice.

4 Mezitím připravte compote. Višně, škrob, vodu a cukr promíchejte v rendlíku, přiveďte k varu, povařte 1 minutu a nechte vychladnout. Pak rozdělte do skleniček na vychlazenou pěnu.



Vše sladké

IVETA FABEŠOVÁ

Touha naučit Češky a Čechy oceňovat francouzské dezerty vedla Ivetu Fabešovou k účasti v pořadu Na nože. A i když tehdy nevyhrála, ujasnila si, že francouzská cukrařina ji naplňuje víc než developerské projekty a kancelář vyměnila za vlastní cukrárnu. Nakonec jich vybudovala celou síť a své zkušenosti, životní příběh a především vyzkoušené recepty sepsala do vizuálně okouzlující publikace Vše sladké. Podrobný postup a na gram přesně navážené suroviny vás dovedou k výsledku stejnému jako na fotce. Iveta představuje svoji kolekci sušenek, rolád, dezertů k odpolední kávě, cukrářských skvostů v podobě věnečků, ale i drobného mlsání pro děti a úchvatných dortů tak lákavě, že nebudete vědět, co si upéct dřív. **Vydalo nakladatelství Sevruga, www.pohlreichshop.cz**

Koláče Azurového pobřeží

Kynuté koláče plněné krémem a sypané zapečeným cukrem trochu připomínají náš Pražský koláč. Zatímco jeho historie je neznámá, tzv. tarte tropézienne vymyslel polský cukrář Alexandre Micka a na francouzské Riviéře ho poprvé upekl v roce 1955 ve svém novém pekařství. Zmlsaní Francouzi si ho okamžitě zamilovali a není se čemu divit – nadýchané brioškové těsto s pomerančovým krémem je lahůdka, ať upečete každému jeho vlastní koláček, nebo jeden velký koláč.

13 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1¼ HODINY,
KYNUTÍ 5½ HODINY

TĚSTO
- 250 g hladké mouky
- 27 g čerstvého droždí
- 35 g krupicového cukru
- 3 vejce
- 9 g soli
- 200 g změklého másla
- 1 žloutek na potření
- granulovaný cukr na posypání
- moučkový cukr na posypání

KRÉM
- ¼ vanilkového lusku
- 200 ml plnotučného mléka
- 3 žloutky (60 g)
- 43 g krupicového cukru
- 18 g kukuřičného škrobu
- 15 g másla
- 70 ml smetany ke šlehání (33 %)
- strouhaná kůra z ½ pomeranče

1 Do mouky rozdrobte droždí a promíchejte s cukrem. Přidejte vejce a sůl a hněťte asi 15 minut, buď ručně vařečkou, nebo v robotu s nástavcem hnětací hák. Rozkrájejte navrch máslo a propracovávejte ho dalších 10 minut, až je hladké a elastické. Zakryjte mísu s těstem utěrkou a nechte těsto na teplém místě zhruba 2 hodiny kynout. Pak ho znovu prohněťte a uložte na 2 hodiny do lednice.

2 Mezitím uvařte žloutkový krém. Vanilku podélně rozřízněte, vyškrábněte semínka do mléka, přidejte lusk a zahřívejte k varu. Odstavte a nechte vanilku pár minut louhovat. Pak lusk vyjměte. Žloutky, cukr a škrob promíchejte v míse, přilijte vanilkové mléko, znovu promíchejte, přelijte zpět do hrnce a zahřívejte k varu. Vařte 1 minutu, pak odstavte a vmíchejte máslo. Zakryjte potravinářskou fólií a nechte zcela vychladnout. Uložte do lednice.

3 Těsto vyjměte z lednice a rozdělte na 13 stejných bochánků (zhruba o váze 50 g). Vyskládejte je na plech vyložený pečicím papírem a nechte zhruba 1½ hodiny kynout při pokojové teplotě, až zdvojnásobí svůj objem.

4 Troubu předehřejte na 180 °C. Bochánky potřete prošlehaným žloutkem, posypte granulovaným cukrem a pečte v předehřáté troubě asi 15 minut dozlatova. Vytáhněte a nechte zchladnout.

5 Smetanu vyšlehejte na šlehačku a smíchejte se žloutkovým krémem a nastrouhanou pomerančovou kůrou. Krém dejte do cukrářského sáčku se zubatou špičkou.

6 Zchladlé koláče vodorovně prořízněte a naplňte krémem. Přiklopte a poprašte moučkovým cukrem.

Bábovka z mléčné čokolády

Čokoládová bábovka z nejtajnějších snů vydrží vláčná několik dní a ve stejné kondici zvládne výlet, cestu na piknik i poslání poštou. Zkrátka krasavice, která se po prvním pokusu stane stálicí nedělních odpolední.

1 BÁBOVKA

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

- 130 g másla
- 60 ml rostlinného oleje
- 300 g mléčné čokolády
- 270 g krupicového cukru
- 9 vajec
- 165 g hladké mouky
- 1 sáček kypřicího prášku
- máslo na vymazání formy
- mouka na vysypání formy

1 Máslo rozehřejte v rendlíku s olejem, čokoládou a 180 g cukru. Bílky vyšlehejte se zbylým cukrem na tuhý sníh.

2 Troubu předehřejte na 150 °C. Formu na bábovku pečlivě vymažte máslem a vysypte moukou.

3 Žloutky vmíchejte do čokoládové směsi. Zapracujte mouku s kypřicím práškem a pomocí stěrky zlehka přimíchejte sníh. Těsto vlijte do připravené formy a pečte v předehřáté troubě zhruba 1½ hodiny. Propečenost zkontrolujte špejlí – píchněte ji do těsta a vytáhněte, je-li čistá a suchá, bábovka je upečená, ulpívají-li na špejli drobečky, pokračujte v pečení.

