Prima FRESH

Cena 59 Kč 2,99 €

MILUJEME DOBRÉ JÍDLO / PRIMA-FRESH.CZ

70+ RECEPTŮ

24x čerstvý vítr na talíři

Vítání jara

ISSN 2336-4874

PRŮVODCE AUTENTICKOU VIETNAMSKOU KUCHYNÍ ▮ SVĚŽÍ DEZERTY S CITRUSY

VEJCE OPĚT V HLAVNÍ ROLI ▮ VELIKONOČNÍ KLASIKA VE ZDRAVĚJŠÍM KABÁTKU

TEĎ VAŘÍ: ZDENĚK POHLREICH • JANA FLORENTÝNA ZATLOUKALOVÁ • JOSEF MARŠÁLEK

Prima FRESH JARO 2022

Martin Trhal

pytle na odpadky už netrhá

FINO

ZEUS FLEX

OBSAHUJE 100% RECYKLOVANÝ PLAST*

Novinka

- Inovativní zpevňující mřížka
- Ultra elastické
- Odolné proti protržení

finoczsk

finoczsk

*Neplatí pro zatahovací pásku

Milé čtenářky, milí čtenáři,

jaro bychom mohli přejmenovat na období znovuzrození. Je to nový začátek v tolika smyslech toho slova... Příroda se po zimní regeneraci probouzí a právě na jaře nám věnuje spoustu plodin plných životadárné energie. Všechny pučící zelené výhonky, které potkáme na procházce jarní krajinou, dodají jídlu svěží šmrnc. Po pampelišce, brslici či medvědím česneku přijdou na řadu i dary ze zahrádky nebo z pole. Ryze jarní zelenina a bylinky by na našich talířích neměly chybět. A způsobů, jak je do menu zakomponovat, je mnoho. Našli jsme pro vás nové recepty, které váš jarní repertoár krásně rozšíří. O skvělé nápady, jak využít při vaření více zeleniny, se s námi podělily známé food-blogerky Inna z Garden & Kitchen a také Míša z blogu Yummy Paleo. Hlavní událostí jara jsou nepochybně největší křesťanské svátky, Velikonoce. Váže se k nim mnoho tradic a rituálů a samozřejmě se to týká i jídla. Vybrali jsme klasické velikonoční recepty a nabízíme vám je v trochu zdravějším kabátku, aniž by ovšem ztratily na chuti. Opět jsem se podívali i za naše hranice. A tentokrát jsme se vydali hodně daleko! Pojďte s námi a s Janou z blogu Zásadně zdravě prozkoumat taje autentické vietnamské kuchyně. V našich končinách je velmi oblíbená díky silné vietnamské komunitě. Ale od té původní se trochu liší a my vás provedeme nejznámějšími recepty tak, abyste si je mohli vychutnat jako na opravdovém výletě do Vietnamu. V tomto čísle máme i další zajímavé hosty. S Josefem Maršálkem zvládneme připravit neuvěřitelné sexy dorty, kterými ohromíte na jakékoli oslavě. S Janou Florentýnou Zatloukalovou se naučíme zpracovávat suroviny do posledního kousíčku – vaření bezezbytku je nejen ekonomické, ale i ekologické a jednoduše rozumné, jak věděly i naše babičky. A v neposlední řadě společně se Zdeňkem Pohlreichem odzimujeme grily a zahájíme sezonu vaření pod širým nebem. V prvním letošním čísle časopisu Prima FRESH jsme pro vás připravili více než 70 čerstvých receptů.

Užijte si s námi to nejkrásnější znovuzrozené jaro!

Vaše Klára Michalová

FOTO SHUTTERSTOCK • FOTO NA TITULNÍ STRANĚ MAREK KUČERA

OBSAH

Víc než 70 receptů, víc než důvodů, proč milovat jídlo!

Jarní sezona

SVÁTKY SVĚŽESTI

10
Vejce – základ kuchyně i života
34
Velikonoce, čas zdraví a veselí
78
Klasika: chřest s holandskou omáčkou
98
Slovenská hrudka, tradice od sousedů

Doma v kuchyni

VYCHUTNEJTE SI POCTIVÁ JÍDLA

32
Mug cakes, pokušení z hrníčku
46
Garden & Kitchen a její zelenina ze zahrádky přímo na stůl
54
Úžasná vietnamská kuchyně
72
Sladce a citrusově...
80
Barevně, svěže a zdravě = Yummy Paleo
88
Rozpalte to s Chilli kuchařkou!

Teď vaří chef

INSPIRACE OD PROFÍKŮ

16
Sexy dorty Josefa Maršálka
24
Merendy v zástěře od Florentýny, vtipná jídla beze zbytků
66
U grilu se Zdeňkem Pohlreichem

Servis

TIPY, TRIKY, INFORMACE

22
Čerstvé zprávy z trhu
42
Dáme jídlo? Jasně, po celém Česku!
52
Na ostří těch nejlepších nožů
86
Vůně cibule láká do Katalánska
96
Novinky do knihovničky gurmánů

Pracovitý a okouzlující zároveň

tescoma®

česká značka s nápady

Kuchyňský robot **PRESIDENT**

Zbystřete! Přichází největší novinka letošní sezóny! Nový luxusní kuchyňský robot PRESIDENT. Jeho masivní celokovové tělo, silný výkon a bohaté příslušenství zaručují perfektní výsledky, ať už jde o šlehání, mixování, mísení, hnětení, mletí nebo strouhání. A kromě toho, že odvede precizní práci, bude navíc chloubou vaší kuchyně!

Index receptů

Předkrmy, chuťovky, malá jídla

11 Sýrová focaccia s vejci
25 Rýžové kari placičky
27 Mrkvové chimichurri
28 Lokše
30 Cuketové čtverečky
39 Avokádová pomazánka s vejci
48 Salát s červenou řepou a bulgurem
50 Chlebové placky s hruškami, sýrem a ořechy
66 Pikantní cuketové hranolky s limetou, chilli a česnekem
70 Grilovaný kari steak z květáku
78 Chřest s holandskou omáčkou
79 Pikantní holandská omáčka
81 Mrkvový chléb plný semínek a ořechů
83 Fermentované ředkvičky s česnekem
87 Salsa de Calçotada de Valls
89 Nakládaná vejce à la utopenci
91 Domácí pancetta
92 Sečuánský chilli olej
93 Česnekové krevety
98 Slovenská hrudka

Polévky

26 Minutková buřtgulášová zelňačka
34 Vydatná pórková polévka se sušenou šunkou a křenem
47 Pečená květáková polévka
82 Mangoldová polévka s chřestem, vejcem a mikrozeleninou

Hlavní jídla

8 Těstoviny se zeleným chřestem
10 Vejce ve špenátu s ricottou a parmazánem
12 Donburi s vejcem a kuřetem
13 Vaječné kari
14 Vejce z Anglesey
24 Bleskové šunkofleky
35 Krůtí sekaná s vejci
36 Sváteční kuřecí roláda se sušenou šunkou, parmazánem a špenátem
37 Jarní telecí roláda
44 Koprovka s domácí raviolou plněnou taženým hovězím líčkem vejcem 63 °
46 Fazolky nakyselo
49 Krůtí rolky s pestem ze sušených rajčat
51 Brambory s kuřetem
56 Bún bò nam bó
58 Smažené závitky nem ran
59 Nesmažené závitky nem cuon
60 Bún chá, jak se vaří v Hanoji
62 Karamelizovaný kapr ca kho to
67 Grilovaná kuřecí srdíčka
68 Grilovaná čekanka s kuřecími játry
69 Rybí tacos
71 Vepřová panenka s paprikami se sýrem
80 Játra s mrkví, jablkem a řapíkatým celerem na tymiánu
85 Jehněčí kotletky v chimichurri omáčce
88 Pad thai s kuřetem nebo tofu
90 Plněné cukety

Sladké, nápoje

16 J´adore
18 Ange
20 Napoleon
29 Bílkové semínkové sušenky
32 Čokoládový mug cake
32 Kokosový mug cake
32 Mrkvový mug cake
33 Banánový mug cake
33 Mug cake Rudý samet
33 Arašídový mug cake
38 Velikonoční celozrnný beránek
40 Kakaové sušenky
41 Celozrnné jidáše
43 Lokše s povidly s mákem
72 Tvarohové citrusové koblížky
73 Obrácený citrusový koláč
74 Citronový koláč z lupínků se sněhovou čepicí
75 Bílý čokoládový koláč s pomerančovou omáčkou
76 Pomerančový chlebíček
84 Duhové palačinky
94 Čokoládové chilli cupcakes

Tchibo

ČIRÁ

ENERGIE KOFEINU

Udrží tě ve střehu

- První kofeinová voda na českém trhu
- Spojení ochucené pramenité vody a přírodního kofeinu o síle dvojitého espressa
- Kvalita garantovaná obsahem kofeinu z kávových zrn Tchibo 100 % Arabica

Pod pokličkou

Máme ohromnou radost, protože nastává jaro! Probouzí se nejen příroda, ale začíná i období setkávání a příležitostí, jak si užít hezké počasí a dobré jídlo s přáteli. My se moc těšíme, že se s vámi opět potkáme na FRESH festivalech, startujeme 21.–22. května v Plzni, další zastávkou bude 3.–4. června Liberec a hned následující víkend 11.–12. června si to společně užijeme v Pardubicích. Čeká na vás spoustu novinek, které už brzy odtajníme! Informace hledejte na festival.fresh.iprima.cz.

Vaše recepty, nápady a postřehy čekáme na e-mailu: fresh@iprima.cz.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Při listování časopisem často narazíte na toto razítko s QR kódem. 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. Objevíte tam i více fotek k receptu nebo podrobnější informace.

podle @sklarouvkuchyni

TĚSTOVINY SE ZELENÝM CHŘESTEM

Zelený chřest je dokonalým symbolem jara. Svěží křehká zelenina krásně ladí s hráškem a uzenou slaninou.

4 PORCE
PŘÍPRAVA: 20 MINUT

- 400 g těstovin
- 1 lžíce olivového oleje
- 1/3 pórku
- 100 g uzené slaniny (nebo sušené šunky)
- 3 stroužky česneku
- 500 g (1 svazek) zeleného chřestu
- 1 velká hrst mraženého hrášku
- 80 ml vývaru nebo vody z těstovin
- 50 ml smetany ke šlehání
- 1 velká hrst nastrouhaného parmazánu
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Ve velkém hrnci s vroucí osolenou vodou uvařte těstoviny akorát na skus, tak aby byly al dente.

2 Ve velké pánvi rozehřejte olivový olej a orestujte na něm na kostky nakrájený pórek dosklovata. Pak přidejte slaninu nebo sušenou šunku na kostičky a nasekaný oloupaný česnek. Minutku zarestujte a přihoďte zelený chřest, kterému odkrojte 2cm konce a stonky nakrájejte na šikmé plátky. Společně restujte zhruba 2 minuty, osolte, opepřete a přisypte mražený hrášek.

3 Podlijte sběračkou vývaru nebo vody z těstovin. Přilijte šlehačku, přikryjte poklicí a 1 minutu duste. Poté odkryjte a přisypte hodně velkou hrst nastrouhaného parmazánu.

4 Přidejte slité těstoviny. Krátce spolu promíchejte, aby se omáčka dostala do všech záhybů těstovin a rozdělte na talíře. Ještě štědře zaprašte čerstvě namletým pepřem.

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ

SLEDUJTE NÁS NA FACEBOOKU A INSTAGRAMU!

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

@amalka_dok

@andreaadawesola

@sylviesofia_12

JARO 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!

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, Jana Králiková
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.

Objednejte si předplatné časopisu Prima FRESH s dárkem od Stop Cafe

Dárkem je nákup za 300 Kč na vybrané občerstvení ve Stop Cafe na čerpacích stanicích Benzina ORLEN.

Roční předplatné jen za **299 Kč**

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

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.

Poklad ve skořápce

VEJCE KOLEM SVĚTA

FILOZOFOVÉ STÁLE ŘEŠÍ OTÁZKU, ZDA BYLO DŘÍV VEJCE, NEBO SLEPICE. MY ALE ŘEŠÍME, CO S VEJCI, Z NICHŽ SE NESTALY KRASLICE. NA ROZDÍL OD MYSLITELŮ JSME ODPOVĚĎ NAŠLI – SPÍŠE JICH JE NĚKOLIK A ROZHODNĚ SE SOBĚ NEPODOBAJÍ JAKO VEJCE VEJCI. NAZNAČUJÍ, JAKÝ KUCHYŇSKÝ A JÍDELNÍ ZÁZRAK SE SKRÝVÁ POD VAJEČNOU SKOŘÁPKOU!

Vejce ve špenátu s ricottou a parmazánem

Luxus, kterým rozhodně přivítejte jaro. Jídlo je to rychlé, vydatné, leč svěží, současné, prostě trendy.

4–6 PORCÍ
PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 3 stroužky česneku
- 1 šalotka
- 400 g listů špenátu
- 1 lžíce másla
- špetka chilli vloček
- špetka provensálského koření
- 500 ml smetany ke šlehání
- 200 g ricotty, žervé nebo jemného tvarohu
- 100 g nastrouhaného parmazánu
- 2 lžičky citronové šťávy
- 4–6 vajec
- sůl

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Česnek oloupejte a rozetřete, oloupanou šalotku nakrájejte nadrobno. Špenát pečlivě, ale zlehka operte a nechte okapat v cedníku.

2 V silnostěnné pánvi, která se dá dát do trouby, nebo v plochém kastrolu při střední teplotě rozehřejte máslo, vsypte česnek a smažte asi 30 vteřin. Přidejte šalotku, koření a promíchejte. Smažte asi 3 minuty. Pak vsypte lístky špenátu a nechte je zavadnout, trvá to asi 2 minuty. Vlijte smetanu a nechte 5 minut probublávat. Vmíchejte ricottu, parmazán, citronovou šťávu a nechte ještě asi 2 minuty prohřívat.

3 Do směsi opatrně vyklepněte vejce a i s nádobou přesuňte do trouby na 8 až 10 minut, až vejce ztuhnou. Osolte a ihned podávejte.

PŘIPRAVILY JITKA RAKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRYDLOVÁ

prima tip

Focaccia z chlebového těsta je oblíbeným druhem italského pečiva. Obvykle voní po rozmarýnu, zakapává se olivovým olejem a sype hrubou solí. Rychlé pečení při vyšší teplotě zajistí její hladký zlatavý povrch a nadýchanost těsta, což platí i o této vydatné variantě. Focaccia je nejlepší brzy po upečení, podává se krájená na řezy.

Sýrová focaccia s vejci

Ano, můžete si dát k vajíčkům pečivo nebo si je navršit na krajíc chleba – ale co takhle spojit všechno dohromady do voňavé italské snídaně, lehkého oběda nebo večeře?

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 1¼ lžičky sušeného droždí • 1 lžička krupicového cukru
- 160 ml teplé vody • 225 g hladké mouky + na poprášení
- 1 lžička soli • ½ lžíce olivového oleje + na zakapání
- 4 vejce • 8 plátků pancetty nebo slaniny
- 250 g cherry rajčátek • 100 g nastrouhaného polotvrdého sýra
- 1 lžička chilli vloček • 1 hrst lístků bazalky

1 Droždí, cukr a vodu promíchejte v míse a nechte na teplém místě stát asi 5 minut, až se na povrchu objeví bublinky.

2 K droždí prosejte mouku, přidejte kvásek, sůl a olej a spojte do těsta. Vyklopte ho na pomoučenou plochu a hněťte asi 5 minut, až bude hladké a pružné. Vraťte ho do mísy, přikryjte čistou utěrkou a nechte na teplém místě kynout 15 až 20 minut. Troubu předehřejte na 220 °C.

3 Těsto rozválejte na obdélník nebo čtverec o straně asi 25 cm a vložte na plech podobných rozměrů, vyložený pečicím papírem. Vytlačte do stran.

4 Na těsto rovnoměrně vyklepněte vejce, pokladťe ho slaninou a rozkrojenými rajčátky, posypte sýrem, chilli a bazalkou. Zakapejte olivovým olejem, vložte do trouby a pečte asi 12 až 14 minut, až těsto zezlátne, vejce zpevní a slanina se vyškvaří.

Donburi s vejcem a kuřetem

Nepostradatelná položka japonské kuchyně, miska s rýží zvaná donburi, doplněná pak čímkoliv dalším, tvoří lehké, okouzlující a výživné jídlo, jeden z oněch symbolů této exotické kuchyně, které snadno dobudou naše srdce i žaludky.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 1 hrnek japonské lepkavé rýže (suché)
- ½ hrnku kuřecího vývaru
- 1 lžička krupicového cukru
- 1 lžíce sójové omáčky
- 2 lžíce rostlinného oleje
- ½ cibule nakrájené na plátky
- 200 g masa z vykostěných kuřecích stehen bez kůže nakrájeného na slabé plátky
- 3 lehce ušlehaná vejce
- 1 hrst nadrobno nakrájené jarní cibulky
- chilli vločky k podávaní (není nutné)

1 Rýži uvařte podle návodu na obalu a udržujte ji teplou. Těsně před podáváním ji pak rozdělte do dvou misek.

2 V misce promíchejte kuřecí vývar, cukr a sójovou omáčku.

3 V pánvičce rozehřejte polovinu oleje při středně vysoké teplotě. Přidejte polovinu cibule a za promíchávání smažte asi 2 minuty. Vsypte polovinu plátků masa, promíchávejte a smažte 3 až 4 minuty. Vlijte polovinu ochuceného vývaru a nechte vše asi 1 minutu probublávat. Zakapejte polovinou rozšlehaných vajec a povařte asi 2 minuty, až se vejce usadí.

4 Směs přesuňte do jedné misky s rýží a postup zopakujte se zbylými surovinami. Před podáváním posypte cibulkou a chilli vločkami.

prima tip

Pokud chcete být autentičtí, poohlédněte se po japonské pikantní chilli směsi šičimi tógaraši, známé také jako směs sedmi vůní. Chilli je v ní významnou složkou, ale v její výjimečné elegantní vonné kompozici hrají roli například i mořské řasy, mák a pomerančová kůra.

SÓJOVÁ VEJCE

Oblíbenou přísadou do misek donburi jsou také nakládaná sójová vejce. Připravíte je celkem snadno. Do lahve o objemu 2 litry vložte 12 velkých vajec uvařených na váš oblíbený způsob (6 minut na tekutý žloutek, 8 na polotekutý a 12 minut na vejce natvrdo), vychladlých a oloupaných. Svařte marinádu z 200 ml kvalitní sójové nebo tamari omáčky, 2 lžic krupicového cukru (na barvě nezáleží), 1 lžíce rýžového octa, 4 sušených chilli papriček (nebo 2 čerstvých papriček jalapeño), 2 hvězdiček badyánu a 750 ml–1 l vody (chcete-li vejce konzumovat brzy, použijte méně vody), trvá to asi 5 minut při mírnější teplotě. Marinádu nechte vychladnout a pak jí zalijte vejce volně vyskládaná do lahve. Chlaďte nejméně 6 hodin, v ledničce vydrží až týden. Podávejte rozkrojená, zakápnutá trochou marinády.

prima tip

Tohle kari z indického státu Andra Pradéš není nic pro slabé povahy, ovšem kulinárně je to opravdová bomba. V místě původu se do pokrmu přidávají ještě čerstvé kari listy, které je u nás dost obtížné sehnat, běžněji se dají získat listy sušené. Použijte pak případně dva nebo tři, rozdrobené, v prvním bodě receptu při smažení cibule.