4 Upečenou bábovku vytáhněte, nechte ji 5–10 minut chladnout ve formě a pak ji vyklopte na mřížku. Nechte ji zcela vychladnout.

O své recepty na sladké dobroty se Iveta s diváky podělila v pořadu Šéfem za pár minut, na kterém spolupracovala se Zdeňkem Pohlreichem. Na celé epizody i jednotlivé recepty se můžete podívat na webu www.prima.iprima.cz/porady/sefem-za-par-minut

Na kafíčku s Ivetou Fabešovou

Loni na jaře chystala Iveta Fabešová kuchařku Vše sladké a přemýšlela, čím překvapí hosty ve svých pražských cukrárnách. V září o ně kvůli rozvodu s manželem přišla a po deseti letech začala budovat svůj sen od základů znovu. Spustila e-shop s dezerty a dorty (www.ivetafabesova.cz) a s šéfkuchařem Zdeňkem Pohlreichem točí pořad Šéfem za pár minut. Co nepochytíte z knihy či televize, ochotně vás naučí v online cukrářském kurzu.

Čím vás okouzlily zrovna francouzské luxusní dezerty?
Pečlivostí zpracování a způsobem prezentace. A pak samozřejmě kvalitou použitých surovin a celkovým přístupem k oboru. Cukrařina je ve Francii vnímána jako umělecké řemeslo. Nemám moc ráda rozlišování dezertů na české a francouzské. České zákusky jako věneček, špička, větrník jsou stejně skvělé jako francouzský éclair, pokud je připravíme stejně kvalitně jako Francouzi.

Vybírají si lidé online jiné dezerty než z vitríny v cukrárně?
Nemyslím si. Vždy jíte nejprve očima, takže vizuální ztvárnění hraje v obou případech prim. Přes e-shop objednávají lidé více celé dorty než zákusky.

Jak se liší vaše nynější náplň práce od doby, kdy jste měla své cukrárny?
Velmi, z velké firmy jsem přešla zase na začátek. Ale to také znamená, že mohu vše nastavit znovu a pokusit se to udělat ještě lépe než předtím. V tom vidím velkou výhodu.

Plánujete si opět otevřít cukrárnu?
Jednoznačně ano! Potřebuji vidět, jestli lidem moje zákusky chutnají. Cukrárna je o emocích a ty v online světě ničím nenahradíte.

Vaše dezerty mívají velmi originální tvary, lze z cukru a čokolády vytvořit cokoliv?
Ano, důkazem je toho například práce Amaurya Guichona, který dokáže vytvořit vše, co známe z běžného života. Myslím si, že při přípravě dezertů neexistuje limit.

Jak dezerty vymýšlíte?
To je různé... buď začínám tvarem, anebo chutí. Například něco ochutnám a hned si představuji stejnou chuť v dezertu nebo mě zaujme určitá kombinace chutí či barev nebo se mi třeba zalíbí tvar. Jakmile získám představu, jak dezert bude vypadat a chutnat, začnu na něm pracovat. Někdy to jde rychle, jindy se při zkoušení natrápím, ale vždy potřebuji mít jasnou představu.

Podle jakého klíče jste vybírala recepty do knihy Vše sladké?
Chtěla jsem, aby v knize byl základ cukrařiny - od jednoduchých sladkostí, jako jsou sušenky, až po složité dorty, které jsem za svoji kariéru vytvořila a jsou pro mě signifikantní.

Zvířecí mlsouni

TEĎ VAŘÍ DĚTI

DÍVÁŠ SE NA VEČERNÍČEK O MYŠCE A MEDVĚDOVI, KTEŘÍ RÁDI VAŘÍ A JEŠTĚ RADĚJI JEDÍ A OCHUTNÁVAJÍ NEJRŮZNĚJŠÍ DOBROTY A ÚPLNĚ NEJRADĚJI HODUJÍ SE SVÝMI PŘÁTELI? PŘIPRAV SI PÁR JEDNODUCHÝCH RECEPTŮ PODLE VELKÉ MEDVĚDÍ KUCHAŘKY A HNED ZJISTÍŠ, CO NA TOM ZVÍŘECÍ KAMARÁDY TAK BAVÍ. KOHO POZVEŠ NA HOSTINU?

Nanuky pro lední medvědici

Kamarádka lední medvědice přicestovala za Miškou a Nedvědem až z dalekého severu. Aby se v našich krajích příliš nepřehřála, připravili jí nerozluční přátelé báječné osvěžení: pořádně ledové nanuky!

6 NANUKŮ

PŘÍPRAVA: 40 MINUT
+ ALESPOŇ 6 HODIN MRAŽENÍ

- 2 hrnky jahod na červené nanuky nebo 2 hrnky lesního ovoce (maliny, borůvky, ostružiny) na fialové nanuky
- 3 lžíce agáve sirupu nebo medu
- 1 kelímek bílého jogurtu (150 g)
- 6 formiček na nanuky
- 6 dřívek na nanuky

Náročnost: 1

1. Jahody (nebo jiné ovoce) nasyp do mixéru, přidej dvě lžíce sirupu a vše rozmixuj.
2. V jiné nádobě smíchej bílý jogurt a jednu lžíci sirupu.
3. Střídavě vrstvi jogurtovou a jahodovou směs do formiček na nanuky. Nejlépe to půjde lžící.
4. Nakonec do každého nanuku zapíchni dřívko.
5. Ulož do mrazáku nejméně na 6 hodin, ale klidně i přes noc.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Miškovy ovocné knedlíčky

Miška tuhle dobrůtku nejraději připravuje s omáčkou z lesních jahod. Dnes své vyhlášené knedlíčky ukoulel tak mňamózně, že se všechna zvířátka z lesa olizují i za ušima!