Vaječné kari

V převážně vegetariánské – a nejen indické – kuchyni hrají vejce důležitou úlohu coby zdroj bílkovin i vitaminů. Chuťová škála indických kari pokrmů, vyznačujících se hustými, barevnými a intenzivně kořeněnými omáčkami, s nimi tvoří báječné kombo.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 160 ml slunečnicového oleje
- 2 lžíce hořčičných semínek (žlutých)
- 4 ideálně červené cibule nastrouhané nahrubo, nechte šťávu vykapat v cedníku
- 10 nastrouhaných nebo prolisovaných stroužků česneku
- 3 cm kousek oloupaného a nastrouhaného čerstvého zázvoru
- 1 lžíce mleté kurkumy • 2 lžičky mletého koriandru
- 1 lžička semínek římského kmínu • 2 lžíce rajčatové pasty
- 2 lžíce pyré z tamarindu nebo citronové šťávy
- 2 lžičky krupicového cukru • 12 oloupaných natvrdo uvařených vajec
- 2 lžičky chilli koření • 1 lžička mleté sladké papriky
- 3 čerstvé zelené chilli papričky rozpůlené po délce • sůl
- snítky čerstvého koriandru, chlebové placky nebo rýže k podávání

1 Polovinu oleje rozehřejte v silnostěnné pánvi nebo plochém kastrolu a smažte na něm semínka hořčice asi 1 až 2 minuty, až začnou poskakovat a praskat. Vsypte nastrouhanou cibuli a za občasného promíchání smažte asi 6 minut, až zvláční.

2 Přidejte 1 lžíci oleje, česnek, zázvor, část kurkumy, všechen koriandr a římský kmín a smažte další 3 minuty, až se vše rozvoní. Pak vmíchejte rajčatovou pastu, tamarindové pyré nebo citronovou šťávu, cukr, 250 ml vody a osolte. Udržujte teplé.

3 Mezitím promíchejte v míse uvařená oloupaná vejce se zbylou kurkumou, chilli a paprikou. Ve velké nepřilnavé pánvi rozehřejte další asi lžíci a půl oleje a při středně vysoké teplotě opečte ochucená vejce, celkem asi 5 minut, až budou ze všech stran zlatá a vytvoří se na nich jakási kůrčička. Ve velké míse je promíchejte s teplou cibulovou směsí.

4 Na zbylém oleji v čisté pánvi osmažte chilli papričky, trvá to asi 4 minuty, až se na nich vytvoří tmavé puchýřky. Posypte jimi vaječné kari a podávejte s chlebovými plackami anebo rýží.

Vejce z Anglesey

Starobylý recept z velkého ostrova, příslušejícího k Walesu, se tu připravoval už před dvěma sty lety, postupně však upadl v zapomenutí. Před několika lety ho objevili školáci pátrající v rámci kulturního projektu po tradičních receptech a od té doby je jídlo maximálně využívající typické velšské produkty, tj. brambory a pórek, opět velmi populární. Nedivíme se.

8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 4 propláchnuté a nakrájené velké pórky
- 750 g uvařených a rozšťouchaných nebo prolisovaných brambor
- 100 g másla + na vymazání formy
- 2 lžíce hladké mouky
- 500 ml ohřátého mléka
- špetka mletého muškátového oříšku
- 150 g nastrouhaného vyzrálého čedaru
- 10 oloupaných a rozpůlených natvrdo uvařených vajec
- sůl, čerstvě namletý pepř, tymián, případně čerstvé bylinky (bazalka)

1 Pórek vařte ve vroucí osolené vodě 4 až 5 minut, až zvláční. Brambory promíchejte s polovinou másla, osolte je a opepřete. Pórek slijte a promíchejte s rozmačkanými bramborami.

2 Troubu předehřejte na 180 °C. Formu vymažte máslem a rozestřete do ní bramborovou směs.

3 Zbylé máslo rozehřejte v kastrůlku nebo na pánvi, poprašte moukou a zalijte mlékem. Rychle šlehejte, aby se nevytvořily žmolky, při mírné teplotě povařte na hustý hladký bešamel. Ochuťte muškátovým oříškem, solí a pepřem. Do omáčky vmíchejte polovinu sýru a nechte ho rozpustit.

4 Do formy na brambory rozložte vejce řeznou plochou nahoru, zalijte omáčkou a posypte zbylým sýrem, tymiánem a případně lístky bazalky.

5 Vložte do trouby a zapékejte asi 20 až 25 minut, až se vše prohřeje a sýr rozpustí.

JAK SPRÁVNĚ UVAŘIT VEJCE

Existuje celá řada metod, jak uvařit vejce zcela dokonalým způsobem – především bychom se měli rozhodnout, zda chceme, aby naše vejce měla žloutek ještě tekutý, polotekutý, anebo zcela uvařený. Jedna metoda radí použít na vaření takovou nádobu, do níž se vejce vejdou tak, aby neležela na sobě. V nádobě je zalijte vodou tak, aby jí byla vejce tak akorát pokrytá. Pak je vyndejte, vodu uveďte do varu, snižte teplotu, aby voda jen mírně vřela, a pomocí naběračky či cedníku do ní opatrně spusťte vejce. Vařte je 6, 8 nebo 12 minut a pro snadné oloupání zchlaďte pod tekoucí studenou vodou a pak ještě dejte do nádoby s ledem nebo ledovou vodou. Velmi trendy je teď vaření vajec v páře. Připravte si mísu s ledovou vodou na ochlazení vajec. Pařák postavte do kastrolu, do kterého vlijte vodu (aby nedosahovala až ke dnu pařáku) a uveďte ji do varu. Do pařáku položte vejce, hrnec přikryjte pokličkou a vejce vařte 7 až 12 minut podle toho, jak uvařený chcete mít žloutek. Po uvaření vejce hned zchlaďte, aby se dala dobře oloupat. Chcete-li uvařená vychladlá oloupaná vejce zas prohřát, vložte je do hrnku s dost teplou, ale nikoliv vroucí vodou a nechte je v ní několik minut.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

MARTINI

MARTINI FIERO & TONIC

OCHUTNÁTE NA

Prima FRESH FESTIVAL

MARTINI TIME

pijsrozmem.cz

Okouzlení láskou

BOŽSKÉ DORTY

LÁSKU NEMUSÍTE SLAVIT JEN NA VALENTÝNA, DŮVOD K VYZNÁNÍ NAJDETE KAŽDÝ DEN, POKUD VNÍMÁTE SVĚT SRDCEM. CUKRÁŘ JOSEF MARŠÁLEK MÁ SRDCE NA DLANI A SVOU VŘELOSTÍ A LÁSKOU K CUKRÁŘSKÉMU ŘEMESLU VÁS DOSLOVA ZAVALÍ. UPEČTE SI S NÍM TŘI ÚCHVATNÉ DORTY, PRO SVÉ MILÁČKY, PŘÁTELE NEBO TŘEBA PRO SEBE.

J'ADORE

Cítit intenzivní a hlubokou náklonnost – k lidem, přírodě, k řemeslu. Mít rád výzvy, které přináší každý nový den. Těšit se z přítomného okamžiku. Milovat. To ztělesňuje dort s názvem miluji (čtěte žadór) od Josefa Maršálka. A jaký příběh budete dortem vyprávět vy?

1 DORT 20 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 2 HODINY + MRAŽENÍ A ZASCHNUTÍ DEKORACE 12 HODIN

KORPUS
- 250 g změklého másla
- 300 g krupicového cukru
- 25 g citronové šťávy
- 15 g rumu
- 6 g soli
- 300 g hladké mouky
- 6 g kypřicího prášku
- 3 g jedlé sody
- 150 g bílků (asi 5)
- 360 g mléka
- 90 g zakysané smetany

KRÉM
- 500 g plnotučného mléka
- 1 vanilkový lusk
- 55 g kukuřičného škrobu
- 150 g krupicového cukru
- 60 g žloutků (zhruba 3)
- 400 g změklého másla
- 2 g soli

KOMPOT
- 9 g želatiny
- 300 g lesního ovoce
- 20 g kukuřičného škrobu
- 20 g másla
- 40 g krupicového cukru
- 2 snítky tymiánu

DOKONČENÍ
- 2 rýžové papíry na závitky
- červený sprej na bázi kakaového másla
- čerstvé letní ovoce
- jedlé zlato

1 Rýžový papír rozstřihněte na dvě poloviny a z obou stran je potřete štětcem namočeným ve vodě. Když papír změkne, lehce ho zmuchlejte do tvaru látky a nechte přes noc zaschnout na silikonové podložce.

2 Změklé máslo vyšlehejte s cukrem, citronovou šťávou, rumem a solí do hladkého nadýchaného krému. Troubu předehřejte na 160 °C. Mouku promíchejte s kypřicím práškem a sodou. Střídavě s bílky ji zapracujte do máslové směsi. Přilijte mléko se zakysanou smetanou a dobře promíchejte. Dva ráfky o průměru 16 cm položte na plech vyložený pečicím papírem a pečicí papír stočte i z vnitřní strany ráfků nebo je vymažte máslem a vysypte hrubou moukou. Pokud ráfky nemáte, použijte vyšší dortové formy s vyjímatelným dnem (korpus nabyde do výšky 10 cm). Těsto pečte 40–50 minut, až špejle zapíchnutá do středu vyjde ven čistá a suchá. Nechte zchladnout a pak vyjměte z ráfků.

3 V hrnci smíchejte mléko, vyškrábnutá vanilková semínka, škrob, cukr, žloutky, 50 g másla a sůl a za stálého míchání zahřívejte k varu. Vařte alespoň 2 minuty, pak směs nalijte do misky a povrch zakryjte potravinářskou fólií. Nechte zchladnout. Pak vyšlehejte dohladka. Zbylé změklé máslo zašlehejte do krému, až bude hladký a nadýchaný.

4 Jakmile korpusy vychladnou, začněte s přípravou kompotu. Želatinu namočte do 50 ml vody a nechte ji nabobtnat. V hrnci povařte lesní ovoce se 150 ml vody, škrobem, máslem, cukrem a tymiánem za stálého míchání asi 1 minutu. Vmíchejte vymačkanou želatinu a nechte směs vychladnout. Použijte ji, až začne želírovat.

5 Upečené korpusy jednou prořízněte, tím vzniknou čtyři pláty. Na první natřete 100 g krému, pokladťe ho třetinou kompotu. Přiklopte druhým plátem a postup opakujte, až seskládáte celý dort. Důležité je, aby ovoce nevytékalo po stranách. Povrch dortu a strany lehce potřete krémem, jen abyste zakryli nerovnosti, případně díry. Zbylý krém dejte do cukrářského sáčku s hladkou trubičkou o velikosti asi 10 mm a nastříkejte po celém povrchu malé polokoule.

6 Dort vložte do mrazáku alespoň na 1 hodinu. To zajistí sametový efekt. Pak celý povrch přestříkejte červeným sprejem. Můžete tvořit i valéry, že na jedné straně nastříkáte víc barvy než na druhé. Ozdobte červeným letním ovocem, dekorací z rýžového papíru a jedlým plátkovým zlatem.

prima tip

Cukrařina vyžaduje přesnost, proto jsou všechny míry a váhy uvedeny v gramech. Nepečte od oka, ale pečlivě si všechno zvažte, jen tak můžete dosáhnout stejného výsledku jako Josef Maršálek. Podstatnou roli hrají také správné pomůcky – formy, cukrářské zdobicí špičky, cukrářský teploměr a jedlé dekorace.

Zbývající krém naneste na strany dortu sáčkem s velkou hladkou trubičkou, stříkejte ho kolmo k dortu v odstupu asi 0,5 až 1 cm. Tak vzniknou krásné polokoule.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ • FOTO MARIE BARTOŠOVÁ

ANGE

Francouzsky anděl (čtěte ánž) slouží bohu a zprostředkovává kontakt mezi ním a lidmi. Zosobňuje dobro, krásu a nevinnost. Přesně jako tento sněhově bílý dort. Bílkovému korpusu sekunduje šlehaná ganache z bílé čokolády a mascarpone a malinová poleva. Zdobení domácími (!) marshmallows jen podtrhuje jeho nadpozemskost.

1 DORT / 15 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 2,5 HODINY
+ ODLEŽENÍ 12 HODIN

KORPUS
- 360 g bílků (zhruba 12)
- 10 g vinného kamene
- 175 g krupicového cukru
- 1 vanilka
- 175 g moučkového cukru
- 120 g hladké mouky
- 20 g kukuřičného škrobu
- 3 g soli

KRÉM (GANACHE)
- 7 g želatiny
- 1 tonka fazole
- 700 g smetany ke šlehání (33%)
- 60 g másla
- 40 g krupicového cukru
- 1 g soli
- 170 g bílé čokolády (28%)
- 100 g mascarpone

MALINOVÁ POLEVA
- 120 g moučkového cukru
- 50 g malin
- 10 g citronové šťávy
- 10 g olivového oleje

MARSHMALLOWS
- 22 g želatiny
- 250 g krupicového cukru
- 75 g glukózy
- 110 g čerstvé mandarinkové šťávy
- 100 g moučkového cukru
- několik kapek červené gelové barvy

DOKONČENÍ
- 250 g malin

1 Den předem začněte přípravou krému (ganache). V 50 ml vody nechte nabobtnat želatinu, trvá to zhruba 10 minut. Fazoli tonka nastrouhejte najemno a smíchejte s polovinou smetany. Přidejte máslo, cukr a sůl a za stálého míchání zahřívejte k varu. Želatinu vymačkejte a přidejte do smetanové směsi. Čokoládu nalámejte do větší misky, přelijte smetanou a nechte 2 minuty povolit. Přidejte zbylou smetanu a mascarpone a rozmixujte ponorným mixérem dohladka. Mísu zakryjte potravinářskou fólií a uložte alespoň na 12 hodin do lednice.

2 Pokračujte výrobou marshmallows. Želatinu zalijte 50 ml vody, aby nabobtnala. Trvá to zhruba 10 minut. V hrnci promíchejte krupicový cukr, glukózu a mandarinkovou šťávu a zahřívejte k varu. Použijte cukrářský teploměr a vařte směs na 110 °C. Pak sirup nalijte do mísy, přidejte vymačkanou želatinu a moučkový cukr a šlehejte na plné obrátky, až vznikne hustá našlehaná vlažná směs připomínající bílkový sníh. Polovinu směsi obarvěte na světloulince růžovou.

3 Hmotu dejte do cukrářského sáčku s hladkou trubičkou o průměru asi 5 až 6 mm a na plech s pečicím papírem, silikonem či teflonem stříkejte dlouhé čáry, špagety. Nechte je zasychat 5–6 hodin při pokojové teplotě. Pak je nůžkami nastříhejte na asi 12centimetrové kousky a stočte je naolejovanýma rukama do uzlů. Nechte je opět krátce zaschnout při pokojové teplotě, aby se neslepily.

4 Z bílků a vinného kamene ušlehejte polotuhý sníh a postupně do něj zašlehejte natřikrát krupicový cukr a vyškrábnutá semínka z vanilky. Hotový sníh musí být pevný, ale nepřešlehaný. Raději ho lehce nedošlehejte, než abyste ho přešlehali. Je také důležité, aby byl cukr perfektně rozpuštěný.

5 Troubu předehřejte na 170 °C. V míse smíchejte moučkový cukr, mouku, škrob a sůl a opatrně, ale rychle a důkladně do něj vmíchejte, jakoby zabalte, vyšlehaný sníh. Dno dortové formy o průměru 28 cm vyložte pečicím papírem. Vlijte do ní sněhovou hmotu, formou několikrát bouchněte o kuchyňskou desku, aby v těstě nezůstaly vzduchové bublinky, a pečte zhruba 35–40 minut, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá.

6 Upečený dort vytáhněte z trouby, formu ihned obraťte na kuchyňskou mřížku a nechte korpus vychladnout. Teprve pak ho tenkým nožem z formy vyřízněte a vyjměte.

7 Na polevu dejte do misky všechny suroviny a míchejte, až bude polotekutá. Ale nerozmačkejte maliny na kaši, čím větší kousky zůstanou, tím bude poleva chutnější.

8 Čokoládovo-smetanovou hmotu nechte povolit a vyšlehejte do hladkého krému. Pomažte jím ze všech stran vychladlý korpus a uložte ho na 15 minut do mrazáku, aby ztuhl.

9 Po celém povrchu rozetřete polevu a pomocí cukrářského nože i lehce do stran. Nechte ji lehce stéct a pak dort ozdobte čerstvými malinami a marshmallows.

primatip

Josef Maršálek doporučuje formu na dort chiffon, což je dortová forma s menším kulatým otvorem uprostřed. Použít můžete libovolnou dortovou formu nebo tu s otvorem na věnec.

Hmotu nalijte do formy a nožem či dlouhou špejlí v ní několikrát kruhovými pohyby projeďte. Tím se odstraní velké vzduchové kapsy. Ještě před pečením formou několikrát klepněte o pracovní desku stolu. Pozor, formu nikdy ničím nevymazávejte ani nevysypávejte. Naopak, ihned po upečení ji obraťte dnem vzhůru.

Nejprve celý korpus potřete několika lžičkami připraveného krému a pak ho dejte na několik minut do mrazáku. Tím všechny drobečky uvězníte dovnitř. Teprve pak můžete nanášet finální hladkou vrstvu.

S hmotou na marshmallow pracujte rychle, protože rychle a snadno tuhne. Pokud se to stane, dá se lehce znovu ve vodní lázni či mikrovlnné troubě nahřát a pak znovu vyšlehat dotuha.

Pokud si potřete několika kapkami oleje ruce, půjde vám uzlování snáz, protože hmota se nebude lepit.

Připravené uzly buď můžete ihned použít, anebo je obalit ve směsi krupicového cukru a metalické barvy. Skladujte je ve vzduchotěsné dóze.

NAPOLEON

Vojevůdce, státník a také císař. Udělal závratnou kariéru, ve svých 24 letech byl generálem a krátce po třicítce prvním mužem ve státě. Dokázal vyburcovat lidi a motivovat je ke společným cílům. A také zajímavě skončil, ve vyhnanství. Z jeho příběhu je co se učit. Jako na tomto vrstveném dortu inspirovaném chutí broskve Melba.

1 DORT / 14 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 2,5 HODINY
+ SCHNUTÍ NĚKOLIK HODIN

TĚSTO
- 500 g hladké mouky + na pomoučení
- 5 g soli
- 1 g sušené kurkumy
- 350 g studeného másla
- 200 g ledové vody
- 50 g zakysané smetany
- 5 g citronové šťávy

MALINOVO-BROSKVOVÝ KRÉM
- 200 g kompotovaných broskví
- 100 g malinového pyré
- 65 g kukuřičného škrobu
- 300 g vody
- 1 g soli
- 150 g krupicového cukru
- 300 g změklého másla
- 60 g žloutků (asi 3)
- 40 g citronové šťávy
- červená gelová barva

ZEPHYR MARSHMALLOWS
- 120 g vody
- 255 g krupicového cukru
- 7 g agaru
- 30 g bílků (1)
- 120 g malinového pyré
- 1 g kyseliny citronové
- moučkový cukr na poprášení

DOKONČENÍ
- 20 g mrazem sušených malin

1 Mnoho hodin předem začněte přípravou zephyr marshmallows. V hrnci povařte vodu, 160 g krupicového cukru a agar a zahřívejte k varu. Použijte cukrářský teploměr a vařte na 110 °C. Mezitím vyšlehejte bílek s malinovým pyré a postupně přidávejte zbylý krupicový cukr. Do houstnoucí sněhové pěny zašlehejte uvařený agarový rozvar. Šlehejte na nejvyšší otáčky, dokud směs neztuhne. Na závěr zašlehejte kyselinu citronovou.