3 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

Náročnost: 2

- 1 vejce
- 1 balení tučného tvarohu v alobalu (250 g)
- špetka soli
- půl hrnku polohrubé mouky (80–100 g)
- 1 miska jahod nebo jiného ovoce
- 1 lžíce třtinového cukru
- 2 lžičky kukuřičného škrobu
- 1 hrst lískových oříšků
- 1 hrst čerstvé máty

1 V misce prošlehej vejce s tvarohem a špetkou soli. Postupně přisypávej mouku a zapracovávej ji do těsta. Mělo by zůstat lehce lepivé, možná nepoužiješ všechnu mouku.

2 Dej vařit velký hrnec plný vody. Pomocí dvou lžic tvaruj knedlíčky, opatrně je vkládej do vroucí vody a vař je asi 5 minut, až vyplavou na hladinu. Z těsta můžeš válet i malé knedlíčkové kuličky.

3 Jahody (nebo jiné ovoce) překroj na polovinu a dej je do malého hrnce. Přidej k nim tři lžíce vody a cukr a promíchej. Část máty nasekej a přidej k jahodám. Můžeš je i trochu rozmačkat.

4 Škrob rozmíchej v jedné lžíci vody a pak ho vmíchej do bublající jahodové omáčky. Ještě pár minut společně povař.

5 Do talířků nalij naběračku omáčky, přidej pár knedlíčků. Navrch posyp nasekané oříšky a ozdob čerstvou mátou.

prima tip

Knedlíčky skvěle chutnají i s meruňkovou nebo s borůvkovou omáčkou, kterou připravíš stejným způsobem z meruněk nebo borůvek.

Náročnost: 3

Lososové placičky strýčka Kamila

Tenhle recept se do lesa dostal na pohlednici od strejdy Kamila. Psal, že je to aljašská specialita, ale připravit si ji můžeš klidně na prázdninách u babičky nebo po škole k večeři.

3 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 1 batát
- 1 hrst čerstvých bylinek
- 1 kelímek bílého jogurtu (150 g)
- 2 filety lososa
- 1 vejce
- 3 lžíce mandlové mouky
- sůl
- olivový olej
- 1 hrst salátových listů

1 Troubu předehřej na 180 °C. Batát oloupej a nakrájej na tenké hranolky. Promíchej je s 1 lžící olivového oleje a lehce osol. Vyskládej je na pečicí papír na plechu a peč v předehřáté troubě asi 30 minut, až budou hranolky lahodně křupavé.

2 Bylinky nasekej najemno. Polovinu smíchej s bílým jogurtem a polovinu nech do placiček.

3 Lososa opláchni, odkroj kůži a nakrájej ho na malinké kostičky. Přidej k nim vejce, mandlovou mouku a zbytek bylinek.

4 Směs osol, promíchej a tvaruj z ní malé placičky. Můžeš je péct v troubě spolu s hranolky nebo na pánvi na oleji či na másle, stačí jim pár minut z každé strany.

5 Placičky a hranolky podávej s jogurtovým dresinkem s bylinkami a čerstvým salátem promíchaným s olivovým olejem.

Prima tip

Batátové hranolky si můžeš dát jen tak, třeba posypané sýrem. Pak jich připrav ale mnohem víc.

Cukrožroutova hrášková pomazánka

Když cukrožroutovi dojde cukr, vrhne se na své druhé nejoblíbenější jídlo na světě – cukrový hrášek! Je totiž krásně sladký, přesně jak slibuje jeho název. A v mixéru zmrzlé kuličky báječně rachtají.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 15 MINUT

Náročnost: 1

- 1 balení mraženého hrášku (400 g)
- 1 bio citron
- 1 snítka máty
- špetka soli
- 1 vanička měkkého tvarohu nebo italského sýra ricotta (250 g)
- 8 krajíců chleba

1 Počkej, až hrášek trochu rozmrzne. Potom ho dej do mixéru. Hrst kuliček si nech stranou na ozdobu.

2 Citron pečlivě omyj v teplé vodě a osuš ho. Nastrouhej trochu kůry do mixéru k hrášku, strouhej jen žlutou část, ta bílá je hořká. Vymačkej navrch šťávu z jedné poloviny citronu, přidej lístky máty, špetku soli a nakonec tvaroh nebo ricottu.

3 Vše rozmixuj dohladka.

4 Plátky chleba potři pořádnou vrstvou pomazánky, ozdob odloženými kuličkami hrášku a podávej.

Pomazánka je moc dobrá i na topince nebo s nakrájenou mrkvičkou, ředkvičkami a okurkou. Namazaný chleba můžeš ozdobit plátkem vařeného vajíčka, ředkvičkou, hráškovými výhonky nebo třeba sýrem feta.

Primetto

Špenátové palačinky slečny koaly

Koala dělává tyhle palačinky s eukalyptem, jenže ten v medvědím lese nikde neroste! Musí ho nahradit špenátem. Jak tohle dopadne? Přece mňamózně! Srandovní je, že zelené palačinky můžeš podávat nasladko s oblíbeným ovocem, marmeládou, vanilkovým tvarohem nebo zmrzlinou nebo naslano se sýrem nebo s čerstvým sýrem a uzeným lososem nebo klíčky.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 2 hrnky mléka (500 ml)
- 2 vejce
- špetka soli
- 1 hrnek mouky (160 g) – může být celozrnná pšeničná nebo pohanková
- 1 lžíce chia semínek
- 1 miska baby špenátu (50–100 g)
- ghí, máslo nebo olivový olej na smažení

1. Všechny přísady mimo tuk na smažení dej do mixéru a rozmixuj. Vznikne jemné těsto, které nech alespoň půl hodiny odpočívat.
2. Pánev rozehřej, slabě ji potři olejem nebo máslem a nalij do ní asi jednu sběračku těsta. Pánví zlehka zakruž, aby se těsto rozlilo po celé pánvi. Palačinku opékej z obou stran pěkně dozlatova. Na střední teplotě to trvá zhruba 2 minuty z každé strany.
3. Hotové palačinky podávej posypané oblíbeným ovocem!

Náročnost: **2**

Prima tip

První palačinka se většinou nepovede – je to zkušební palačinka, na které poznáš, jestli máš dost rozehřátou pánev nebo správně husté těsto. Nezoufej a rovnou ji sněz.

Velká medvědí kuchařka

Kamarádi Nedvěd a Miška podnikají různá dobrodružství a přitom si pokaždé připraví něco dobrého na zoubek. Ve večerníčku Mlsné medvědí příběhy vybírají recepty z Velké medvědí kuchařky, která se díky podpoře dárců na platformě Donio.cz stala skutečnou, a tak si ji může přečíst a také si podle ní uvařit malý i velký mlsal. Kniha obsahuje třicet receptů na dobroty od rána až do večera a krásné ilustrace a fotografie. Kuchařka se hodí pro děti od sedmi let nebo i mladší, pokud už umějí číst a krájet nožem. Naučí je vařit i způsobně stolovat. Recepty obsahují zdravější suroviny, třeba med a ovoce místo cukru, a respektují specifika dětského jídelníčku.

Vtipná videa a jednotlivé díly ze seriálu najdete na www.medvedi.tv.

Odlehčené skořicové lívance

s Kysanou smetanou z nebo Bílým jogurtem z Valašska

dle Mlékárny Valašské Meziříčí

Ingredience

200 g Kysaná smetana z Valašska
nebo Bílý jogurt z Valašska
60 g celozrnná mouka
2 lžička třtinový cukr
2 lžička prášek do pečiva
1 špetka sůl
1 balení skořicový cukr
30 ml mléko
1 ks vejce

Postup přípravy receptu

Smícháme všechny sypké směsi dohromady a zvlášť všechny tekuté. Následně pak zamícháme tyto dvě směsi dohromady. Pokud je těsto příliš husté, zředíme mlékem.

Smažíme na sucho nebo na trošce olivového oleje - jeden lívanec většinou vychází na 1 až 2 polévkové lžíce. Podáváme s domácí marmeládou nebo s javorovým sirupem.

Kempování pro gurmány

VAŘENÍ VENKU

DOVOLENÁ POD STANEM, V KARAVANU, POD ŠIRÁKEM NEBO NA ČUNDRU UŽ NENÍ VÝRAZEM CHUDOBY, ALE SVOBODY, TOUHY PO DOBRODRUŽSTVÍ, VOLNÉ PŘÍRODĚ A SOUKROMÍ. POHODLÍ ZAJISTÍ ŠPIČKOVÉ VYBAVENÍ, GURMÁNSKÉ ZÁŽITKY VAŠE ŠIKOVNOST A TYHLE BÁJEČNĚ JEDNODUCHÉ RECEPTY, KTERÉ VENKU CHUTNAJÍ NEJLÉPE.

Pomazánka z uzeného lososa

Vyrážíte-li na prázdniny do Skandinávie nebo na Aljašku, nezapomeňte si prut, ať si můžete ulovit divokého lososa. A pokud se tak daleko nechystáte, kupte si uzeného lososa a připravte z něj lahodnou pomazánku s vůní ohně i moře. Skvěle chutná na topince nebo se zeleninou.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 10 MINUT

- 220 g smetanového taveného sýra nebo zakysané smetany
- 3 lžíce bílého jogurtu
- 100 g uzeného lososa
- 2 lžíce nadrobno nasekaných čerstvých bylinek (např. estragon, tymián, oregano, bazalka, pažitka...)
- 1 lžíce kaparů
- 1 lžíce jemně nastrouhané citronové kůry
- 1 lžíce čerstvě vymačkané citronové šťávy
- sůl a čerstvě umletý pepř

1 Smetanový sýr nebo zakysanou smetanu promíchejte vidličkou s jogurtem.

2 Uzeného lososa natrhejte vidličkou na menší kousky a vmíchejte k jogurtové směsi. Přidejte bylinky, kapary, citronovou kůru a šťávu a promíchejte. Dochuťte solí a pepřem.

prima tip

Kapary jsou nerozvitá poupata keře kapary trnité, která se nakládají do soli, solného nálevu nebo kombinace soli a vinného octa. Mají jemně nakyslou zemitou chuť. Pokud jim neholdujete, vyměňte je za nadrobno nasekanou nakládanou okurku.