2 Silikonovou podložku a nebo pečicí papír poprašte lehce moučkovým cukrem a pomocí cukrářského sáčku s velkou francouzskou řezanou trubičkou stříkejte z hmoty různě velké špičky, pusinky. Poprašte je lehce moučkovým cukrem a nechte je několik hodin v pokojové teplotě schnout a tuhnout.

3 Do mísy prosejte mouku a promíchejte ji se solí a kurkumou. Rozkrájejte do ní máslo a promíchejte pomocí nože do konzistence drobenky. Rozdělte ji na třetiny do různých misek. V další míse smíchejte vodu, zakysanou smetanu a citronovou šťávu. Do každé misky s drobenkou nalijte 85 g tekutiny, do druhé misky přidejte špetku červené barvy, do třetí tři špetky. V každé misce rychle vypracujte kompaktní těsto. Přikryjte je potravinářskou fólií a uložte do lednice na 30 minut.

4 Do nádoby mixéru na smoothie dejte broskve, malinové pyré, kukuřičný škrob, vodu a sůl a rozmixujte dohladka. Přelijte do hrnce a přimíchejte cukr, 50 g másla, žloutky a citronovou šťávu. Za stálého míchání přiveďte k varu a vařte 2 minuty. Přelijte do misky, hladinu zakryjte potravinářskou fólií a nechte zchladnout.

5 Troubu předehřejte na 180 °C. Každé těsto rozdělte na tři stejné díly a každý díl rozválejte na pomoučené ploše do tvaru kruhu o poloměru 20 cm. Skládejte je na plechy vyložené pečicím papírem, propíchejte těsto vidličkou a postupně pečte v předehřáté troubě dozlatova, trvá to zhruba 10 minut.

6 Upečené korpusy vytáhněte, nechte zchladnout a skrojte do tvaru kola o průměru 18 cm. Dobře to jde, pokud použijete ráfek nebo formu o stejné velikosti. Okrojky ponechte na dekoraci.

7 Vychladlou broskvovou směs rozmixujte dohladka a pak do ní zašlehejte zbylé máslo, až vznikne hladký nadýchaný krém. Rozdělte ho na tři stejné díly do tří misek. Jeden díl obarvěte pár kapkami červené barvy na světlerůžovo, druhý díl větším množstvím barvy na výrazně růžovější odstín.

8 Placky vrstvěte na sebe od nejsvětlejší po tmavší a promazávejte je stejnou barvou krému, tedy od nejsvětlejšího po nejtmavší. Vznikne tak nádherný ombre efekt. Povrch ozdobte zephyr marshmallows a také odkrojky, které zbyly při pečení placek. Na závěr dort poprašte různě velkými kousky mrazem sušených malin.

Těsta před vyválením nechte v ledničce dobře ztuhnout. Půjdou pak lépe rozválet a při pečení se nebudou příliš smrskávat.

Rozválená placka musí být o maličko větší než forma, kterou pak budete z upečených placek vykrajovat kola. Těsto se totiž během pečení trochu zmenší. Odřezky, které zbydou, použijte k dokončení dekorace.

Zephyr nechte dobře zaschnout. Jde o skvělou vegetariánskou alternativu k běžným marshmallows.

Sexy dorty

JOSEF MARŠÁLEK

Představovat cukráře Josefa Maršálka, který pekl dorty v britském Harrods, které ráda mlsala i královna Alžběta II., a porotcoval soutěž Peče celá země, je zbytečné. Jeho kučeravou hlavu, halasný smích, všeobjímající vřelost a lásku k dortům znají všichni, kdo si občas dají něco sladkého. O své umění se rád dělí s ostatními, ve své třetí knize odhaluje většinu ze svých fíglů, triků a vychytávek, které se ve světě cukrařiny naučil, ať už v Evropě, nebo v Indii. Překrásné dorty tak díky pečlivému popisu a obrázkovému doprovodu obtížnějších kroků zvládne každý, kdo rád peče. Dorty totiž mají být nejen dobré, ale i krásné a budící úžas. Ty vaše rozhodně budou!
Vydalo nakladatelství XYZ.

Čerstvé

Oslava brambor

Milujete brambory? V nové restauraci stejného jména také. Sídlí na Pankráci a patří do sítě Together, provozující Bruxx, Siu, Vinohradský Parlament nebo Cukráře Skálu. V restauraci Brambory si vychutnáte tyto hlízy z celého světa, můžete tak porovnat jejich chuť s domácími odrůdami a vyzkoušet nejrůznější bramborové pokrmy – nejen hranolky a pečené brambory, ale i bramborové tortilly, patatas bravas, brambory s chobotnicí či jako ceviche. Vybrat si můžete odrůdu nebo světovou kuchyni, šéfkuchař Lukáš Soukup vaří rád i na přání. Pravidelně tu také pořádá různé kulinární toulky světem.
Na Pankráci 1724/129, Praha 4, www.bramborynapankraci.cz

127 věcí za 35 minut

Tolik položek si naklikal zákazník z Brna do online nákupního košíku na Dáme market. Dosáhl tím nejvyšší útraty – 8 409 Kč za první rok fungování tohoto projektu. Sestavení nákupu trvalo 25 minut a doručení dalších 10 minut. Právě rychlé doručení stálo u zrodu Dáme market. Svůj nákup přebíráte průměrně za 20 minut od odeslání objednávky. Online supermarket na portálu Dáme jídlo se postupně rozrůstá, ze 700 položek na začátku jich už nabízí přes 3 200. Najdete tu potraviny, drogerii, kosmetiku, ale i knihy, zkrátka vše, co potřebujete při vaření, i když přijde nečekaná návštěva.
www.damemarket.cz

Pravé japonské nudle

Rámen, udon a cukemen u nás zdomácněly jako japonské pokrmy, ale ve skutečnosti jsou to názvy nudlí, podle kterých se jídla jmenují. V chráněné dílně Pojďte dál vyrábějí tyto japonské skvosty jako jediní v Česku. Používají originální japonské recepty, postupy a ty nejlepší suroviny, abyste si mohli vychutnat čerstvé nudle jako v zemi vycházejícího slunce. Nevšední dílna a značka Tydle nudle vznikla loni po dvou letech příprav a vytvořili ji marketingový manažer pěstitele Český chřest Jan Charvát, šéf Projektu Integrace Petr Knope, pražský DJ a gurmán Mike Trafik (z uskupení PSH) a šéfkuchař Jakub Čermák z restaurace Jam&Co. zaměřené na asijskou fusion. „Čerstvé nudle vydrží maximálně týden, protože obsahují jen mouku s nízkým obsahem proteinu, rýžový ocet, sůl a vodu," shodují se. Nudle si můžete koupit přímo ve výrobně, v prodejnách Sklizeno, na Rohlíku a Scuk.cz nebo ochutnat v restauracích Sia, Sansho, Dian, Chilli&Lime či Jam&Co.
2 porce za 69 Kč, 3 porce za 96 Kč, 4 porce za 119 Kč, www.tydlenudle.eu

Prohlubte své chutě www.thechillidoctor.cz

Víte, že každá chilli paprička nejen různě pálí, ale i jinak chutná? Jejich pestrost vizuální i chuťovou vám s radostí představí The ChilliDoctor, nadšenci do chilli papriček ze všech koutů světa. Dovážejí je sušené, ale hlavně z nich připravují rozličné dobroty. Lahodné zpestření pro vaše vaření.

Nakládané jalapeño papričky

Tenká kolečka papriček pěkně křupou, vydatně pálí a dodají pořádný říz burgerům, pizze, těstovinám, omáčkám, naloženým utopencům a sýrům i salátům pro otrlé.
330 g za 99 Kč

Hovězí jerky

Plátky sušeného masa dochucuje lehce pálivá chilli paprička ptačí oko (Bird's eye) a medové BBQ, tropická chilli paprička habanero a osvěžující limeta nebo extrémně pálivé karibské papričky Naga Bhut Jolokia. Doplníte si nejen bílkoviny, ale i vitaminy a protáhnete slzné kanálky.
50 g od 159 Kč

Chilli hořčice

Základní omáčka, která si přímo žádá experimenty. Žlutá hořčice s papričkami Scotch Bonnet je mírnější, kremžská s habanero papričkami už má větší říz, příjemné nakyslosti hrubozrnné hořčice dodává další chuťový rozměr vysoce pálivé chilli Scorpion Moruga. K masu, párkům, na grilovačce i na bagetě nemůže chilli hořčice chybět.
200 g za 149 Kč

PŘIPRAVILY KRISTINA ZÁBRODSKÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

zprávy

Vyvážený oběd v krabičce

Oběd se řadí k druhému nejdůležitějšímu jídlu dne. Doplňuje energii vydanou dopoledne a připravuje tělo na odpolední výdej. Musí zasytit, ale nezahltit, dobře chutnat, dodat minerály, vitaminy a vlákninu a ještě být rychle připraven. Splnění prvních požadavků vyžaduje čerstvé suroviny, dostatek ovoce, zeleniny, luštěnin a bílkovin, druhá část zadání evokuje rychlé občerstvení, instantní jídla nebo jogurt s banánem. Good Lunch, hotové jídlo od Bonduelle, splňuje obé, a navíc vám dodá tolik potřebnou vlákninu, nejen pro dobré trávení, ale i fungování celého organismu. Obsahuje 8–9 g vlákniny v obilovinách a luštěninách (třetinu doporučené denní dávky). Vybrat si můžete bulgur s černou čočkou, lilkem a červenou paprikou, quinou s cizrnou, kukuřicí a mrkví a špaldu s černými fazolemi a středomořskou zeleninou. Směs ohřejete v mikrovlnce za 1 minutu nebo orestujte za 2 minuty na pánvi, chutná dobře i studená.
250 g za 72 Kč, www.bonduelle.cz

Krájejte s lehkostí

Pokud vám zelenina pustí šťávu dřív než v salátu, z masa koukají nitky tuku a svaloviny, bageta se při krájení promáčkne a croissant rozdrobí, pravděpodobně nebudete nešikovní, ale používáte tupý nůž. Nechte si ho profesionálně nabrousit, což už nejspíš ani nepůjde, pokud jste to nikdy nedělali, anebo si kupte nový. S obojím vám pomůžou v prodejně nožů Dellinger, kde nabízejí šikovné a kvalitní nože vyhlášených výrobců i navrhují své vlastní. Právě s nimi jsme vytvořili speciální edici nožů Dellinger German Samurai Prima FRESH. Ostří z německé molybden-vanadiové oceli je velmi tvrdé a ostré. Rukojeť západního stylu zdobená mozaikovým nýtem se znakem samurajů padne dobře do ruky. Je pečlivě ručně leštěná, ergonomicky tvarovaná a navržená tak, aby byla vhodná i pro asijský úchop nože. Vybrat si můžete z pěti typů – malý okrajovací nůž (349 Kč), kuchařský univerzální nůž (449 Kč), vykosťovací (699 Kč), kuchařský nůž Santoku (899 Kč) a Chef (999 Kč).
www.dellinger.cz

Perfektní zahradní párty

Počasí zařídíte pergolou či speciálním stanem, občerstvení máte rozmyšlené, nápoje se chladí. Co zbývá? Posekat trávu, aby v ní děti mohly běhat bez obav z píchnutí. Aku sekačka Worx WG 743 E je tichá a čistá, nabíjí se z akumulátoru, takže při sekání nevznikají žádné emise. Nemusíte také dávat pozor na kabel. Výšku sekání lze nastavit od 20 do 80 mm, výšku rukojeti do šesti pozic, dva akumulátory vystačí na trávník o rozloze 500 m². Váží 19 kg včetně baterie, součástí setu je i rychlonabíječka a mulčovací sada pro rozsypání rozmělněné trávy zpět do trávníku.
Za 8 990 Kč, www.hornbach.cz

Pořádná pánev

Litinové nádobí prověřily generace žen v domácnosti i šéfkuchařů. Je sice těžké, ale vydrží léta, dlouho a rovnoměrně vede teplo a téměř se nepřipaluje. Litinová pánev je novinkou v sortimentu české značky Fabini, která se zaměřuje na nádobí z vícevrstvé nerezové oceli. Vzniká ve spolupráci s lokálním výrobcem, čímž navazuje na československou tradici. Jejím předobjednáním jej podpoříte i vy. V litinové pánvi Matera s průměrem 28 cm připravíte perfektní steaky i tažené jehněčí nebo zapečená vejce, která v ní můžete rovnou i servírovat. Rozumí si se všemi druhy povrchů, plynovým vařičem, troubou i indukcí a lze ji mýt i v myčce.
Od 2 399 Kč na www.fabini.cz

U Kalendů zase teče pivo a voní chleba

Legendární podskalskou hospodu U Kalendů oživila skupina Ambiente. Kromě výborného piva a tradiční české kuchyně si tu dáte také domácí chleba. Hospoda se rozšířila o pekárnu, což by za minulého režimu ocenili především trampové, kteří se tu hojně scházeli. Šéfkuchař Jan Všetečka se do povědomí gastronomické scény zapsal svou účastí ve světové soutěži Bocuse d'Or v roce 2008 a od té doby sbíral zkušenosti v prestižních hotelích a michelinských restauracích. Při tvorbě menu vycházel z tradičních českých jídel i místních specialit, jako jsou podskalské grundle a dršťková polévka. Chléb a další kváskové pečivo chystá Sláva Grigoryk, který pochází z Ukrajiny, a proto na lístku najdete i oblíbené vareniky a jídla jeho dětství.
Rašínovo nábř. 383/58, Praha 2, www.ukalendu.ambi.cz

Skromně, rychle, bezezbytku

ZÁKLAD VAŘENÍ

DŮRAZ NA POMALÉ JÍDLO (SLOW FOOD), LOKÁLNÍ, SEZONNÍ POTRAVINY BEZ ZBYTEČNÝCH OBALŮ A DLOUHÉ DRAHÉ DOPRAVY (UDRŽITELNOST) A JEJICH KOMPLETNÍ ZPRACOVÁNÍ BEZ PLÝTVÁNÍ (ZERO WASTE) DÁVAJÍ V POSLEDNÍCH LETECH TRENDY PODNIKY, KTERÉ TO S GASTRONOMIÍ MYSLÍ VÁŽNĚ A S PLANETOU ROVNĚŽ, AŽ POMPÉZNĚ NAJEVO. A NECHÁVAJÍ SI TENTO SERVIS DRAZE ZAPLATIT. V PRAXI PŘITOM ZAČALI ŠÉFKUCHAŘI KONEČNĚ POUŽÍVAT SELSKÝ ROZUM A ZKUŠENOSTI NEJEN NAŠICH BABIČEK, ALE VĚTŠINY ZAMĚSTNANÝCH ŽEN S RODINOU. VAŘENÍ Z DARŮ SEZONY A JEJICH ZUŽITKOVÁNÍ DO POSLEDNÍHO KOUSKU JE TOTIŽ NEJEN PRAKTICKÉ, ALE HLAVNĚ CHUTNÉ A NESKUTEČNĚ KREATIVNÍ, JAK UKAZUJE JANA FLORENTÝNA ZATLOUKALOVÁ.

Bleskové šunkofleky

Na zapečené šunkofleky sice jen tak něco nemá, avšak pokud se po ruce nachází dostatečné množství uvařených těstovin, jedna rozehřátá pánev se o ně ráda postará v podobném chuťovém stylu.

1–2 PORCE
PŘÍPRAVA: 20 MINUT

- 100 g vařeného uzeného masa
- 1 malá cibule
- 2 lžíce másla
- 300 g uvařených těstovin
- špetka muškátového oříšku
- 2 vejce
- několik lístků zelené petržele
- sůl a čerstvě namletý pepř
- nakládané okurky k podávání

1 Uzené maso nakrájejte na nudličky nebo kostičky. Cibuli oloupejte a nakrájejte nahrubo. Rozehřejte máslo a cibuli na něm nechte prohřát, rozvonět a změknout. Jakmile zesklovatí, přidejte těstoviny a maso a zhruba 3 minuty za občasného míchání prohřejte.

2 Směs v pánvi okořeňte a pak ještě podle chuti osolte a opepřete. Vejce vyklepněte do misky, krátce je prošlehejte vidličkou nebo metličkou a nalijte na teplou směs. Chvíli míchejte, až se vejce srazí. Posypte nasekanou petrželkou a podávejte s kyselou okurkou.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Placičky můžete upéct i na plechu v troubě - rozehřáté na 175 °C zhruba 15 minut. Tvarujte je pomocí lžíce, v dlaních se směs rozpadá.

Rýžové kari placičky

Zbylá rýže ze včerejška opět zafunguje jako příloha, s pár kousky zeleniny, vejcem a kari pastou z ní vykouzlíte oblíbené asijské pouliční jídlo stir fry rice. Přimíchejte k rýži sýr, vytvarujte z ní placičky a opečte je na pánvi. Vláčné, teplé, voňavé bochánky si zaručeně zamilujete. Vychladnutím ztvrdnou, prohřejte je případně v mírně teplé pánvi nebo mikrovlnce.