PŘIPRAVILY: KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTÝNA ZÁBRODSKÁ

Duhový pstruh s ředkvičkami

Ředkvičky se hodí k pečení stejně jako jakákoliv zelenina. Co ztratí na své křupavosti, to získají kouřovým aroma a nasládlou chutí, která báječně ladí s voňavou rybou naplněnou citronem a petrželkou. Nať ředkviček pečením příjemně zavadne a dodá celému jídlu kořenitý nádech.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 25 MINUT

- 1 vykuchaný pstruh duhový (280–340 g)
- 8 lžic olivového oleje
- 1 chemicky neošetřený citron
- 1 lžíce nadrobno nasekané hladkolisté petržele
- 8–10 ředkviček s lístky
- 2 velké stroužky česneku
- sůl a čerstvě umletý pepř

1 Rybu očistěte, osušte papírovými utěrkami a z každé strany potřete olivovým olejem, osolte a opepřete. Citron omyjte, osušte a nakrájejte na tenké plátky. Vložte je do břišní dutiny a přidejte k nim petrželku.

2 Ředkvičky omyjte, osušte a promíchejte s 4 lžícemi olivového oleje a špetkou soli. Česnek oloupejte, nakrájejte na plátky a přimíchejte k ředkvičkám.

3 Na mírném ohni rozehřejte litinovou pánev a zahřejte v ní olivový olej. Doprostřed pánve položte pstruha, pokud je příliš dlouhý, ohněte ho nebo mu uřízněte ocasní část a položte ji vedle něj. Kolem ryby naskládejte ředkvičky i s česnekem. Ředkvičky obracejte kleštěmi, aby byly opečené ze všech stran. Jakmile ryba začne zlátnout a pustí se ode dna, opatrně ji pomocí kovové špachtle obraťte a dopečte z druhé strany. Zpravidla to trvá 5 minut z každé strany. Pánev s rybou přiklopte, přesuňte na nepřímé teplo a nechte 3 minuty dopéct. Správně upečenou rybu poznáte tak, že má v nejsilnější části teplotu 60 °C a maso se snadno odděluje vidličkou.

4 Rybu servírujte přímo v pánvi, ale pozor, pánev je velmi horká, nebo ji přesuňte na prkénko a opatrně vykostěte.

Bramborový salát s citronem, petrželí a hořčično-medovou zálivkou

Brambory jsou prakticky nezničitelné, vydrží horko i zimu, natřásání v batohu i drobné potlučení. Perfektní společníci na výlet. Tenhle salát si vychutnáte samotný nebo jako přílohu ke grilovanému masu. Nejlepší je připravit ho doma a nechat v chladu uležet. Zálivkou však přelijte teplé brambory, aby ji dobře vsákly a při podávání mohly rozeznít chuťovou symfonii.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 35 MINUT

SALÁT

- 5 středně velkých červených brambor
- 1 červená cibule
- 2 řapíky celeru
- 3 hrsti jemně nasekané hladkolisté petržele
- 1 hrst rozinek
- 2 lžíce kaparů

ZÁLIVKA

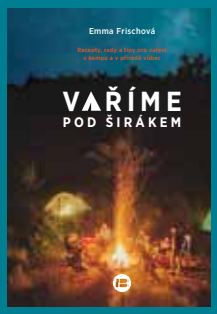
- 2 lžíce dijonské hořčice
- 2 lžíce olivového oleje
- 1½ lžíce citronové šťávy
- 1 lžíce medu
- sůl a čerstvě umletý pepř

1 Brambory omyjte, rozkrojte na čtvrtky a uvařte v neosolené vodě doměkka, od bodu varu to trvá 15 minut.

2 Hořčici, olej, citronovou šťávu, med, špetku soli a trochu pepře důkladně protřepejte v uzavřené skleničce. Krémovější konzistence docílíte v mixéru. Zálivku uložte do lednice.

3 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno, celer nakrájejte na tenké plátky. Promíchejte s petrželkou, rozinkami a kapary.

4 Uvařené brambory slijte, přelijte zálivkou, přidejte petrželovou směs a dobře promíchejte.



Vaříme pod širákem

EMMA FRISCH

Milovnice pobytů v přírodě, finalistka televizní kulinární show Food Network Star a blogerka Emma Frisch založila se svým manželem luxusní kemp Firelight Camps v americké Ithace, kde si užíváte přírodu všemi smysly v útulných stanech. Zkušenosti nasbírali v Nikaragui, kde otevřeli butikový hotel La Buena Onda, v Keni a v Ekvádoru, kde Emma pracovala v projektech na zlepšení výživy z místních surovin. V kuchařce sepsala své oblíbené recepty pod širákem, na vaření na ohni, grilování i kempování. Doplňuje je praktickými tipy a radami, jak dlouho předem si můžete jednotlivé části jídla připravit a jak je nejlépe skladovat. Originální svěží recepty jsou snadné a velmi lákavé. Vaše outdoorové výpravy budou chutnat ještě lépe!

Vydalo nakladatelství Dobrovský.

Rajčatový chléb

Křupavý opečený chléb se šťavnatými rajčaty se nikdy neomrzí, ať jste v Itálii, ve Španělsku, nebo kdekoliv jinde, kde právě dozrávají rajčata.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 10 MINUT

- 12 plátků bílého chleba
- 100 ml olivového oleje
- 1 lžíce sušeného nebo čerstvého nadrobno nasekaného oregana
- 1 malý stroužek česneku
- ½ lžičky soli
- 1 velké nebo 2 střední rajčata
- čerstvě umletý pepř

1. Plátky chleba velkoryse zakapejte olivovým olejem a nechte ho zcela vsáknout.
2. Zbylý olivový olej promíchejte s oreganem, prolisovaným česnekem, solí a pepřem. Rajčata rozkrojte na poloviny, vyjměte dužinu a šťávu a přimíchejte je k olivovému oleji. Zbylé části rajčat nakrájejte nadrobno.
3. Chléb zprudka opečte dozlatova, buď v troubě rozpálené na 250 °C s funkcí gril, na rozehřáté pánvi, nebo na grilu na přímém žáru.
4. Na křupavý chléb naneste kostičky rajčat a zakápněte rajčatovou směsí nebo chléb do ní chléb namáčejte.