3 PORCE (ASI 15 KOUSKŮ)

PŘÍPRAVA: 40 MINUT

PLACIČKY

- 1 střední mrkev • 1 jarní cibulka • 1 hrst hladkolisté petržele
- 350–400 g vychladlé uvařené rýže • 3 vejce
- 150 g strouhaného sýra (ementál, gouda, eidam, blaťácké zlato)
- ½ lžičky soli • ½ lžičky mletého kari koření • špetka chilli
- 1 lžíce olivového oleje na opékání

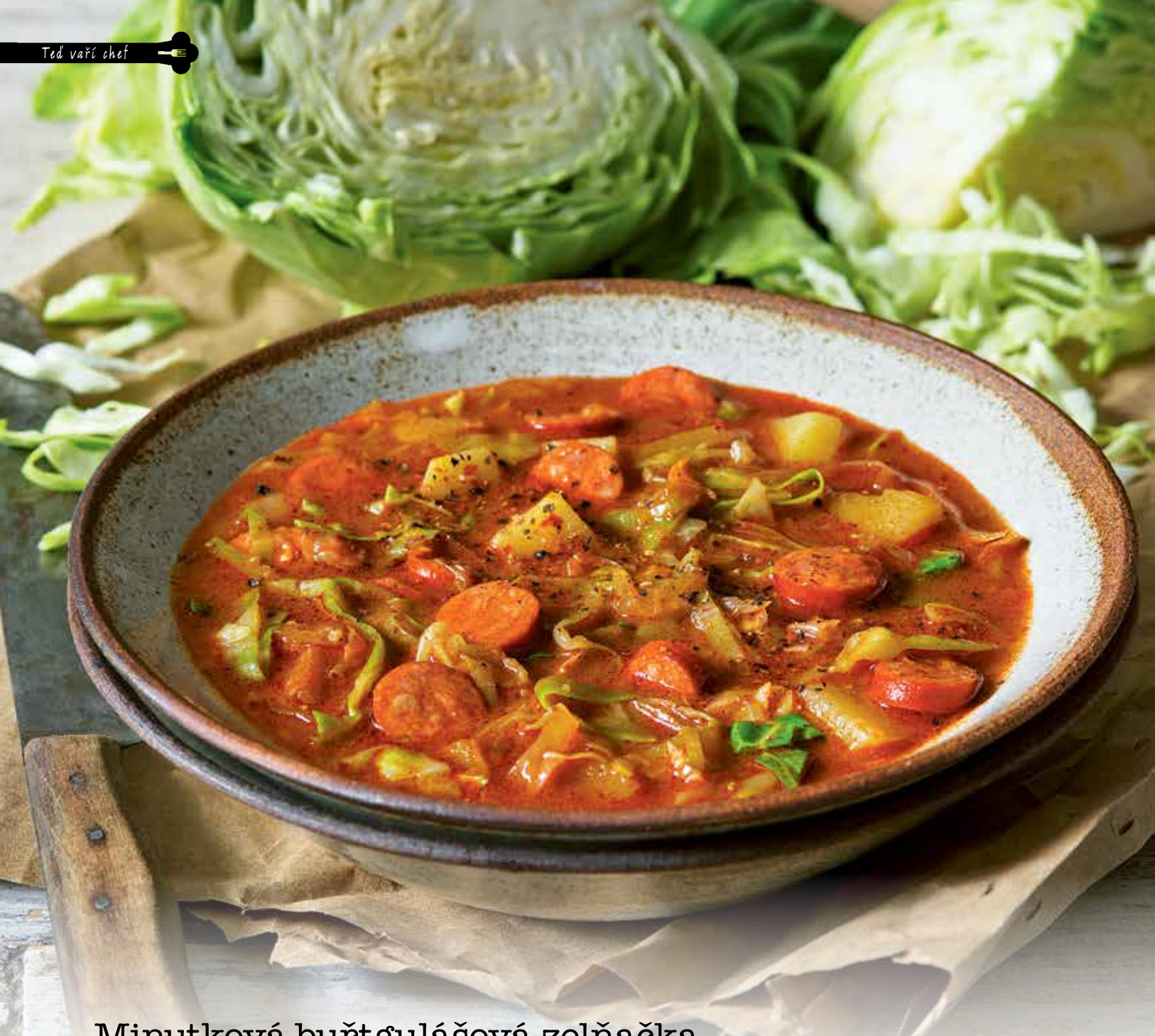
K PODÁVÁNÍ

- zeleninový salát • 200 g zakysané smetany • sůl • 1 stroužek česneku

1 Mrkev oloupejte a nastrouhejte najemno. Jarní cibulku zbavte spodního konce s kořínky, zaschlých konců natě a poškozené vnější vrstvy a nakrájejte nadrobno. Petrželku nasekejte nahrubo. V míse smíchejte všechny suroviny (mimo oleje) dohromady, vznikne sypká, suchá a rozpadavá směs.

2 Nepřilnavou pánev rozehřejte na mírném až středním stupni, zlehka ji potřete olejem. Lžící tvořte ze směsi na pánvi placičky velikosti i výšky dlaně, uhlaďte jim okraje a zvolna je opékejte, až zpevní a horní strana zmatní. Pak je opatrně otočte na druhou stranu.

3 Podávejte teplé, například se zeleninovým salátem a s omáčkou k namáčení vyrobenou ze zakysané smetany, soli a rozetřeného česneku.



Minutková buřtgulášová zelňačka

Špičaté zelí okouzluje nevšedním vzhledem, barvou i tvarem hlávky, ale také minutkovou úpravou. Podávat ho můžete hned, jakmile teplem zavadne a zmenší svůj objem. Krátce restované nasladkokyselo se hodí k pečeným a opečeným masům, potěší i jako syrový salát, v náplni koláčků a pirohů nebo na haluškách. V této nezvyklé polévce ladí s buřty a bramborami.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 400 g buřtů nebo točeného salámu
- 1 cibule • 3 velké brambory
- 2 lžíce sádla
- 1 lžička mleté sladké papriky (můžete dle libosti namíchat s pálivou)
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 l zeleninového nebo slabého drůbežího vývaru
- ¼ hlávky špičatého zelí • sůl

1 Buřty pokrájejte na 1cm kousky, salám oloupejte, pokud má tuhou slupku, a pak rozkrájejte na stejné kousky. Cibuli a brambory oloupejte a nakrájejte cibuli nadrobno a brambory na menší kostičky.

2 V hrnci rozehřejte tuk na mírnějším stupni, přidejte buřty nebo salám a pár minut prohřívejte. Pak zvyšte teplotu a uzeniny krátce opečte, ale pozor, aby se nepřipálily. Přisypte cibuli a opékejte za občasného míchání 2 minuty, až cibule změkne.

3 K opečenému salámu s cibulí přisypte papriku a mouku, mimo žár plotýnky promíchejte a hned zalijte vývarem. Paprika v horkém tuku rychle hořkne, a proto je třeba snížit její teplotu. Rozmíchejte, přiveďte k varu a podle chuti dosolte. Vařte 10–12 minut, až brambory změknou. Občas promíchejte ode dna.

4 Mezitím očistěte zelí a nakrájejte ho na co nejtenčí nudličky. Košťál odřízněte a vyhoďte. Polévku znovu ochutnejte a případně dosolte. Vmíchejte zelí, nechte 2 minuty zavadnout a podávejte.

Mrkvové chimichurri

Chimichurri (čtěte čimičury) je poněkud srandovní název pro legendární, vpravdě ikonickou argentinskou omáčku z petrželové natě, česneku, chilli papriček, oleje a octa. Násobně zvýší chuťový požitek ze steaku, pečených brambor, grilované zeleniny, chleba, ale také těstovin, salátu či pizzy. V této verzi zastupuje petrželovou nať mrkvová, která často zbytečně končí v koši, ačkoliv by skvěle zazářila v pestu, polévce, sýrových náplních nebo této lahodné omáčce. Jakmile ji jednou ochutnáte, zaručeně ji už vždy zpracujete.

1 SKLENIČKA (200 ML)

PŘÍPRAVA: 15 MINUT + ODLEŽENÍ 1 DEN

- 20 g mrkvové natě bez tuhých stonků, pouze roztřepené lístky
- 6 stroužků česneku
- 2 zarovnané lžičky sušeného oregana
- 2 zarovnané lžičky chilli vloček
- 30 ml červeného vinného octa
- 120 ml jemného olivového oleje anebo obyčejného rostlinného oleje

1 Mrkvovou nať dobře propláchněte – namočte ji do studené vody v míse, properte a několikrát vyměňte vodu. Nať nasekejte velkým ostrým nožem nejprve nahrubo a pak ještě trochu. Zcela najemno ji však nekrájejte.

2 Česnek oloupejte, rozdrťte plochou stranou nože a nasekejte také najemno. Pokud přemýšlíte, zda by to šlo udělat v robotu se sekacím nástavcem, tak sice šlo, ale bylo by to zbytečně na drť.

3 V misce smíchejte nasekanou nať, česnek, oregano, chilli, ocet a olej. Přendejte do zavírací skleničky a uložte do lednice.

4 Vydržte aspoň jeden den, než mrkvové chimichurri použijete. Sice tím ztratí svěže zelenou barvu, ale zato neskonale získá na chuti. Před použitím promíchejte, po použití zbytek opět uložte do chladu. V lednici vydrží dlouho, ale dříve ho určitě sníte.

Množství mouky závisí na typu brambor, kolik vody nasají, a na velikosti vejce. Ideální jsou moučné brambory varného typu C vařené ve slupce. Mouku přisypávejte postupně, čím méně jí použijete, tím budou placky chutnější. Bramborové těsto má při delším stání tendenci řídnout, při rychlém opékání se to pravděpodobně nestane, a pokud náhodou ano, trhající se těsto spojte trochou mouky a pokračujte v pečení. Pokud nemáte litinovou plotnu nebo pánev, vyberte tu nejméně přilnavou ze svého arzenálu a pořádně ji rozehřejte.

prima tip

Lokše

Nasucho pečené placky z vařených brambor můžete podávat nasladko i naslano, jako dezert, přílohu k masu či hlavní chod. Chutnají výborně s mákem, skvěle si rozuměj s jablečnými, hruškovými nebo švestkovými povidly. Zkuste je naplnit kysaným zelím nebo restovanými husími či kachními nebo kuřecími játry. Vybrat si můžete ze dvou variant těsta – s vejcem a bez. Do vaječného těsta se hodí spíš mouka hrubá, kterou brambory tolik nesají, těsto bez vajec vypracujte z hladké mouky, bude pak tvárnější a tenčí.

12 PLACEK

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

TĚSTO S VEJCEM
- 1 kg vařených brambor • 10 g soli
- 1 vejce nebo jen 1 žloutek, pokud brambory patří k vodnatějším
- 200 g hrubé mouky + na podsypání

TĚSTO BEZ VAJEC
- 1 kg vařených brambor • 10 g soli
- 120 g hladké mouky + na podsypání

DOKONČENÍ
- 2 lžíce rozpuštěného sádla na potření

1 Brambory oloupejte a prolisujte, nastrouhejte nebo důkladně rozmačkejte válečkem. Osolte, smíchejte podle chuti s vejcem (či žloutkem) a takovým množstvím mouky, aby vzniklo těsto, které lze téměř rozválet. Čím víc mouky použijete, tím budou placky tužší.

2 Z těsta odkrojte lžící kousek o velikosti vejce, vytvořte z něj pomoučenýma rukama kuličku a válečkem ho na důkladně pomoučněné ploše rozválejte na placku silnou sotva 5 mm.

3 Litinovou nebo nerezovou pánev rozehřejte nasucho při vysoké teplotě, pak snižte teplotu na nižší střední. Do horké pánve vložte vyválenou placku a 1–2 minuty opékejte. Jakmile se na spodní straně objeví hnědé puchýřky, můžete ji obrátit a dopéct i po druhé straně.

4 Mezitím rozválejte další placku. Propečená placka se v pánvi začne trochu nafukovat, sejměte ji a do volné pánve vložte rozválenou placku. Upečenou potřete rozpuštěným sádlem a skládejte na sebe na talíř.

Bílkové semínkové sušenky

Pokud recept žádá pouze žloutky, bílky rozhodně nevyhazujte, ale uložte je v uzavíratelné sklenici do lednice, případně do mrazáku, pokud byste je během pár dnů nespotřebovali. Bílky se promění na troše másla či oleje v nadýchanou omeletu, v bílkovou roládu nebo sněhovou čepici na koláči či žemlovce, přidat je můžete do míchaných vajec i jimi nadlehčit rýžový nákyp. A také z nich upéct tyhle nadýchané sušenky plné semínek!

1 PLECH
ASI 24 SUŠENEK

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 1 bílek
- 75 g loupaných slunečnicových semínek (nesolených, nepražených)
- 75 g loupaných sezamových semínek (nesolených)
- 50 g hnědého třtinového cukru
- 1 malá špetka soli

1 Troubu předehřejte na 180 °C, horní spodní pečení. Horkovzduch nezapínejte. Nízký plech vyložte pečicím papírem.

2 Všechny suroviny promíchejte v misce dohladka, až se spojí do směsi, která se odtahuje od stěn mísy.

3 Malou lžičkou klaďte na připravený plech hromádky v rozestupech 3 cm. Při pečení se trochu zvětší, roztečou a zaoblí, ale stále budou mít tvar kopečků.

4 Pečte zhruba 12 minut, až sušenky zespodu po obvodu zezlátnou a nahoře trochu zpevní a začnou zlátnout. Vytáhněte je a nechte 5 minut chladnout na plechu, pak je i s papírem přesuňte na mřížku a nechte zcela zchladnout. Z papíru je sejměte až po úplném vychladnutí, dokud jsou sušenky teplé, jsou i měkké a promáčkli byste je.

Prima tip

Při více bílcích znásobte suroviny a směs umíchejte najednou. Sušenky ale pečte postupně plech za plechem, aby se dostatečně vysušily a zezlátly.

Cuketové čtverečky

Supersnadný, superrychlý a superdobrý recept na lehkou slanou svačinu či večeři, který při nadúrodě cuket jako když najdete. Pravděpodobně se vám po něm bude po skončení sezony stýskat.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 2 cukety (každá 300–350 g)
- 125 g mozzarelly (1 balení)
- 125 g polotvrdého sýra na strouhání (ementál, gouda)
- 2 vejce
- 30 g strouhaného parmazánu
- 1 zarovnaná lžička soli

1 Cukety omyjte, odkrojte zaschlé konce a bez loupání je nastrouhejte nahrubo. Nastrouhejte i mozzarellu a polotvrdý sýr, ale ponechte vše oddělené. Troubu předehřejte na 200 °C, pekáček o rozměrech 30 × 25 cm vyložte pečicím papírem.

2 Podle potřeby vyždímejte z cukety tekutinu tak, aby dužina byla suchá. Přimíchejte k ní vejce, mozzarellu, parmazán, polovinu tvrdého strouhaného sýra a sůl. Dobře promíchejte a rozetřete do pekáčku do vrstvy vysoké 1 cm.

3 Pečte v předehřáté troubě 15 minut, až povrch trochu zpevní. Posypte zbylým sýrem a dopečte dalších 15 minut dozlatova.

4 Upečený plát vyjměte z pekáčku i s papírem a ještě teplý ho rozkrájejte na čtverce velké zhruba 5 cm. Podávejte teplé nebo studené podle chuti.

Merendy v zástěře

JANA FLORENTÝNA ZATLOUKALOVÁ

Jak vařit úsporně, skromně a hospodárně? Jak se vyhnout plýtvání a jak využít vše, co je zrovna k mání? Jak nakupovat potraviny, aby všeho bylo akorát? Jak naplánovat smysluplný jídelníček? Kuchařka Merendy v zástěře vám pomůže spotřebovat načatá balení, nevyhazovat potraviny, které prošvihly svůj nejlepší okamžik, uchránit ovoce a zeleninu před zkázou a nezapomenout na zbytky včerejšího jídla. Naučí vás plánovat jídelníček tak, aby jídla na sebe účelně navazovala a šetřila vám čas i práci. Vaření tím nezačne být nudné a nepřestane být zábavou. Jen se občas – v rámci záchrany surovin a šetření rozpočtu – potřebuje tak trochu stát zábavou maškarní. S 230 recepty však nuda rozhodně nehrozí.

www.kucharkaprodceru.cz

eta
tady je doma

Připraven na všechny kulinářské výzvy

Velikonoční akce
-20 %
na všechny Gratusy
www.eta.cz

ETA GRATUS

Akce platí do **31. 3. 2022**

Dortík z hrníčku

BLESKOVÉ DEZERTY

MODERNÍ DOBA SEBOU PŘINÁŠÍ I MNOHO MOŽNOSTÍ, JAK SI ZJEDNODUŠIT A ULEHČIT PRÁCI V KUCHYNI. TAKZVANÉ MUG CAKES JDOU JEŠTĚ DÁL – ZA POMOCI MIKROVLNKY SE TOTIŽ MOHOU PUSTIT DO PEČENÍ I TI, KDO TO VŮBEC NEUMĚJÍ ANEBO NA TO VŮBEC NEMAJÍ ČAS. ALE POZOR, TAHLE VTIPNÁ, DOSLOVA MINUTOVÁ ZKRATKA VEDE K VYNIKAJÍCÍM VÝSLEDKŮM!

Čokoládový

Kdo by nemiloval čokoládové dorty? Tahle rychlovka díky své šťavnaté vláčnosti a plné chuti uspokojí i ty nejnáročnější milovníky nejoblíbenější lahůdky lidstva.

1 HRNEK

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- ¼ hrnku hladké mouky
- 2 lžíce kakaa holandského typu
- ¼ lžičky kypřicího prášku
- 2 lžíce krupicového cukru
- špetka soli
- 65 ml mléka
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 1 lžíce lískooříškové pomazánky nebo čokoládových pecek

1 Suché přísady promíchejte v misce. Vešlehejte mléko a rostlinný olej, aby v těstíčku nebyly hrudky.

2 Vlijte do hrnku tak velkého, aby těstíčko sahalo do dvou třetin výšky.

3 Doprostřed dejte lžíci pomazánky nebo pecičky čokolády – nemusíte je do těsta zatlačovat nebo vmíchávat, udělají to během přípravy samy.

4 Na otočný talíř v mikrovlnce položte papírový ubrousek a na něj postavte hrnek (bezpečnostní opatření, kdyby náhodou těsto přeteklo).

5 Vařte 70 vteřin při nejvyšším stupni (pokud máte mikrovlnku s příkonem 900 W), máte-li slabší, vařte o něco déle.

Kokosový

Exotická vůně a chuť kokosu je v našem pečení zažitá po desetiletí. Dortík v hrnečku je nechává obzvlášť vyniknout!

1 HRNEK

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- ¼ hrnku hladké mouky
- ½ lžičky kypřicího prášku
- 1–2 lžíce krupicového cukru
- 2 lžíce strouhaného kokosu
- 3 lžíce mléka
- 1 lžíce zakysané smetany
- ¼ lžičky kokosového extraktu
- 1 lžíce rozpuštěného másla
- šlehačka či mascarpone a opražený strouhaný kokos nebo kokosové lupínky na dokončení

1 Všechny přísady (kromě k dokončení) promíchejte v misce nebo přímo v hrnečku, v němž budete dezert připravovat.

2 Případně přesuňte do hrnku a vařte v mikrovlnce 1 až 1½ minuty, po 1 minutě zkontrolujte a pak případně dovařte v 15vteřinových intervalech.

3 Doplňte šlehačkou či mascarpone a kokosem a podávejte.

Mrkvový

Slavný mrkvový dort si teď můžete užít v superrychlé verzi a opravdu bez výčitek. Schválil by vám ho i nutriční poradce.

1 HRNEK

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- 1½ lžíce másla
- 2 lžíce třtinového cukru
- ¼ lžičky vanilkového extraktu
- 3 lžíce mléka
- ¼ hrnku hladké mouky
- ¼ lžičky kypřicího prášku
- ¼ lžičky mleté skořice
- 2 lžíce najemno nastrouhané mrkve
- šlehačka, mascarpone nebo moučkový cukr na dokončení

1 Přímo v hrnku, v němž budete dezert připravovat, promíchejte rozpuštěné máslo, cukr, vanilkový extrakt, mléko, mouku, prášek do pečiva a skořici do stejnorodé směsi.

2 Zapracujte do ní nastrouhanou mrkev. Vařte v mikrovlnce 1 až 1½ minuty, po 1 minutě přidávejte případně jen 15vteřinové intervaly, těsto by mělo být pevné a trochu se odtahovat ode stěn hrnku, ale nemělo by se vysušit.

3 Podávejte ozdobené kopečkem šlehačky, mascarpone, případně krémového sýra utřeného s trochou medu nebo javorového sirupu nebo jen poprášené moučkovým či skořicovým cukrem.

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

Banánový

Takzvaný banánový chlebíček se řadí k oblíbeným kouskům i méně zkušených pekařů. Je šťavnatý, vláčný, leccos vám promine a má nárok na to si říkat i zdravý. To všechno si ve své hrnkové (navíc bezlepkové!) podobě zachovává a krom toho přidává neocenitelné: bleskurychlost.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- 1 banán • 1 vejce • 3 lžíce mandlové mouky
- 1 lžíce čokoládových pecek (třeba bílých nebo namíchaných)
- trocha másla na vymazání hrnků

1 V míse rozmačkejte vidličkou banán. Vyklepněte k němu vejce a promíchejte.

2 Přidejte mouku, promíchejte, vmíchejte polovinu čokoládových peciček.

3 Přesuňte do jednoho velkého nebo dvou menších hrnků či misek vhodných do mikrovlnky a vymazaných trochou másla nebo jiného tuku. Posypte zbylými chipsy.

4 Vařte 2½ minuty při vysokém výkonu, máte-li jeden hrnek, a asi 90 vteřin, máte-li menší hrnky nebo misky.

Pokud si nejste jistí, zda je už dezert propečený, zkontrolujte ho po 90 vteřinách a pak případně dovařujte 30vteřinovými intervaly. Chcete-li připravit veganskou verzi, vymažte hrnek kokosovým olejem.

Prima tip

Rudý samet

Proslulý valentýnský dort vášnivě načervenalé barvy můžete začít připravovat, až když už váš vyvolený/á zvoní u dveří. Úspěch večera zaručen!

1–2 HRNKY

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- ½ hrnku hladké mouky • 1 lžička kakaa holandského typu
- 2 lžíce krupicového cukru • ½ lžičky kypřicího prášku
- ¼ lžičky jedlé sody (bikarbony) • špetka soli
- 60 ml podmáslí • 2 lžíce rozpuštěného másla
- ¼ lžičky vanilkového extraktu
- špetka přírodního červeného barviva (pár kapek tekutého, hrášek gelového)

POLEVA

- 1 lžíce krémového sýra či žervé
- 1 lžička smetany ke šlehání • 1 lžička krupicového cukru

1 Do hrnku, v němž budete dezert připravovat, dejte všechny suché přísady a promíchejte je vidličkou.

2 Přidejte všechny ostatní přísady, dobře promíchejte, aby v těstíčku nebyly hrudky. (Hrnek musí být naplněn jen do poloviny, případně těsto rozdělte do dvou).

3 Vařte 90 vteřin při nejvyšším výkonu. Nechte trochu vychladnout.

4 Na polevu utřete všechny uvedené přísady a kopečkem ozdobte dezert.

Arašídový

Návyková chuť arašídového másla je v dezertech zvlášť neodolatelná... Obyčejné zemité buráky v nich tak nějak získají nádech zvláštní elegance.

1 HRNEK

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- 1½ lžíce másla • 2 lžíce mléka • špetka soli
- 2 lžíce krupicového cukru • 2 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce kakaa holandského typu
- ¼ lžičky kypřicího prášku
- 1 lžíce čokoládových pecek nebo 1 čtvereček čokolády
- ½ lžíce krémového arašídového másla

1 V hrnku, v němž budete dezert připravovat, nechte v mikrovlnce rozehřát máslo, trvá to 20 až 30 vteřin.

2 Do hrnku přidejte mléko, cukr, mouku, kakao, prášek a sůl. Vidličkou dobře promíchejte, ale nepřehánějte to.

3 Doprostřed dejte hrudku arašídového másla, posypte čokoládovými pecičkami nebo položte kousek čokolády a lehce zamáčkněte do těsta.

4 Vařte při vysokém výkonu 45 vteřin, pak zkontrolujte a případně vařte ještě 15 vteřin.

Vzhledem k různým výkonům různých mikrovlnek je dobré dezert zkontrolovat po 1 minutě. Pokud se ještě těsto neodtahuje od stěny hrnku, vařte dál v 15vteřinových intervalech. Nemáte-li po ruce podmáslí, použijte jogurt zředěný trochou mléka.

Prima tip

Lehké a veselé Velikonoce

SVÁTEČNÍ HOSTINA

DRŽELI JSTE PŘEDVELIKONOČNÍ PŮST? A JAK SE CÍTÍTE? POKUD SI CHCETE NĚKTERÉ NÁVYKY PONECHAT, SVÁTEČNÍ POKRMY OD TRIA JÍME ZDRAVĚ VÁM PŘIJDOU VHOD. NEDÁTE-LI DOPUSTIT NA OSVĚDČENÉ RODINNÉ KLASIKY, ZKUSTE JE DOPLNIT NEVŠEDNÍMI LEHKÝMI JÍDLY, KTERÁ VELIKONOČNÍ TRADICI POSUNOU O KRŮČEK BLÍŽ DNEŠNÍ DOBĚ.

Vydatná pórková polévka se sušenou šunkou a křenem

Pórek si většinou spojujeme s jemností, ale s dobrým parťákem to umí také pořádně rozjet. Sušená šunka a libeček dodají výraznou vůni a zemitost, křen pikantní ostrost a brambory krémovou konzistenci. Hustá sytá polévka na všední den i po návratu z koledy.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 1 střední cibule • zelená část z 1 pórku (250 g) • 1 lžíce olivového oleje
- 300 g brambor (varný typ B) • 1 malý svazek jarní cibulky
- 1 lžička drceného kmínu • 1 lžička sušeného libečku • 1,1 l kuřecího vývaru
- 4 vejce • 150 g bílého řeckého jogurtu • 3 lžíce čerstvého křenu • 20 g másla
- 80 g libovolné sušené šunky

1 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Pórek podélně rozkrojte a pečlivě promyjte ve vodě tak, abyste ho zbavili případného písku a jiných nečistot. Pak ho nakrájejte najemno.

2 Na středním stupni rozehřejte v hrnci olej a orestujte cibuli a pórek doměkka, trvá to zhruba 4 minuty. Občas promíchejte.

3 Mezitím oloupejte brambory a nakrájejte je na 1cm kostky. Jarní cibulku nasekejte nahrubo. Přisypte obojí k orestované zelenině, přidejte kmín a libeček. Přilijte vývar, přiklopte pokličkou a vařte 15 až 17 minut na středním stupni.

4 V jiném hrnci uvařte vejce natvrdo – vložte je do vroucí vody a vařte 10 minut na středním stupni. Pak je slijte, zchlaďte ve studené vodě a oloupejte. Rozkrájejte je na kostičky.

5 Jakmile brambory změknou, polévku odstavte a přidejte do ní jogurt, 2 lžíce najemno nastrouhaného křenu a máslo. Důkladně rozmixujte dohladka.

6 Na vysokém stupni rozehřejte pánev. Šunku nakrájejte na tenké nudličky a restujte ji za občasného míchání 1 minutu nasucho.

7 Polévku přihřejte podle potřeby a rozdělte ji do misek. Posypte ji vejci, šunkou a zbylým čerstvě nastrouhaným křenem.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Krůtí sekaná s vejci

Příjemný způsob zužitkování vykoledovaných vajec. Krůtí maso patří mezi nejzdravější kvůli nízkému obsahu tuků a vysokému podílu bílkovin a minerálů, ten zvýší ještě vařená vejce a bylinky. Použít můžete libovolnou kombinaci ze zahrádky nebo truhlíku.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 3 vejce • 700 g mletého krůtího masa
- 1 lžíce bílého vinného octa
- 1 lžíce olivového oleje • 1 lžička sušené majoránky
- 1 lžička mletého muškátového oříšku
- 1 stroužek česneku • 1 menší cibule
- 2 hrsti listů špenátu
- 1 hrst hladkolisté petržele
- 1 lžíce dijonské hořčice
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Ve vroucí vodě uvařte vejce natvrdo – od bodu varu to trvá 10 minut na středním stupni. Pak je slijte, zchlaďte ve studené vodě a oloupejte.

2 Mezitím promíchejte ve větší míse mleté maso s vinným octem, olejem, majoránkou, muškátovým oříškem, solí a pepřem. Česnek oloupejte a nastrouhejte najemno. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno, špenát a petrželku nasekejte nahrubo. Přimíchejte vše k masu tak, aby vznikla kompaktní směs.

3 Troubu předehřejte na 190 °C. Do zapékací nádoby o rozměrech 30 × 40 cm vložte polovinu masové směsi. Vytvarujte z ní šišku silnou 3 cm. Na její střed naskládejte vejce a lehce je do ní zatlačte. Zakryjte zbylou masovou směsí a vytvarujte opět šišku. Sekanou při tvarování vždy lehce zmáčkněte, aby se nerozpadala, a uhlaďte všechny nerovnosti.

4 Podlijte 250 ml vody, sekanou potřete svrchu hořčicí a pečte 35 až 40 minut dozlatova. Vyjměte, nechte chvilku zchladnout, nakrájejte na 1cm plátky a podávejte.

Sváteční kuřecí roláda se sušenou šunkou, parmazánem a špenátem

Italský pozdrav, který dodá kuřecímu masu říz a krůtímu masu delikátní jemnost. Záleží jen na vás, jakou drůbež zvolíte.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

- 1 malá cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce olivového oleje
- 200 g listů špenátu
- 50 ml vody
- 700 g kuřecích prsou
- 50 g libovolné sušené šunky
- 30 g parmazánu
- 300 ml kuřecího vývaru
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte najemno. Ve větší pánvi rozehřejte olej a restujte na něm cibuli a česnek 2 až 3 minuty dosklovita. Přidejte špenát, osolte, opepřete, podlijte vodou a 1 minutu poduste. Vypněte a nechte stát na horké plotýnce.

2 Maso rozklepejte paličkou na plát silný 5 mm. Šunku nakrájejte na tenké plátky.

3 Troubu předehřejte na 190 °C. Dva pláty alobalu – každý o rozměrech 60–70 × 29 cm – položte na pracovní plochu kratšími stranami směrem k vám tak, aby se o 10 cm vzájemně překrývaly – vznikne jeden plát o rozměrech 60–70 cm × 48 cm s kratší stranou k vám. Do jeho střední části rozprostřete maso (15 až 20 cm od spodního i horního okraje alobalu ponechte volných). Osolte ho a opepřete.

4 Na polovinu masa rozprostřete špenát, pokladťe ho šunkou a postrouhejte najemno parmazánem. Celý plát masa srolujte zleva doprava, vzniklou roládu zatočte do alobalu a jeho volné okraje pevně utáhněte a zahněte.

5 Roládu dejte do zapékací nádoby (30 x 40 cm), podlijte vývarem a pečte 60 až 65 minut ve vyhřáté troubě. Pak ji vybalte z alobalu, vraťte do pekáče a zvyšte teplotu v troubě na 220 °C. Roládu pečte ještě 15 až 20 minut dozlatova.

6 Upečenou roládu nechte chvilku odstát, pak ji nakrájejte na 1cm plátky a podávejte.

prima tip

Obě rolády chutnají skvěle se šťouchanými bramborami kaší nebo salátem.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Jarní telecí roláda

Jaro a mláďata patří nerozlučně k sobě. Pokud vám nevadí na talíři, telecí kýta plněná čerstvou petrželí s míchanými vejci s vůní tymiánu vás okouzlí nevšední přípravou a lahodným výsledkem téměř bez práce.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 1 střední cibule
- 1 lžíce olivového oleje
- 4 vejce
- 1 hrst hladkolisté petržele
- 500 g telecí kýty
- 3 stroužky česneku
- 1 lžíce sušeného tymiánu
- 500 ml kuřecího vývaru
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Opečte ji na rozehřátém oleji v pánvi, až zesklovatí, trvá to přibližně 2 až 3 minuty na středním stupni. Přidejte vejce a nadrobno nasekanou petrželku a důkladně promíchejte, až se vejce začnou srážet. Odstavte.

2 Troubu předehřejte na 175 °C a připravte zapékací mísu (30 × 40 cm). Maso očistěte a paličkou ho rozklepejte na velký plát silný zhruba 5 mm. Česnek oloupejte a prolisujte nebo nastrouhejte najemno. Vmasírujte ho se solí, pepřem a tymiánem do masa (jen z horní strany).

3 Připravte 50–60 cm dlouhý kus alobalu a maso na něj položte okořeněnou stranou navrch. Naneste na maso vaječnou směs a plát masa zarolujte. Vzniklou roládu zabalte do alobalu, volné okraje pevně utáhněte a stočte. Zabalenou roládu vložte do připravené zapékací mísy a podlijte vývarem.

4 Pečte ji 50 až 55 minut v předehřáté troubě. Pak roládu vybalte z alobalu a vraťte do pekáče. Teplotu v troubě zvyšte na 200 °C a zapněte funkci horního ohřevu. Dopečte 12 až 15 minut dozlatova.

5 Roládu vytáhněte, nechte chvíli zchladnout a pak nakrájejte na 1cm plátky a podávejte.

Velikonoční celozrnný beránek

Špaldová mouka semletá s celým zrnem patřila do první světové války mezi běžné typy mouk, s tímto receptem tak můžete vyzkoušet, jak mohl beránek dříve chutnat. Hustý řecký jogurt těsto odlehčí a zvláční, takže by beránek mohl vydržet déle čerstvý, ale to jsme nestihli vyzkoušet.

1 BERÁNEK

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY

- 80 g másla
- 300 ml polotučného mléka
- 300 g hladké celozrnné špaldové mouky
- 3 lžičky kypřicího prášku
- 40 g medu
- 80 g přírodního třtinového cukru
- 3 vejce
- 1 lžíce vanilkového extraktu
- strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu
- 100 g bílého řeckého jogurtu (0 % tuku)
- máslo na vymazání formy
- celozrnná špaldová krupice na vysypání formy

1 Máslo rozehřejte. Troubu předehřejte na 180–185 °C. Formu na beránka vymažte máslem a vysypte krupicí.

2 Ve větší míse smíchejte mléko, rozpuštěné máslo, mouku, prášek do pečiva, med, cukr, vejce, vanilkový extrakt, citronovou kůru a jogurt na hladké těsto. Vlijte ho do připravené formy a pečte v předehřáté troubě 65 až 70 minut. Propečenost vyzkoušejte špejlí.

3 Upečeného beránka vyjměte z trouby, ihned vyklopte z formy na pracovní plochu nebo prkénko a nechte ho chladnout zhruba 60 až 90 minut.

prima tip

Propečenost těsta poznáte pomocí špejle tak, že ji vpíchnete do středu těsta a vytáhnete. Pokud je suchá, těsto je upečené, pokud na ní ulpívají lepivé drobky nebo kousky těsta, beránek potřebuje ještě dopéct. Druhým způsobem je přiložení špejle po vytažení z těsta ke spodnímu rtu – pokud je špejle studená, znamená to, že je vnitřek beránka stále nedopečený.

prima tip

Pomazánku podávejte na celozrnném či vícezrnném pečivu nebo jako dip k namáčení zeleniny. V lednici vydrží dva dny.

Avokádová pomazánka s vejci

Vajíčkovka 21. století. Nenechte se ale zmýlit, nadrobno nasekaná vařená vejce se k zahuštění omáček a pomazánek používala už za první republiky. Dodají jí totiž jemnost a texturu a hodí se téměř ke všem surovinám.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 10 MINUT

- 1 zralé střední avokádo (cca 240 g)
- 100 g řeckého jogurtu
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 řapík celeru (60 g)
- 2 uvařená vejce
- 1 menší hrst koriandru
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Avokádo podélně rozpulte, vyjměte pecku a pomocí lžíce vydlabejte dužinu. Přidejte k ní řecký jogurt a citronovou šťávu a pomocí vidličky vše promíchejte. Dužinu rozmačkávejte.

2 Celer nakrájejte nadrobno a přidejte k avokádu. Vejce oloupejte a nastrouhejte do pomazánky nahrubo. Koriandr nasekejte nadrobno a vše promíchejte. Osolte a opepřete, promíchejte a podávejte.

Jíme zdravě velikonoční speciál

BÁRA HLUBUČKOVÁ, BÁRA LUNDGREN A PETR NOVÁK

Známá trojka nezahálí a na druhé nejslavnější svátky v roce připravila speciální kuchařku plnou zdravých dobrot, které ozdobí váš sváteční stůl. Milovníci klasiky i nadšení experimentátoři v ní najdou kompletní menu a tradiční i nevšední pečivo, které však neohrozí vaši linii, zažívání ani novoroční předsevzetí. Vybrat si můžete z více než 30 receptů a těšit se můžete i na praktické tipy a především lahodné způsoby zpracování zbylých vařených vajec.

www.jimezdrave.cz

Kakaové sušenky

V předminulém století pekly dívky svým milým hnětýnky, drobné, složitě zdobené kytičky či srdíčka z máslového těsta nebo malované perníčky, v minulém století už vykrajovaly častěji z lineckého těsta různé tvary a krášlily je čokoládou. Zjednodušení nemusí být nutně na škodu, tyhle sušenky potěší vašeho miláčka i všechny návštěvy a malé mlsaly. Ti je totiž zvládnou upéct i sami.

12 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 40 MINUT

- 220 g hladké celozrnné špaldové mouky
- 1 lžička kypřicího prášku
- 100 g třtinového cukru
- 2 lžíce kakaa holandského typu
- 100 g změklého másla
- 30 ml polotučného mléka
- 1 vejce
- 45 g lentilek (podle chuti)

1 Do větší misky vsypte mouku, promíchejte ji s kypřicím práškem, cukrem a kakaem. Rozkrájejte do ní máslo, přilijte mléko a přidejte vejce. Vypracujte hladké těsto.

2 Troubu předehřejte na 190 °C. Plech vyložte pečicím papírem.

3 Z těsta odkrajujte lžící stejně velké kousky (zhruba 40 g) a tvarujte z nich kuličky. Vkládejte je na připravený plech a každou kuličku mírně stlačte dlaní, aby vznikla placka o výšce zhruba 5 mm. Ozdobte ji 4 lentilkami.

4 Sušenky pečte v předehřáté troubě 11 až 12 minut, až lehce ztmavnou a zpevní. Vytáhněte a nechte zchladnout.

tip

Sušenky můžete zdobit podle libosti – lentilky vyměňte za nasekané ořechy, sušené ovoce, želé bonbony (v troubě se rozpustí a ztuhnou) nebo kousky čokolády.

Pokud by vám cukr v těstě chyběl, potřete čerstvě upečené jidášky tekutým medem nebo je posypte xylitolem, pokud si hlídáte kalorie.

Celozrnné jidáše

Zdravější varianta tradičního velikonočního pečiva obsahuje pouze jednu lžičku cukru v kvásku, ale v chuti si rozdílu téměř nepovšimnete. Oříšková chuť špaldové mouky se perfektně doplňuje s přirozenou nasládlostí mléka, rozinek a mandlí. Jidášky chutnají nejlépe právě upečené, ještě vlahé.

ASI 20 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 2 HODINY

- 60 g másla
- 300 ml mléka
- 21 g čerstvého droždí (½ kostky)
- 1 lžíce třtinového cukru
- 500 g hladké celozrnné špaldové mouky
- ½ lžičky soli
- 1 žloutek
- 20 g plátků mandlí
- 20 g rozinek
- mouka na pomoučení

1 Máslo rozehřejte. Mléko ohřejte, aby bylo vlažné. Rozdrobte do něj droždí, oslaďte a promíchejte. Nechte vzejít kvásek, na teplém místě to trvá 10 až 15 minut.

2 Do velké mísy prosejte mouku a osolte ji. Přidejte vzešlý kvásek a rozpuštěné máslo a vypracujte hladké těsto, které se odlepuje od stěn nádoby. Dobře to jde měchačkou nebo nástavcem hnětací hák v robotu. Těsto přikryjte potravinářskou fólií nebo utěrkou a nechte kynout na teplém místě alespoň 1 hodinu, až zdvojnásobí svůj objem.