Medovo-koriandrové kotlety s pečenou salsou

Co by to bylo za kempování bez grilovaných kotlet? Obalte je v marinádě z jablečného octa, pražených semínek koriandru a mleté sladké papriky a rázem máte na talíři blízkovýchodní svět i s Evropou. Přihoďte na gril oblíbenou zeleninu, kukuřičné klasy a srdíčka salátu a vykouzlíte zdravou rychlou večeři, na kterou budete v zimě s nostalgií vzpomínat.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 30 MINUT + MARINOVÁNÍ

KOTLETY

| 1 lžíce semínek koriandru | 4 lžíce medu | 2 lžíce olivového oleje | 2 lžičky jablečného octa | 1½ lžičky soli | 1 stroužek česneku | 1 lžička mleté sladké papriky | čerstvě umletý pepř | 6 vepřových kotlet (silných 1 cm)

SALSA

| 500 g cherry rajčat | 2 jarní cibulky | 2 lžíce olivového oleje | 1 lžička soli | 2 lžíce citronové nebo limetové šťávy | 2 lžičky jablečného octa | 1 lžička medu | 1 stroužek česneku | 3 klasy kukuřice | 1 lžička pražených mletých semínek koriandru | 1 lžička omáčky sriracha nebo 1 mletá chilli papričk a

1 Začněte přípravou marinády na maso. Semínka koriandru orestujte nasucho a podrťte v hmoždíři. V misce prošlehejte med, olivový olej, ocet, koriandr, sůl, papriku, drcený česnek a pepř dohladka.

2 Kotlety naklepejte rukou, přelijte většinou marinády, vetřete ji do masa, uložte do chladu a nechte pár hodin marinovat.

3 Mezitím připravte základ pečené salsy. Rajčata, jarní cibulku a česnek nasekejte nadrobno a promíchejte se zbylými surovinami (mimo kukuřici).

4 Gril rozpalte na vysokou teplotu, uhlíky rozprostřete tak, abyste mohli grilovat dvouzónově. Rošt položte 10 cm nad uhlíky. Klasy kukuřice položte na rošt a otáčejte je každé 2–3 minuty, až zrna zežloutnou a kukuřice změkne. Trvá to zhruba 10–12 minut.

5 Kotlety grilujte 2–3 minuty z každé strany, nechte plameny olizovat maso. Pak je přesuňte na nepřímý žár a dopečte, až budou pevné na dotek, zhruba 5–7 minut z každé strany. K ověření vnitřní teploty použijte teploměr, v nejsilnější části kotlet by měl ukázat 73 °C. Můžete také maso naříznout v nejsilnější části, uvnitř by mělo být růžové. Maso nechte ještě 10 minut odpočinout, aby se šťáva rovnoměrně rozlila.

6 Upečený klas kukuřice opřete o prkénko a ostrým nožem okrájejte zrna odshora dolů. Vmíchejte je do rajčatového základu.

7 Vepřové kotlety podávejte na prkénku nebo je rozdělte přímo na talíře. Zadní stranou lžičky na ně rozetřete zbylou marinádu a každou porci ozdobte pečenou salsou.

Chilli-limetková kukuřice s fetou a koriandrem

Grilovaná kukuřice evokuje dětství. Tahle gurmánská verze s fetou a koriandrem vás rázem vystřelí do dospělosti, na dovolenou do Peru, do fancy bistra a hlavně do lahodného nebe.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 25 MINUT

- 1 limeta
- 200 g sýra feta
- 100 g bílého jogurtu
- 4 lžíce majonézy
- 1 lžička červeného pepře
- 6 klasů kukuřice
- olivový olej podle chuti
- 1 hrst čerstvého koriandru

1 Z limety nastrouhejte najemno kůru, pak ji rozkrájejte na trojúhelníky a vymačkejte z nich 1 lžičku šťávy.

2 Sýr feta rozdrobte na malé kousky a promíchejte je s jogurtem, majonézou, drceným pepřem, limetovou kůrou a šťávou dohladka.

3 Gril nebo oheň rozpalte na střední až vysokou teplotu a rošt umístěte 5–10 cm nad uhlíky. Kukuřice položte na gril a otáčejte je pomocí grilovacích kleští každé 2–3 minuty, aby se rovnoměrně propekly – vlákna se spálí, zrna zežloutnou a sladce se rozvoní. Trvá to přibližně 10–12 minut. Tmavší barvy kukuřice docílíte, když ji pokapete olejem. Ten kape na oheň a plameny šlehají na kukuřici a barví ji dotmava. Pozor však, abyste ji nespálili.

4 Koriandr nasekejte nadrobno. Sýrovou směs znovu promíchejte a natřete ji na opečené kukuřice. Posypte koriandrem a podávejte s kousky limety.

prima tip

Vybírejte kukuřici s jasně zelenými listy, které pevně obepínají klas. Palcem přejeďte po listech, abyste se ujistili, že jsou všechny řádky zrn neporušené. Pak zmáčkněte jedno zrnko, pokud uvolní mléčnou bílou šťávu, kukuřice je zralá akorát a po upečení bude křupavá a zároveň šťavnatá.

komorní divadlo kalich

divadlo kalich

DIVADLO Palace

Prima

HVĚZDNÉ LÉTO
POD ŽIŽKOVSKOU VĚŽÍ

U NÁS NEZMOKNETE ZASTŘEŠENÉ HLEDIŠTĚ

POPULÁRNÍ LETNÍ SCÉNA

SKVĚLÉ KOMEDIE ★ AKUSTICKÉ KONCERTY
JEDINEČNÁ TALKSHOW ★ SOBOTNÍ POHÁDKY

HRAJEME od 30. června do 17. září
JE PRIMA SE ZASE BAVIT!