3 Vykynuté těsto poznáte tak, že pokud do něj vmáčknete prst, důlek se pomalu vyrovná.

4 Z těsta odkrajujte lžící kousky a na pomoučené ploše z každého vyválejte váleček. Spleťte do libovolného tvaru a skládejte na připravený plech. Troubu předehřejte na 185 °C a plech vyložte pečicím papírem. Žloutek prošlehejte vidličkou dohladka a potřete jím jidáše. Posypte je plátky mandlí a rozinkami a pečte v předehřáté troubě 15 až 20 minut dozlatova. Propečenost prověřte špejlí.

Dáme FRESH restaurace

Kulinární zážitková jízda po Česku

MODERNÍ DOBA JE V MNOHA OHLEDECH NÁROČNÁ, ALE PŘINÁŠÍ I SPOUSTU MOŽNOSTÍ, JAK SI ULEHČIT ŽIVOT. JEDNOU Z NICH JE FENOMÉN DOVÁŽKOVÝCH SLUŽEB. AŤ UŽ CHCETE UŠETŘIT ČAS, ČI NÁMAHU, TYHLE CHYTRÉ SLUŽBY VÁM DOMŮ DOVEZOU NÁKUP NEBO ROVNOU HOTOVÉ JÍDLO Z OBLÍBENÉ RESTAURACE. VYPLATÍ SE I TROCHU EXPERIMENTOVAT, OTESTOVAT NOVÉ PODNIKY, KTERÉ BY VÁM TŘEBA PŘI PROCHÁZCE MĚSTEM UNIKLY. PÁR TIPŮ, KTERÉ PODLE NÁS OPRAVDU STOJÍ ZA VYZKOUŠENÍ, PRO VÁS MÁME!

Abychom vám trochu ulehčili výběr ve velké nabídce, spojili jsme se s největší českou dovážkovou službou Dáme jídlo. V současnosti spolupracuje téměř s více než 6 000 partnery ve 170 obcích v celé republice, v nabídce jsou nejen restaurace, bistra, kavárny či cukrárny, ale i sekce Dáme market, která zahrnuje obchody s potravinami, drogerie nebo květinářství. V aplikaci nebo na webu objevíte ve velkých městech také sekci Dáme FRESH restaurace, ve které najdete námi vybraná místa, která můžeme doporučit a kde máte záruku skvělého gastronomického zážitku. Na našem webu pak v sekci Restaurace připravujeme podrobné recenze z restaurací a bister, kde jsme si pochutnali. Vybrat si z tak široké nabídky teď bude mnohem jednodušší…

Meat Vandals

Jak už název napovídá, Meat Vandals potěší hlavně milovníky masa. Není to ale o steacích, zde se zaměřují na dlouho upravovaná masa, jako je hovězí pastrami nebo trhaná masa (hovězí, vepřové i kuřecí).
Tohle vyladěné místo pro fajnšmekry vzniklo v roce 2018 jako street food bistro na Manifesto Marketu, dnes už s tímto konceptem najdete v Praze dvě kamenná bistra a v dubnu se na novou pobočku můžou těšit v Brně.
Rozhodně doporučujeme vyzkoušet Vandal pastrami s chimichurri salsou, čedarem a chipotle majonézou, ale i trhané maso v briošce nebo zábavné miniburgery a smažené čedarové koule.

MEAT VANDALS
Myslíkova 29, Praha 1 – Nové Město
Dlouhá 20, Praha 1 – Staré Město
www.meatvandals.cz

3f by Mori

3f je dceřiný podnik restaurace Mori a vznikl v roce 2018 v centru Brna pro ty, kteří si chtějí dopřát obdobný gastronomický zážitek jako v Mori, ale za nižší cenu. Základem nabídky je tradiční japonská kuchyně s nádechem korejské a vietnamské.
Název 3f znamená fast fresh food a přesně to vystihuje nabídku. Jde o rychlé bistro, kde z čerstvých a kvalitních surovin připravují na místě atraktivní jídla.
Na menu najdete klasické sushi, například hosomaki, nigiri a sashimi, ale také fusion style sushi, které propojuje různé kuchyně v netradičních kombinacích nebo podobách, ve spojení s různými omáčkami. Díky tomu si zde své najdou i vegetariáni. A ti, kteří mají rádi novinky, ocení třeba sushi burrito, sushi donuts nebo poké bowls.

3F BY MORI
Jánská 11, Brno-střed
www.themori.cz

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

NÃPLAVKA BISTRO, CAFÉ & MUSIC BAR
Nám. 5. května 835/10, Hradec Králové
www.naplavkahk.cz

NãPLAVKA bistro, café & music bar

Oblíbené místo sídlí v centru Hradce Králové na břehu řeky Labe ve funkcionalistické budově Novákových garáží z roku 1932. Nejprve zde v roce 2014 vznikl multifunkční prostor s hudebním klubem a kavárnou.
V roce 2019 se prostor zvětšil a přibyla kuchyně. Od začátku se zde kladl důraz na širokou nabídku jak pro masožrouty, tak pro vegetariány. Šéfkuchař Pavel Dočekal nabízí v restauraci kvalitní maso i sýry od lokálních dodavatelů, hitem jsou vyladěné burgery a česká kuchyně, ale na menu se objevují i barevné asijské pokrmy.
A k dobrému jídlu patří dobrá zábava!
Na programu bývají živé koncerty lokálních i velmi známých kapel, DJ´s a interpretů, pravidelně zde hostí stand-up comedy
Na stojáka. Během letní sezony zde probíhá spoustu zajímavých workshopů, letních grilovaček a dalších food & sport festivalů.

BISTRO U PTÁKA
8. května 453/14 Olomouc
www.bistrouptaka.cz

Bistro U Ptáka

Vlajkovou lodí olomouckého bistra U Ptáka nemůže být nic jiného než kuře! To nejlepší kuře ve městě, připravené na grilu nejvyšší série značky Rotisol. Kuře v mnoha podobách doplňují i pokrmy pro vegetariány, výběrová káva z pardubické pražírny Zrno44 i oblíbené místní pivo Chomout.
Bistro vzniklo na přelomu roků 2020/2021 a i díky tomu se stalo oblíbené také v aplikaci Dáme jídlo. Pokud však zajdete přímo do bistra, přivítá vás příjemný otevřený prostor, který láká k posezení s přáteli u dobrého jídla. Vřele doporučujeme místní specialitu – olomoucké krokety s tvarůžky a samozřejmě kuřetem, i když na menu je i jejich bezmasá verze.

Lokše s povidly a mákem

Jednoduchý tradiční moučník z vařených brambor můžete podávat nejen nasladko. Lokše se hodí i jako příloha k masové pečínce, třeba k trhanému kuřecímu masu, jako to podávají v bistru U Ptáka.

4 PORCE

- 500 g vařených brambor ve slupce
- 5 g soli • 200 g hladké mouky
- trošku sádla na smažení
- švestková povidla
- mák • cukr
- máslo
- šlehačka

Brambory nejprve oloupejte, nastrouhejte na hrubém struhadle a přidejte sůl a mouku.
Vypracujte těsto, vyválejte z něj placky a smažte je na trošičce sádla (pracujte rychle, těsto má tendenci řídnout). Potřete povidly, posypejte mletým mákem s cukrem. Polijte rozpuštěným máslem. Přidejte šlehačku a ozdobte třeba sušenými brusinkami.

Nejen dvorek

Rodinná restaurace Nejen dvorek se nachází v samém srdci Pardubic. Z rušné hlavní třídy projdete průchodem na malebný dvorek a rázem se octnete v jiném světě. Před šesti lety zde bývala italská pizzerie, ale současní majitelé po převzetí podniku zcela změnili koncept a dnes nabízí moderní mezinárodní kuchyni.
Příjemný interiér i tichý dvorek lákají k posezení, zakládají si zde na perfektním servisu a nabízejí sezonní jídelní lístek i obědové menu. Pokud sem zavítáte nebo si objednáte jídlo s sebou na Dáme jídlo, doporučujeme vyzkoušet vyhlášená vepřová žebra v marinádě s domácím chlebem nebo šťavnatý burger v domácí bulce.

NEJEN DVOREK
Třída Míru 66, Pardubice
www.nejendvorek.cz

Dáme FRESH restaurace

Objednejte si na Dáme jídlo z těchto provozoven a užijte si gastro zážitek v pohodlí domova.

Yalta Craft Bistro

Bistro Yalta otevřelo své brány v budově hotelu Jalta na Václavském náměstí v červenci roku 2020. Myšlenku otevřít moderní restauraci v samém srdci Prahy, která bude zaměřená i na místní a nejen na turisty, se povedlo dotáhnout. Pod taktovkou uznávaného šéfkuchaře Marka Šády, který prošel podniky jako je Flambée, La Degustation Bohême Bourgeoise, Bellevue či Mlýnec, zde vzniká nabídka hodně dotažených pokrmů, téměř ve stylu fine dining, ale za ceny mnohem dostupnější. Koncept nabízí kuchyni evropskou s českými akcenty z lokálních a hlavně čerstvých a kvalitních surovin, které se zde snaží zpracovat bezezbytku.
K místním signature dish patří geniální koprovka s raviolou plněnou taženým hovězím líčkem a vejcem 63 °, kterou musí každý opravdový foodie ochutnat! Mezi dezerty zase vede pražský koláč. Na čepu najdete craftová piva od Matušky a v zadním OMY baru velký výběr drinků od Žufánka.
Rozhodně oceňujeme, že Yalta nabízí každý den i snídaně a během pracovního týdne obědovou nabídku. Pro letošní sezonu zde plánují rozšířit menu o speciality z grilu a připravit pro hosty degustační sdílené menu.

YALTA CRAFT BISTRO
Václavské náměstí 45, Praha 1
www.yalta.cz

#KOPROVKA s domácí raviolou plněnou taženým hovězím líčkem a vejcem 63°

Tajemství signature dish Yalta Craft Bistra je odhaleno! Marek Šáda se s námi podělil o recept na geniální koprovku, kterou budete chtít jíst zas a znova.

4 PORCE

KONFIT Z HOVĚZÍCH LÍČEK
- 50 g sádla • 100 g cibule • 100 g očištěné mrkve
- 100 g celeru • 800 g hovězích líček
- sůl a čerstvě namletý pepř • 2 l hovězího vývaru

Na sádle orestujte na kostičky nakrájenou cibuli a kořenovou zeleninu.
Osolená a opepřená líčka zprudka opečte na sádle. Pomalu zalijte vývarem a duste doměkka. Sbírejte přebytečný tuk a pěnu.
Až líčka změknou, sceďte je spolu se zeleninou a vývar zredukujte. Maso pak natrhejte vidličkou a nechte trochu vychladnout. Pak vytvarujte do kuličky.

RAVIOLY
- 400 g hladké mouky • 4 vejce • 1 žloutek

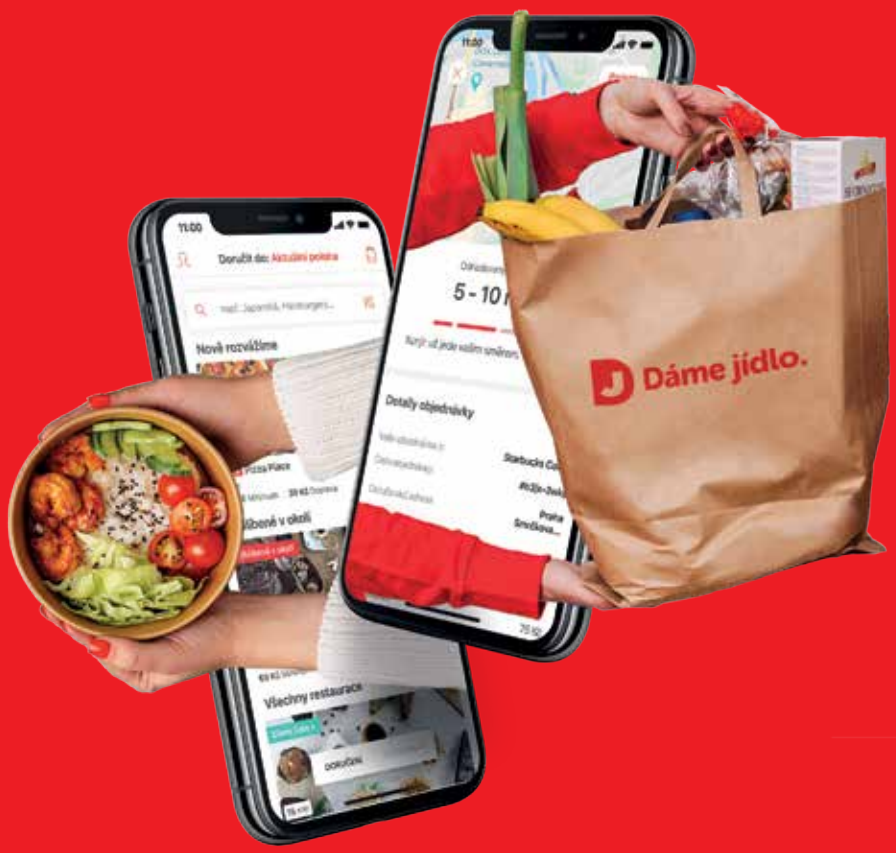
Mouku s vejcem vypracujte a těsto vyválejte na dva pláty. Jeden plát ravioly potřete žloutkem a položte na něj líčka. Přikryjte druhým plátem těsta a znovu potřete žloutkem. Spojte a rozkrájejte na ravioly. Vložte do vroucí osolené vody a vařte 5–7 minut.

POŠÍROVANÉ VEJCE
Vejce vařte ve skořápce 1 hodinu ve vodě o teplotě 63 °C. Pak vyklepněte.

OMÁČKA
- 100 g másla • 200 g mrkve • 200 g cibule
- 500 g bažanta • 500 g slepice • 500 g pražské šunky
- 3 l kuřecího vývaru • 500 ml smetany
- čerstvý kopr, sůl, cukr a koprový olej

Na másle pomalu duste na kousky nakrájenou mrkev s cibulí. Přidejte nakrájená masa a pomalu duste a promíchávejte asi půl hodiny. Zalijte kuřecím vývarem, zavařte a sbírejte tuk a pěnu. Celé táhněte asi 5 hodin. Pak sceďte a zredukujte cca na 1 l.
Potom přidejte smetanu, dochuťte podle chuti octem a cukrem a zredukujte na 500 ml omáčky. Nakonec vmíchejte nasekaný kopr.
Servírujte na talíř 2 ravioly, na ně položte vejce a zalijte omáčkou. Ozdobte čerstvým koprem.

Dáme jídlo.



Restaurace a obchody na dosah ruky.

Sleva 150 Kč pro nové zákazníky

Slevový kód: **FRESH22**

Unikátní kód je platný do 31. 05. 2022. Kód uplatníte v posledním kroku objednávky v sekci "Máte kupón" při platbě online a získáte tak slevu 150 Kč z ceny jídla nebo nákupu nad 250 Kč. Kódy nelze sčítat a každý kód může být využit pouze jednou.

Stáhnout v App Store

NYNÍ NA Google Play

www.damejidlo.cz

Pro každý den

ZDRAVÉ A LOKÁLNÍ

VAŘENÍ VE VŠEDNÍ DEN SE NEPRÁVEM PODCEŇUJE, NEBO DOKONCE ODBÝVÁ POLOTOVARY, JE TO ALE KRÁLOVSKÁ DISCIPLÍNA, PŘI KTERÉ SE NAPLNO PROJEVÍ VAŠE KREATIVITA, RYCHLOST, SCHOPNOST IMPROVIZACE I UDRŽENÍ DOMÁCÍHO ROZPOČTU A VYVÁŽENÉHO JÍDELNÍČKU RODINY. LOKÁLNÍ SEZONNÍ SUROVINY POSKYTUJÍ DOBRÉ VODÍTKO, Z ČEHO VAŘIT. AUTORKA BLOGU GARDEN & KITCHEN INNA VÁM S RADOSTÍ UKÁŽE, JAK VAŘIT LAHODNĚ, ZDRAVĚ A NÁPADITĚ KAŽDÝ DEN.

FAZOLKY NAKYSELO

Fazolky v omáčce v posledních letech trochu upadly v zapomnění, jaro je ideální čas na jejich vzkříšení. Perfektně je totiž doprovodí nasládlé mladé brambůrky a žluťoučké vejce naměkko, jehož žloutek se rozlije do nakyslé omáčky a zjemní ji. Blaho v každém soustu.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 35 MINUT

- 80 g másla
- 2 lžíce hladké mouky
- 500 ml hovězího vývaru
- 800 g mladých brambor
- 400 g zelených fazolek
- 250 ml smetany ke šlehání
- 4 vejce
- krupicový cukr na dochucení
- kvasný lihový ocet na dochucení
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 V hrnci na středním stupni rozehřejte máslo. Vsypte mouku a metličkou ji rozmíchejte dohladka, opékejte, až jíška začne zlátnout. Zalijte vývarem, přiveďte k varu, lehce osolte a vařte 20 minut na nižším stupni.

2 Mezitím očistěte brambory, mladé nemusíte ani loupat. Nakrájejte je na stejně velké kousky a uvařte v mírně osolené vodě doměkka, trvá to zhruba 20 minut. Pak je slijte.

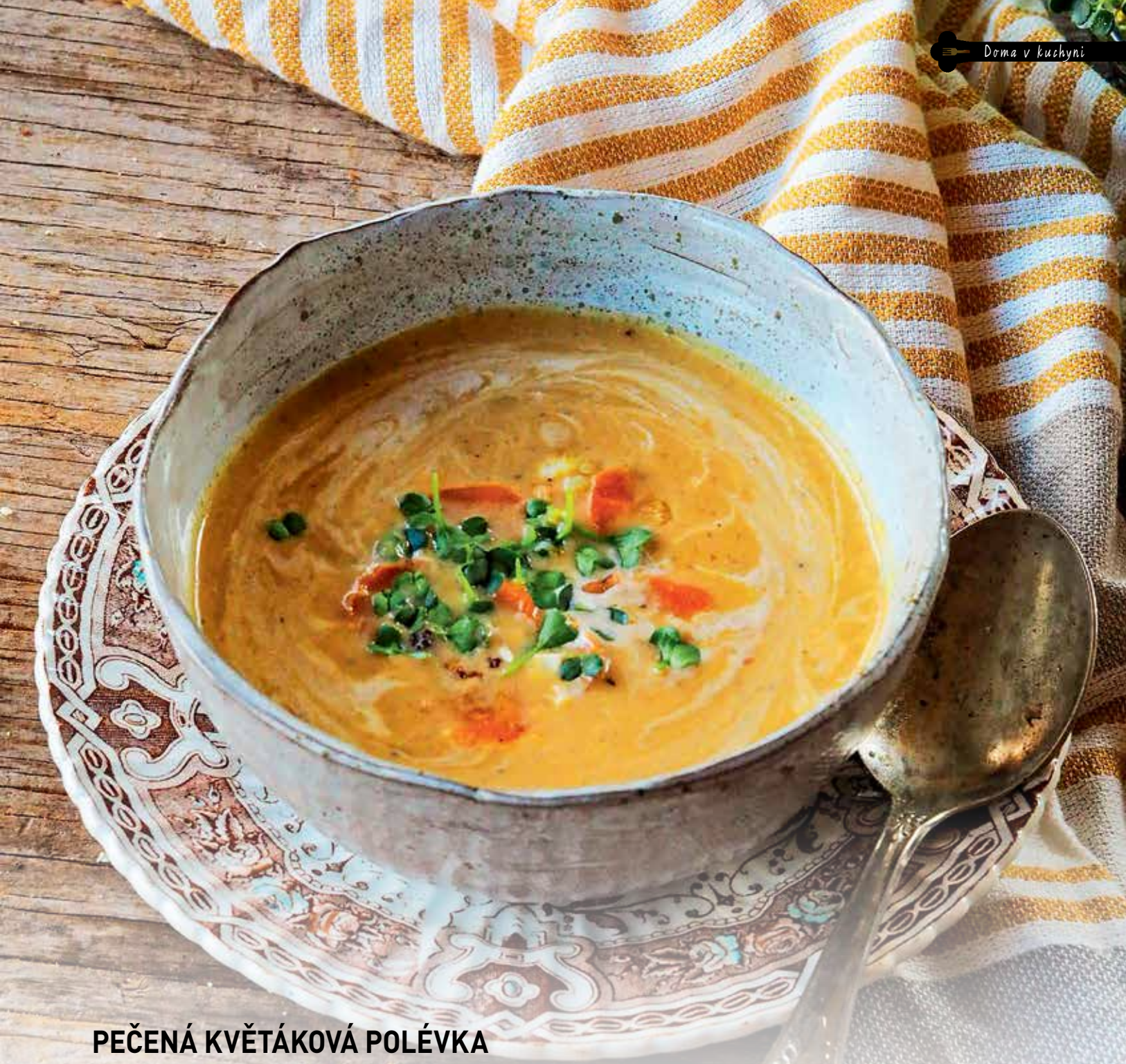
3 Fazolky omyjte, odkrojte tvrdé konce a povařte je v osolené vodě 4 minuty. Sceďte je a zchlaďte v ledové vodě, aby si ponechaly sytě zelenou barvu.

4 Do základu omáčky z jíšky a vývaru vlijte smetanu, promíchejte a povařte 5 minut. Vejce uvařte ve vroucí vodě – od bodu varu to trvá 5 minut naměkko, 7 minut nahniličko. Vejce slijte a zchlaďte ve studené vodě.

5 Omáčku dochuťte cukrem, octem a solí dosladkokysela. Přesný poměr záleží na vaší chuti. Přisypte scezené fazolky a nechte je pár minut prohřát. Vejce oloupejte.

6 Na talíře rozdělte brambory a omáčku s fazolkami, vejce podélně rozkrojte a položte na omáčku. Zlehka osolte a opepřete a ihned podávejte.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ŽÁBRODSKÁ



PEČENÁ KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA

Plinius starší popisuje ve své encyklopedii Naturalis historia květák jako nejchutnější ze všech brukvovitých rostlin. Květák má silné protizánětlivé účinky a jeho pravidelná konzumace snižuje pravděpodobnost výskytu rakoviny. Za jeho nevábný odér můžou chemické přípravky při pěstování. Pomůže vařit ho v odkrytém hrnci s bobkovým listem a novým kořením nebo upéct v troubě s bylinkami, zezlátne a jemně zesládne.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 1 menší květák • 2 střední mrkve • 1 cibule
- 3 stroužky česneku • 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička sušených italských bylinek
- 1 l zeleninového či kuřecího vývaru
- 100 ml smetany ke šlehání • sůl a čerstvě namletý pepř

1 Troubu předehřejte na 180 °C a plech vyložte pečicím papírem. Květák omyjte, rozeberte na růžičky a dejte je na připravený plech. Košťál pokrájejte na menší kousky. Mrkev očistěte a pokrájejte na silnější kolečka, cibuli oloupejte a pokrájejte na čtvrtky, česnek jen oloupejte. Vše přidejte ke květáku, posypte bylinkami, osolte a zakápněte olivovým olejem. Pečte v předehřáté troubě 25 minut doměkka.

2 Upečený česnek oloupejte nebo vymačkejte dužinu do mixéru. Přidejte k němu upečenou zeleninu, zalijte vývarem a rozmixujte dohladka.

3 Rozmixovanou polévku přelijte do hrnce a přiveďte k varu. Dochuťte solí a pepřem, přilijte smetanu a povařte ještě 2 minuty.

SALÁT S ČERVENOU ŘEPOU A BULGUREM

Barevný sytý salát plný zdraví si můžete namíchat po celý rok. Servírujte ho vychlazený nebo teplý, obzvlášť se hodí k vepřovému nebo hovězímu masu nebo jako hlavní zeleninový chod.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

SALÁT
- 3 červené řepy • 2 lžíce olivového oleje
- 150 g bulguru • 1 hrst vlašských ořechů
- 100 g černých oliv • 100 g sýru feta
- 1 hrst hladkolisté petržele • sůl

MARINÁDA
- 1 lžíce balzamikového octa
- 1 lžíce červeného vinného octa
- 1–2 lžičky medu
- 3 lžíce extra panenského olivového oleje
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Řepu omyjte, osušte, položte na dostatečně velký čtverec alobalu, osolte a zakápněte olivovým olejem. Zabalte do alobalu a pečte v předehřáté troubě doměkka, trvá to přibližně 1 hodinu.

2 Mezitím uvařte bulgur – propláchněte ho a zalijte v hrnci 300 ml vroucí vody. Osolte a přiveďte k varu. Vařte zhruba 7 až 10 minut, pak zakryjte pokličkou a nechte 20 minut odstát.

3 Upečenou řepu vybalte, nechte zchladnout a pak ji oloupejte a nakrájejte na kousky.

4 Ve větší misce prošlehejte vidličkou oba druhy octa, med, olej, sůl a pepř. Přidejte kousky řepy, promíchejte a nechte je 30 minut marinovat. Ořechy nasucho opečte na pánvi, až se rozvoní. Nechte je vychladnout a nasekejte nahrubo.

5 Uvařený bulgur podle potřeby slijte a vsypte do mísy. Přidejte marinovanou řepu, olivy, rozdrobenou fetu a zakápněte zbylou marinádou. Promíchejte. Posypte ořechy a nadrobno nasekanou petrželkou a podávejte.

KRŮTÍ ROLKY S PESTEM ZE SUŠENÝCH RAJČAT

Roláda představuje nápaditý způsob, jak dosáhnout prolnutí všech dobrot v náplni a propečení masa tak, aby zůstalo šťavnaté. Při krájení plátků se však náplň často snaží dostat ven a to už taková paráda není. Rolka pro každého působí elegantně a chutná stejně skvěle.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 1¼ HODINY

- 600 g krůtích prsou
- 6 lžic pesta ze sušených rajčat
- 3 lžíce sušených bylinek (tymián, rozmarýn a oregano)
- 1 šalotka
- 6–8 žampionů
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 červená paprika
- 250 g mozzarelly
- 6 plátků zauzené slaniny
- 100 ml suchého bílého vína
- 100 ml kuřecího vývaru
- 25 g másla
- sůl a čerstvě namletý pepř
- bramborová kaše k podávání

1 Krůtí prsa rozkrojte podélně na šest stejných částí. Každou položte na potravinářskou fólii, zakryjte ji fólií a paličkou na maso opatrně rozklepejte. Vybalte, osolte, opepřete, potřete pestem a posypte bylinkami.

2 Šalotku oloupejte a pokrájejte najemno, žampiony očistěte a nakrájejte na plátky. V pánvi rozehřejte olej, šalotku na něm opečte dozlatova, přidejte žampiony a opékejte na středním stupni doměkka, trvá to zhruba 5 minut. Papriku zbavte jádřince a nakrájejte na proužky. Mozzarellu nakrájejte na sedm plátků (dva krajní použijte jako jeden).

3 Troubu předehřejte na 180 °C. Na plátky masa dejte 1 lžíci houbové směsi, proužky paprik a plátek mozzarelly. Srolujte, obalte plátkem slaniny a spíchněte párátkem. Rolky skládejte do zapékací mísy.

4 Maso podlijte vínem a vývarem, přidejte máslo a pečte v předehřáté troubě zhruba 35 minut. Během pečení polévejte rolky výpekem. Podávejte s bramborovou kaší.

CHLEBOVÉ PLACKY S HRUŠKAMI, SÝREM A OŘECHY

Obložený chleba může častým opakováním zevšednět, chlebové placky se tak rychle neomrzí. Jejich příprava je sice pracnější, a tak není pravděpodobné, že byste je pekli každý den, ale spojení teplého kynutého těsta se sýrem, křupavými ořechy a sladkou hruškou zažene všechny chmury a zahřeje láskou.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 1,5 HODINY

TĚSTO
- 300 g chlebové pšeničné mouky
- 1 menší lžička soli • 1 lžička krupicového cukru
- 1 sáček sušeného droždí
- 2 lžíce olivového oleje
- 175 ml teplé vody
- 1 lžíce bílého jogurtu

NÁPLŇ
- 2 hrušky • 3 snítky rozmarýnu
- 2 lžíce olivového oleje
- 150 g gorgonzoly
- 100–150 g vlašských ořechů
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Na těsto smíchejte všechny suroviny ve větší míse, prohněťte ho vařečkou nebo v robotu s nástavcem hnětací hák a mísu zakryjte čistou utěrkou. Nechte těsto na teplém místě vykynout, až zdvojnásobí svůj objem, trvá to zhruba 45 až 60 minut.

2 Mezitím zbavte hrušky jádřince a pokrájejte je na klínky. Rozmarýn odrhněte a nasekejte. Dva plechy vyložte pečicím papírem a troubu předehřejte na 200 °C.

3 Vykynuté těsto rozdělte na dva díly a z každého vytvarujte oválnou placku. Položte ji na připravený plech a pokapejte olejem. Na těsto vyskládejte hrušky, rozdrobenou gorgonzolu a vlašské ořechy. Posypte rozmarýnem, zlehka osolte a opepřete a pečte v předehřáté troubě přibližně 25 minut.

BRAMBORY S KUŘETEM

Tuhle dvojici milují všichni. Rozdělte kuře na jednotlivé porce, přidejte žampiony nebo jinou oblíbenou zeleninu a brambory, upečte vše v jednom pekáči, chutě zvýrazněte vínem a zjemněte smetanou ke šlehání. Pokud vše naskládáte do pomalého hrnce, můžete podávat večeři po příchodu z práce.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 2 HODIN

- 1 středně velké kuře
- 3 lžíce olivového oleje
- 3–4 červené cibule
- 200 ml suchého bílého vína
- 8–10 brambor
- 1 lžička sušených provensálských bylinek
- 300 ml kuřecího vývaru
- 200 g žampionů
- 250 ml smetany ke šlehání
- sůl a čerstvě namletý pepř
- 1 hrst hladkolisté petržele

1 Kuře omyjte, osušte papírovou utěrkou a naporcujte – odkrojte horní a spodní stehna a prsa a pokrájejte je na menší kousky. Kostru a křídla uchovejte na vývar, pokud ho nebudete vařit hned, uložte je do mrazáku.

2 V hrnci vhodném do trouby nebo v pekáči rozehřejte olej a zprudka na něm opečte kousky kuřete dozlatova ze všech stran. S masem zbytečně nehýbejte, ať se nepotrhá, jakmile bude opečené, samo se odlepí. Mezitím oloupejte cibuli a rozkrájejte ji na čtvrtky.

3 Maso osolte, opepřete a promíchejte. Přidejte cibuli a 2 minuty restujte. Přilijte víno a z poloviny ho odvařte. Brambory oloupejte a pokrájejte na větší kousky. Vsypte je do hrnce, zlehka osolte, přidejte provensálské bylinky a promíchejte. Zalijte vývarem a zahřívejte k varu. Troubu předehřejte na 180 °C.

4 Jakmile se směs vaří, přiklopte hrnec nebo pekáč poklicí a vložte do předehřáté trouby zhruba na 45 minut, až maso a brambory téměř změknou.

5 Žampiony očistěte a nakrájejte na plátky nebo čtvrtky. Přidejte je k masu, zalijte smetanou, přiklopte a pečte ještě 10 minut. Odkryjte a dopečte 5 minut. Petrželku nasekejte nadrobno a posypte jí hotové jídlo. Ihned podávejte.

Ze zahrádky až na stůl

INNA VALOUŠKOVÁ

Autorka blogu Garden & kitchen pěstuje na své zahradě téměř všechnu zeleninu a pak z ní vaří pro rodinu a přátele nápadité recepty tradičního i zcela fantazijního střihu. „Mojí největší zálibou je vymýšlet skvělá jídla, ve kterých využiji sezonní zeleninu. Spontánnost a jednoduchost je při vaření a pečení moje hlavní motto," popisuje. Z této vášně a úspěchu blogu napsala první kuchařku Rok s Garden & kitchen, druhý díl vznikl jako odpověď na častý dotaz fanoušků a čtenářů blogu: A co bude dál? V knize najdete mnoho lahodných pokrmů, které si můžete uvařit po příchodu z práce i o víkendu, krásné fotky zahrady a jejích zvířecích obyvatel a hlavně pestrou paletu zeleniny. Inna vás přesvědčí, že pěstovat si zeleninu a pak ji všechnu sníst je vlastně docela snadné! **www.gkshop.cz**

Spolehlivý parťák

DELLINGER

S KÝM TRÁVÍTE V KUCHYNI NEJVÍCE ČASU? KOMU VĚNUJETE KOUPEL, PEČLIVÉ OSUŠENÍ A TY NEJLEPŠÍ SUROVINY? A ODVDĚČÍ SE VÁM VŽDY PERFEKTNÍM VÝKONEM, NEBO SE VÁM DEROU DO OČÍ SPÍŠ SLZY VZTEKU? ANO, MLUVÍME O NOŽI. POKUD NEKRÁJÍ, JAK MÁ, JE BUĎ TUPÝ, NEBO ŠPATNÝ.

„Jenom lenoch krájí tupým nožem," tvrdí Bob Kramer, americký výrobce nožů a brusířská legenda. Pokud krájíte tupým nožem, jste buď líní si ho (nechat) nabrousit, nebo si pořádný nůž koupit. S dobrým ostrým nožem ukrojíte téměř cokoliv přesně tak, jak chcete. Takový nůž činí vaření zábavou, stává se prodloužením vaší ruky, splynete v jedno a společně vytvoříte perfektní zážitek i pro ostatní. „Mnoho lidí má v šuplíku nože buď zděděné, nebo nakoupené za body. V obou případech bývají tak tupé, že s nimi nelze krájet, jen pižlat. Obvykle nepomůže ani nabroušení, protože tyto nože mívají ostří z měkké oceli, takže je třeba je brousit často nebo to už ani nejde, protože by byly příliš tenké," vysvětluje Marek Šmíd, spoluzakladatel obchodu Dellinger – Nože z Vostra, kterému přezdívá cukrárna pro chlapy. Najdete tu totiž nejen pěkně ostré nože, brusné kameny a brusiče, ale i grily, ostré chilli papričky, samurajské meče a kapesní nože. Zkrátka vše ostré.

JE TO Prima FRESH

Základ krájení

Ostrý nůž poznáte na první pohlazení – má ostrou čepel, které se stačí jen lehce dotknout. Krájí čistými řezy, ať se jedná o šťavnatou zeleninu, steakové maso, čerstvé křupavé pečivo, nebo nadýchaný korpus. Pokud po přejetí prstem po ostří vašeho nože nevidíte krůpěje krve nebo alespoň tenkou linku na bříšku prstů, přineste ho nabrousit. Tupý nůž poznáte i pohledem zblízka – ostří čepele je kulaté, ne ostré, při krájení suroviny mačká a tlačí. „Broušení nože stojí 100–300 Kč, četnost broušení záleží na kvalitě a tvrdosti použité ocele, jak a na čem krájíte a jak se o nůž staráte. Tvrdá bambusová či skleněná prkénka otupí nůž téměř okamžitě, zaschlé skvrny od surovin způsobují jeho rezivění. Než si nechat několikrát ročně nabrousit levný nůž, je v důsledku levnější si koupit jeden kvalitní a dobře se o něj starat," doporučuje Marek Neuman z Nože z Vostra. Rád se na vaše domácí poklady podívá a poradí s výběrem důstojného nástupce. „S nožem je to jako s ženou – musí se líbit a sednout dobře do ruky. Zkrátka to musí být láska na první pohled," dodává. Moc korektně to nezní, ale je to lety ověřená pravda.

Váš osobní nůž

Nabídka nožů v obchodě Dellinger – Nože z Vostra vás ohromí svou šíří. Nejprve si řekněte, kolik do nového parťáka chcete investovat. Slušné univerzální kuchyňské nože tu pořídíte už od 300 Kč, ale i za 10 000 Kč. Rozdíl je ve zpracování i materiálech. Vyzkoušejte si více typů nožů, ať víte, který vám nejlépe sedí v ruce. Záleží na druhu nože, jeho váze, tvaru a materiálu rukojeti i délce čepele. „Ženy volí zpravidla kratší čepel, nanejvýš 15 cm, standardní kuchyňské nože mívají délku 20 cm. Nože s nejmenšími čepelemi, 8–9 cm, jsou určeny pouze na loupání," vysvětluje Marek Šmíd. Asijské rukojeti mají oktagonový tvar, evropské jsou ergonometrické a padnou dobře do ruky. Marek Šmíd pro vás sestavil **speciální edici nožů Prima FRESH** z nejprodávanějších nožů v sortimentu **Dellinger German Samurai**. Vybral do ní **pět typů** – malý okrajovací nůž, kuchařský univerzální, vykosťovací, kuchařský nůž Santoku a kuchařský nůž Chef. Všechny mají **vysoce kvalitní ostří z německé oceli**, které vyniká tvrdostí a ostrostí. Rukojeť je ergonomicky tvarovaná, ale navržená tak, že s ní můžete krájet i asijským způsobem. Umění mistrů nožířů činí z těchto nožů krásné funkční artefakty, s kterými je radost krájet. Koupit je můžete samostatně v elegantních dárkových krabičkách.

Odtupíme Česko

Nefunkční, zlomené či jinak zničené nože vyhoďte. Způsobí vám leda úraz a zbytečně zabírají místo pro nože kvalitní, krásné a praktické. A protože do každého nože vkládají nožíři i kousek sebe, rozhodl se Marek Neuman uspořádat sbírku starých nožů. Každý může přinést své kousky, a až jich bude tisíc, umělecký kovář Pavel Borotík z nich vytvoří sochu. Ta se následně vydraží v dobročinné aukci a výtěžek půjde do dětské úrazové nemocnice v Brně. Nože můžete také poslat poštou nebo jakoukoli přepravní společností na adresu Nože z Vostra, Bystrá 2430/12, Praha – Horní Počernice.
Více na www.dellinger.cz

PŘIPRAVILA KRISTINA ZÁBRODSKÁ

DELLINGER KICA

Pozvánka do Vietnamu

GURMÁNSKÉ CESTOVÁNÍ

VIETNAM UŽ DÁVNO NENÍ SYNONYMEM ZBYTEČNÉ A KRUTÉ AMERICKÉ VÁLKY, ALE ZDRAVÉ KUCHYNĚ PLNÉ VOŇAVÝCH BYLINEK A KŘUPAVÉHO MASA. JANA KRÁLIKOVÁ Z BLOGU ZÁSADNĚ ZDRAVĚ VÁM PŘEDSTAVUJE IKONICKÉ VIETNAMSKÉ POKRMY, KTERÉ OBJEVILA NA SVÝCH CESTÁCH PO TÉTO ÚZKÉ A DLOUHÉ ZEMI PLNÉ KONTRASTŮ A VŘELÝCH LIDÍ. ZAŽIJTE PARÁDNÍ DOBRODRUŽSTVÍ, I KDYŽ SI ZROVNA NEMŮŽETE VZÍT DOVOLENOU.