VSTUPENKY A DÁRKOVÉ POUKAZY V PRODEJI

www.divadlokalich.cz

MAHLEROVY SADY PRAHA 3 · TOWER PARK PRAHA · JCDecaux · ha-vel · Kooperativa · NH COLLECTION PRAGUE · ŽENA-IN.CZ · Story · vlasta · BLESK · PRE · Radiožurnál Český rozhlas

Nové přírůstky do knihovny

VÍCE NAJDETE NA ONLINE PRIMA-FRESH.CZ

DANKA ŠÁRKOVÁ

Krkonošská kuchařka

Regionální kuchyně je u nás obecně stále ještě trochu popelkou, respektive bývá často zanesena dějinnými událostmi a převrstvena plošnými celorepublikovými recepty. Autorka se rozhodla objevit autentické poklady z našich nejznámějších hor. Přes skromnost přísad dokázaly krkonošské hospodyně na základech z brambor, mouky, zelí a bylinek vybudovat osobitou, zdravou, finančně nenáročnou, a přesto mimořádně chutnou kuchyni, navíc plnou lokálního kouzla, která si opravdu zaslouží renesanci. Chvála jim i autorce!

PETR KLÍMA

Obilovinová kuchařka pro každý den

Autor patří k našim největším znalcům bezmasé stravy a celoživotně se jí věnuje. Jeho znalosti všeho, co se dá jíst a je rostlinného původu, jsou všeobsáhlé – nejinak je tomu s obilovinami, které většina z nás zná, přiznejme, jen v podobě hotového pečiva, a to většinou jen pšeničného. Tady vás ovšem čekají úplné zrninové hody: špalda, pšenice ozimá, kamut, červená pšenice, oves, ječmen, žito, jáhly, pohanka, kukuřice, rýže různých druhů, quinoa, amarant, čirok... všechny jsou ideálními zdroji bílkovin, stopových prvků a vlákniny, ale také skvělých a zajímavých chutí. Poznejte je a naučte se s nimi zacházet, stojí to za to.

JANA ŠMÍD WINTEROVÁ

Mami, mám hlad

Recepty pro děti do jednoho roku, tak zní vše vysvětlující podtitul. Chvíle, kdy dítě přechází z výhradně mléčné stravy na tu dospělejší, je pro spoustu rodičů frustrující. A tady knížka podává velmi pomocnou ruku a představuje celou řadu zdravých jednoduchých jídel z běžně dostupných surovin vhodných i pro nejmenší. Jídla jsou odstupňována podle věku a doplněna o tipy na dochucení, takže budou chutnat i dospělým, pro které tak nebudete muset vařit zvlášť. Praktická a užitečná knížka pro rodiny, které se radují z přírůstků, ale i pro školky a hlídací příbuzenstvo.

ANNA ŠMALCOVÁ

Tak sladce voní domov

Ano, od lahodných koláčů po nadýchané buchty. Podtitulu dává obsah za pravdu. Moučníky z křehkých, litých, třených i listových těst, bábovky, buchty, záviny, koláče malé i velké – tady najdete vše, co činí naši kuchyni tak výjimečnou, z bytu či domu vytvoří domov a z vás jeho skutečné paní a pány. A jestli vás představa zástěry a trouby až zas tak nevzrušuje, vězte, že vůně pečení údajně patří k těm nejvíc sexy…

VIRGINIA REPETTO

Jogurtista

Patrně nejvariabilnější, nejzdravější a také nejlahodnější mléčný výrobek pod drobnohledem a hlavně – domácí. Podle této knížky si jogurt můžete připravit různými způsoby a z různých druhů mléka. Věděli jste, že jím můžete nahradit třeba máslo, majonézu nebo smetanu? Dozvíte se o něm opravdu vše, naučíte se nejen bezpočet způsobů přípravy a najdete tu také řadu receptů, jak jogurt využít ve vaření a pečení. Půvabná a přes svou útlost velice obsažná a užitečná knížka.

Jíme zdravě do 30 minut

Tým, který stojí za celou řadou úspěšných publikací spojených heslem Jíme zdravě, tentokrát zacílil na rychlost. Půlhodinka pouhá – a sedmdesát receptů ilustruje, jak hravě to jde. Najdete tu také skvělé rady, jak si s 15 ingrediencemi udělat krabičkové menu na celý týden! Autoři (kteří nově nabízejí i online kurzy a zdarma se jich může zúčastnit každý, kdo si knihu objedná v předprodeji) totiž pochopili, že volný čas patří k nejcennějším a nejnedostupnějším přísadám. A tak se rozhodli ukázat, jak s ním při vaření opravdu nápaditě šetřit, aniž byste ovšem vaše jídla a také zdraví nějak ochudili. Měli na mysli i dostupnost ingrediencí, takže si bez problémů vystačíte s běžným sortimentem.

HUGO HROMAS

Sedm způsobů, jak se radovat z jídla

Oblíbené recepty kuchaře a publicisty, který zabodoval už svou předchozí publikací Oheň a dým a který se tentokrát vydal dvěma specifickými cestami. Za jídly veganskými a také těmi ze všech koutů světa (ovšem přihodil i něco domácích kousků). Pestrý výběr pokrmů, jaké se vaří třeba na Sahaře, Ukrajině, Španělsku ale i v křivoklátském domku, vám ukáže, kolik nádherných (bezmasých) jídel na světě existuje, a Hugo vám zas popíše cestu, která vede k čirým chuťovým radostem. Neobvyklé, inspirativní, předsudky bořící. Ostatně jako sám autor.

LUKÁŠ HEJLÍK

555 – Výlety s Gastromapou Lukáše Hejlíka

Další průvodce oblíbeného herce a gastronadšence navazuje na jeho předchozí bestseller, Gastromapu. Čeká na vás rovnou stovka dalších úžasných míst, kde se vaše smysly zasytí měrou vrchovatou. Jak krásou prostředí, tak kulinárními zážitky. Nemusíte nic pracně vyhledávat či zkoušet metodou pokus omyl. Lukáš tam byl před vámi a na jeho chuťové tipy se můžete opravdu spolehnout. Plus: Každý výlet popsal a doprovodil fotografií od respektovaných českých fotografů a cestovatelů. Partner Kudyznudy.cz také přihodil další možnosti, kam se v dané lokalitě podívat. Pomocí QR kódu Mapy.cz si budete moct stáhnout celý výlet i Lukášovy tipy do navigace. A ještě porce navrch – každý z výletů bude mít v knize napárovanou skladbu, kterou lze načíst v aplikaci Spotify.

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

Sangría

Ač v názvu celosvětově oblíbeného osvěžujícího španělského alkoholického nápoje zaznívá slovo krev (sangre), vzbuzuje spíš milostné touhy. Vášnivé debaty se pravda mohou odehrávat při řešení rébusu o nejsprávnější recept, ale sami horkokrevní Španělé přiznávají, že a) je tolik možností přípravy, jako je těch, kteří sangríu připravují, a za b) mají na ni nárok i Portugalci (ti ji píší s krátkým i). Pár základních pravidel přípravy nápoje, který vznikl prý už začátkem 19. století jako nápoj tamních farmářů a zemědělských rolníků při těžkých pracích na polích a sadech z toho, co bylo po ruce (a aby se nastavilo všudypřítomné dražší víno), ale platí. Tady je jeden univerzálně použitelný i obměnitelný recept.

NA CCA 2,5 L

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT + MACEROVÁNÍ PŘES NOC

- 1 lahev červeného vína, ideálně španělského nebo portugalského
- 2 pomeranče | ½ citronu | 1 jablko | 2 broskve
- 1 sklenka brandy nebo pomerančového likéru
- 1 svitek skořice (není nutné) | 1 lžíce krupicového cukru
- 1 l pomerančového džusu

1. Víno vlijte do dostatečně velkého džbánu, přidejte šťávu vymačkanou z jednoho pomeranče, sklenku brandy a nakrájený citron.
2. Vložte svitek skořice, vsypte cukr a promíchejte, až se cukr úplně rozpustí.
3. Všechno ovoce omyjte, zbavte peciček a pecek a nakrájejte na úhledné kousky. Vsypte je do džbánu k vínu. Nechte v chladu odpočívat do druhého dne, aby se všechny chutě a šťávy krásně promísily.
4. Druhý den vmíchejte pomerančový džus a podávejte ve sklenicích, vždy na ledu.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

PŘIPRAVILA JITKA RÁKOSNÍKOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRÝDLOVÁ

prima tip

Sangría je letní osvěžující nápoj do veder. Podává se dobře vychlazená, na ledu, při posezeních s přáteli a ve Španělsku k ní neodmyslitelně patří i nějaké to drobné pohoštění z tamních lahůdek, jako jsou olivy, sýry a samozřejmě španělská šunka. Jelikož se i původní sangría připravovala z toho ovoce, které bylo zrovna po ruce a mělo sezonu, můžete klidně použít třeba slívy, švestky, meruňky, hrušky, hrozny a místo citronu jiný citrus. Nevynechávejte ale macerování, které teprve dodá sangrii tu správnou chuť. Je také možné (i když pak bude mít výrazně menší nebo žádnou ikonickou krvavou barvu) podle uvedeného postupu použít víno bílé, a dokonce i šumivé, nejlépe katalánskou cavu. A pamatujte, že v každé podobě je to nápoj určený k osvěžení, nikoliv unavení, tedy k popíjení, nikoliv opíjení...

Myslíte na to často?

Máme pro vás výběr hraček pro dospělé, které vás přesvědčí, že sex je nejlepší zábava. Ať už v posteli, na gauči, na kuchyňské lince nebo kdekoliv jinde. Protože, kdo si hraje, dělá (si) dobře.

EROS STAR
fun & sex shop

Široký výběr hraček na večer

www.erosstar.cz

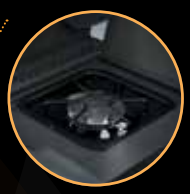
Děláme sex zábavnější!

TENNEKER®

plynové grily Carbon

TEPLOMĚR V POKLOPU
Přesná kontrola stavu propečení

BOČNÍ HOŘÁK



LITINOVÝ GRILOVACÍ ROŠT
Spokojenost pro všechny hosty

ELEKTRONICKÝ ZAPALOVAČ
Zapínání stisknutím tlačítka

POJÍZDNÝ
Na dvou kolečkách, které neumožňují otáčení

ZÁRUKA 10 let

SNADNÉ ČIŠTĚNÍ

včetně

Produktové video ke zhlédnutí zde:

Plynovými grily řady Carbon jsme nastavili novou laťku a přesvědčili dokonce i ty nejnáročnější profesionály.

Více grilů nalezneš na hornbach.cz/tenneker.

HORNBACH

S námi to zvládnete.