O vietnamské kuchyni s Janou Králikovou z blogu Zásadně zdravě

1 Čím vás Vietnam tak okouzlil?

Vietnam nebo spíš Vietnamce jsem odmala vnímala jako součást prostředí, ve kterém vyrůstám. S „banánovými dětmi“ jsem chodila do školy, na kroužky apod. Navštěvovali jsme se doma, a já tak přirozeně poznávala jinou kulturu. Milovala jsem smažit závitky a křivit si pusu namísto Vitacitem sušenými meruňkami v zázvoru… Díky mojí kamarádce Aničce jsem se naučila jíst hůlkami asi v sedmi letech. Připadalo mi to normální, když tak jedli doma… Když jsem šla v roce 2012 na volnou nohu a přemýšlela jsem, čím se budu dál živit, napadlo mě, že když dobře znám asijskou tržnici Sapu v pražské Libuši, vyznám se v tamních bistrech a v asijských surovinách, mohla bych tam lidi začít provázet a ukazovat jim tento náš Vietnam v Praze. Zájem lidí mě naprosto překvapil.

2 Navštívila jste předtím Vietnam?

Rozjeli jsme se tam s manželem na vlastní pěst s batůžkem až během mého provádění Sapou. Chtěla jsem si doplnit vzdělání o tamní gastronomii a kultuře a nakonec z toho vznikl dlouhodobější projekt Asijskebylinky.cz. Od té doby jsem tam byla několikrát, před třemi lety jsem skupinu holek provázela po severním Vietnamu. Navštívily jsme velká města i vesnice, nakupovaly jsme autentické suroviny na trhu a vařily ve škole vaření, na farmě i v tradiční hmonžské rodině. Bylo to dokonalé! To bych si v budoucnu rozhodně chtěla zopakovat.

3 Proč je v Česku vietnamská kuchyně tak oblíbená?

Já bych řekla spíš obecně asijská kuchyně. A nejen v Česku, ale celosvětově. Je to exotika, asijská kuchyně má výrazné chutě i zábavné kombinace. A když má něco „umami“, ať už je to něco z Asie, anebo vyzrálý parmazán, sušená rajčata, houby… prostě nám to chutná, protože umami je – a možná už podprahově – neodolatelná. Pátou chuť najdeme v mateřském mléce, v první „potravině“, kterou konzumujeme od narození, i přestože byl chuťový receptor taste-mGluR4 objevený až v roce 2000, tedy chuť umami, kterou vnímáme u jídel, co obsahují kyselinu glutamovou a její soli.

Byť se to na první pohled možná nezdá, vietnamská a česká kuchyně toho mají dost společného, třeba vývary. Vietnamci vývar obohacují rýžovými nudlemi, my těmi vaječnými, ať už je z masa a kostí, anebo bez. Vietnamské pho je sice snídaňové jídlo, my si dáme vývar spíš na oběd anebo večeři, ale radost z takového jídla máme všichni. Anebo „guláš“. Vietnamci milují bò sat vang, pozůstatek a inspirace z Francie, často se konzumuje s bagetou (banh mí). Ale hovězí maso v červené omáčce, ať už s vínem, anebo bez a s kořením, je obdobou i našich oblíbených gulášových jídel. Milují i kapra nebo vepřový bůček. Vietnamci upřednostňují spíše tučné maso anebo obíračky a kousky plné šlach nebo chrupavek. U nás se častěji setkáváme s oblibou spíše libových kusů masa.

VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ

Patří k nejzdravějším kuchyním světa, na rozdíl od ostatních Asiatů jedí Vietnamci převážně čerstvou zeleninu a bylinky, které doplňují nudlemi, rýží a masem. Maso není ale základem jejich jídelníčku, v přímořských oblastech a v deltě Mekongu se dělí o pozornost s rybami a mořskými plody. „Kouzlo vietnamské kuchyně tkví hlavně v konzumaci vhodně zvolených kombinací čerstvých bylinek a koření, které usnadňují trávení,“ popisuje Jana Králiková. Tradičně se při jídle také nepilo, maximálně pár doušků zeleného čaje, aby se neředily žaludeční šťávy a nezpomalovalo trávení. Pět základních chutí se řídí pěti elementy vycházejících z čínské medicíny: ostrá, kyselá, hořká, slaná a sladká. V pokrmech buď jedna dominuje, nebo tvoří harmonický celek. Jídla a podoba vietnamské kuchyně se liší na severu, jihu, ale i ve středu země, protože vychází z klimatických podmínek, které se v délce 2000 km musí měnit. „Na severu, který je subtropický a kde leží nejvyšší hory, kde napadá v zimě i sníh, panuje i monzunové počasí, se podnebí v různých obdobích roku liší. Na jihu, který zasahuje do pásu tropického, je celoročně teplo a vlhko. Na severu jsou jídla plná bylinek, svěží, i když také často pikantní, plné voňavého koření. Čím více se ubírá člověk na jih, tím jsou jídla výrazně kořeněnější, pálivější, vydatnější, častěji s kokosovým mlékem nebo v kombinaci s voňavou citronovou trávou, s ovocem. A jsou také sladší. Vliv na gastronomii Vietnamu má samozřejmě i historie země, ať už jde o vliv z Číny, Mongolska, Kambodži a Laosu, nebo třeba Francie a Ameriky,“ dodává Jana Králiková.

PŘIPRAVILY JANA KRÁLIKOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Zásadně zdravě

JANA KRÁLIKOVÁ

Nenechte se odradit názvem, blog ZZ je velmi dobrý, velmi barevný a velmi zábavný. Radost, kterou do jeho tvorby Jana Králiková vkládá, se odráží v nádherných fotografiích a vtipných textech. Jana je totiž nutriční terapeutka, pardon nutriční gastronomka, jak se sama nazývá, „protože výživové poradkyně nemá nikdo rád z obavy, že vám zakážou jíst a všechno vědí.“ Jana je zvídavá, co ji zajímá, to propátrá až ke kořenům, ráda jí a ráda vaří. Její pokrmy proto lákají k ochutnání už na první pohled a až na druhý zjistíte, že jsou vyvážené, zdravé a ohromně dobré. A protože je vášnivou cestovatelkou, uhranul jí Blízký východ i Asie, můžete s ní ochutnat i cizokrajné kuchyně. Blog Zásadně zdravě dělá naplno od roku 2014, v soutěži Food Blog roku se pravidelně umisťuje od roku 2015. Vystudovala kunsthistorii, obor kuchař na střední škole, výživové poradenství a life style koučink. Na stážích si vyzkoušela práci v kuchyni v restauracích Sasazu, Grand Cru, Eska Karlín, Naše Maso a La Degustation Bohême Bourgeoise, své dovednosti a znalosti předává na kurzech vaření v Gourmet Academy. Proto na blogu Zásadně zdravě nepíše jen o (zdravém) jídle, ale i o zdravém těle, zdravém rozumu a zdravém životním stylu. Přidáte se?

Mnoho dalších receptů a informací najdete na webu www.zasadnezdrave.cz, podrobné videorecepty najdete na Janině YouTube kanálu, snadno na něj prokliknete přes QR kód.

Bún bò nam bộ

Nudle s hovězím masem v jižním stylu. Voňavé bylinky probudí vaše chuťové pohárky velmi důkladně, rýžové nudle je pohladí svou jemností, grilované hovězí plátky dodají křupavost a tučnost, kterou zmírní hromada syrové zeleniny. Neodolatelná kombinace.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1¼ HODINY

MASO
- 400 g hovězího masa (kýta, vrchní šál, květová špička, ořech)
- ½ lžičky soli
- ½ lžičky třtinového cukru
- 1 lžíce rybí omáčky
- ¼ lžičky praženého sezamového oleje
- 1 lžíce rostlinného oleje (arašídový či slunečnicový)
- 2 stonky citronové trávy
- 1–2 stroužky česneku
- 2 lžíce praženého sezamu
- zhruba 10 lžic slunečnicového oleje na restování

OBLOHA
- 300 g kulatých rýžových nudlí bún
- 3 mrkve • 1 okurka
- ½ římského, zahradního nebo ledového salátu
- ¼ lžičky soli • ¼ lžičky třtinového cukru
- 1 lžíce limetové šťávy
- 4 hrsti mungo výhonků
- 2 hrsti lístků koriandru
- 1 hrst lístků perily (nebo pár lístků máty)
- 1 hrst lístků klasnatky brvité nebo 1 hrst lístků meduňky
- 1 chilli paprička ptačí oko (Bird's eye)
- 4 hrsti nesolených nepražených arašídů (případně nesolených pražených)
- 4 hrsti smažené cibulky (nebo sušené cibule + 2 lžíce rostlinného oleje)
- hoisin omáčka podle chuti

OMÁČKA
- 100 ml třtinového cukru
- 100 ml rybí omáčky
- 125 ml limetové šťávy
- 3 stonky citronové trávy
- 2 stroužky česneku
- 1 chilli paprička ptačí oko (Bird's eye)
- 300 ml horké vody

1 Hovězí maso ponechte v kuse a dejte ho na 1 hodinu do mrazáku. Maso zatuhne a bude se pak lépe krájet na tenké plátky. Po 20 minutách ponořte rýžové nudle alespoň na 30 minut do studené vody, aby změkly.

2 Mezitím nakrájejte očištěnou zeleninu – mrkev na nudličky nebo ji nastrouhejte na mandolíně, okurku na drobné hranolky, salát na proužky velikosti sousta. Mrkev ochuťte solí, cukrem a limetovou šťávou a dobře promačkejte, aby zkřehla. Mungo promyjte v ledové vodě.

3 Jednu hrst čerstvého koriandru nasekejte nahrubo stejně jako zbytek bylinek a společně promíchejte. Druhou hrst koriandru pokrájejte stejně, ale nechte stranou zvlášť. Chilli papričku nasekejte nadrobno.

4 Nesolené a nepražené arašídy ve slupce orestujte nasucho na pánvi na mírném stupni, trvá to asi 5 minut. Nechte je chvíli zchladnout. Pak je buďto vyloupejte ručně a podrťte v hmoždíři, nebo je přendejte do utěrky, důkladně je promněte o sebe (tím je zbavíte slupek) a pak je proberte, beze slupek vložte do sekáčku na ořechy a nahrubo je nasekejte.

5 Sušenou cibulku zlehka orestujte na tuku, potrvá to asi 3 minuty. Olej příliš nerozehřívejte dopředu nebo cibulku spálíte.

6 Na omáčku dobře smíchejte cukr, rybí omáčku a šťávu z limety. Přidejte nadrobno nasekanou citronovou trávu, oloupaný česnek a chilli papričku, zalijte horkou vodou a dobře promíchejte, tak aby se rozpustil cukr. Dobře to jde, když vše protřepete v uzavíratelné sklenici.

7 Zmrzlé maso vytáhněte. V míse promíchejte sůl, cukr, rybí omáčku, sezamový a rostlinný olej, nadrobno nasekanou citronovou trávu i oloupaný nadrobno nasekaný česnek. Maso krájejte přes vlákno na tenké plátky. Vložte je do marinády, promíchejte a nechte odležet pár minut. Tučnější maso můžete naložit i přes noc.

8 Ve větším hrnci uvařte vodu. Nudle slijte a vložte je do vroucí neosolené vody. Vypněte plotýnku a nudle ponechte ve vroucí vodě 1–1,5 minuty, aby změkly, občas je promíchejte. Pak je sceďte, prolijte studenou vodou, aby se nerozvařily, a rozdělte do misek.

9 Rozehřejte pánev, vlijte do ní trochu oleje a zprudka restujte maso po částech tak, aby se nedotýkalo. Bude se tak rychle opékat, a ne dusit. Trvá to zhruba 5 minut za občasného míchání. Stejným způsobem opečte všechno maso.

10 Mezitím na nudle naskládejte kolem dokola zeleninu a bylinky. Opečené maso dejte do volného místa. Posypte ho restovaným sezamem. Vše posypte lžící smažené cibulky, arašídy a zalijte zálivkou. Podle chuti přidejte chilli papričku anebo pálivou omáčku hoisin.

Prima tip

Obdobně můžete připravit i bezmasou verzi. Místo masa použijte 1 balení čerstvého tofu ve vaničce, které nechte asi hodinu položené na utěrce, přikryté další utěrkou a zatížené hrncem, aby se zbavilo přebytečné tekutiny a zpevnilo se. Poté ho nakrájejte na kostičky a obalte asi v 20 g tapiokového škrobu a osmažte na pánvi s trochou oleje dokřupava.

prima tip

Pokud neseženete perilu a klasnatku, můžete je vyměnit za trochu svěží máty a také meduňky, která voní a chutná podobně jako klasnatka. Její vůně je ale výraznější, proto ji použijte méně. Kupovaná předsmažená cibule do sebe nasákne mnohem dřív omáčku než čerstvě smažená cibulka, obsahuje totiž mouku, která vlhkost vsakuje. Je nejen méně zdravá, ale i méně voňavá.

Smažené závitky nem ran

Závitky patří ve Vietnamu pravděpodobně k nejoblíbenějším pokrmům. Najdete je ve všech pouličních stáncích, rodinných bistrech i restauracích a i doma je Vietnamci jedí skoro každý den. Jakmile se naučíte způsob jejich balení, zjistíte, jak jednoduchý, lehce stravitelný a variabilní pokrm představují. Náplň můžete měnit podle chuti a sezony, tyhle jsou s masem, ale nahradit ho můžete třeba houbami, tofu či zeleninou. Podávejte je s tradiční sladkokyselou omáčkou k namáčení nuoc cham s chilli a citronovou trávou.

15 ZÁVITKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

ZÁVITKY
- 50 g suchých skleněných nudlí • 1 hrst hub jidášovo ucho
- 1 cibule • 2 stroužky česneku • 1 mrkev
- ½ kedlubny • 2 lžíce nadrobno nasekaných stonků z koriandru
- 250 g mletého vepřového boku
- 2 vejce • 1 lžíce rybí omáčky
- sůl a čerstvě namletý pepř
- 15 ks tenkých rýžových papírů na smažené závitky (viz Prima tip)
- rýžový nebo arašídový olej na smažení

OMÁČKA (700 ml)
- 85 g palmového nebo třtinového cukru
- 2 stroužky česneku
- 3 stonky citronové trávy
- 100 ml rybí omáčky
- 125 ml limetové šťávy • 300 ml vody
- čerstvě namletý pepř
- ½ chilli papričky ptačí oko (Bird's eye) podle chuti

1 Nudle namočte na 30 minut do studené vody a nechte je změknout. Houby zalijte horkou vodou a nechte také změknout.

2 Mezitím připravte omáčku. Palmový cukr naškrábejte nožem a podrťte v hmoždíři nebo použijte třtinový. Česnek oloupejte a s citronovou trávou nasekejte nadrobno. Do hmoždíře k cukru vlijte rybí omáčku, šťávu z limetky, 100 ml vody a dříkem od hmoždíře pomalu drťte cukr, ať se hezky rozpustí. Dolijte vodu, opepřete a zamíchejte. Přidejte česnek a citronovou trávu a promíchejte. Podle chuti přidejte tenké plátky chilli papričky.

3 Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte na drobné kostičky. Mrkev a kedlubnu očistěte a nastrouhejte nebo nakrájejte na nudličky julienne. Všechnu zeleninu a koriandr vsypte do mísy a přidejte maso a vidličkou prošlehaná vejce. Zlehka promíchejte a část vejce slijte do mističky. Změklé nudle a houby nakrájejte nadrobno a přidejte k masu a zelenině do mísy. Osolte, opepřete a promíchejte.

4 Do pánve velikosti rýžového papíru vlijte studenou vodu do výšky 3 cm, ponořte do ní rýžový papír zhruba na 10–20 vteřin, až změkne, a pak ho položte na dřevěné prkénko. Zlehka ho prsty potřete slitým vejcem. Do první třetiny rýžového papíru (blíže u sebe) dejte lžíci a půl náplně a zabalte ji tak, aby vám držel pevný závitek – nejprve přeložte a překryjte papírem masovou směs, pak zahněte boční strany papíru směrem do středu a zbytek závitku dobalte směrem od sebe. Stejným způsobem zabalte všechny závitky.

5 V široké pánvi rozehřejte alespoň 1 cm vrstvu oleje. Vyskládejte do něj závitky tak, aby se sebe nedotýkaly a byly z poloviny ponořené. Smažte je 5 minut z jedné strany, pak je opatrně pomocí hůlek nebo kuchařské pinzety otočte a fritujte 5 minut z druhé strany. Závitky lze upéct také v troubě – potřete je olejem a pečte na 220 °C bez horkého vzduchu asi 20 minut dozlatova.

6 Horké závitky podávejte s omáčkou na namáčení nuoc cham, případně nudlemi bún a bylinkami.

Nesmažené závitky nem cuon

Výrazně zdravější závitky se v chuti mohou směle měřit se svými smaženými příbuznými a nejspíš vyhrají. Plní je bylinky, fazolovo-cibulová pasta, krevety a pražené arašídy a k tomu okurkovo-kokosový dip s mátou. Jedna dávka pravděpodobně nebude stačit.

8 ZÁVITKŮ PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

ZÁVITKY • 2 hrsti máty • 2 hrsti thajské bazalky • 2 hrsti koriandru • 2 mrkve • 2 hrsti mungo výhonků • 8 ks pevných rýžových papírů na nesmažené závitky (viz Prima tip) • 40 ml kokosového mléka • 100 g drcených pražených nesolených arašídů • 16–24 vařených krevet • snítky čínské pažitky na ozdobu

FAZOLOVO-CIBULOVÁ PASTA • 2 cibule • 3 stroužky česneku • 4 cm kousek čerstvého zázvoru • 1 jarní cibulka • 2 lžíce arašídového oleje • 3 hrsti mungo výhonků • 1 chilli paprička ptačí oko (Bird's eye) podle chuti • 4 lžíce javorového sirupu • 3 lžíce sójové omáčky tamari • 5 lžic vody

OKURKOVO-KOKOSOVÝ DIP • 100 g čerstvého kokosu • 1/3 okurky • 1 hrst lístků máty • 2 lžíce limetové šťávy • 50 ml kokosového mléka • 1 1/2 lžíce třtinového cukru • sůl • kokosová voda z ořechu podle potřeby

1 Začněte přípravou fazolovo-cibulové pasty. Cibuli, česnek a zázvor oloupejte a nakrájejte nadrobno, jarní cibulku nakrájejte také nadrobno. V pánvi rozehřejte olej a vše opečte dozlatova. Přidejte mungo výhonky a nasekanou chilli papričku podle chuti a restujte, až zesklovatí. Zalijte javorovým sirupem, tamari a vodou a svařte na mírném stupni, až se směs začne dusit. Přesuňte do misky a nechte zchladnout.

2 Bylinky omyjte a otrhejte, mátu i bazalku jen na lístky (beze stonků), koriandr i trochu se stonky (obsahují více aromatických i účinných látek). Mrkev oloupejte a nakrájejte nebo nastrouhejte na mandolíně na nudličky julienne. Mungo výhonky propláchněte studenou vodou.

Prima tip

Závitky se balí do rýžového papíru. U nás se zpravidla setkáte se dvěma druhy – tenký a měkčí se hodí na smažené závitky, tužší a míň průhledný na nesmažené závitky. Jana Králíková doporučuje na smažené závitky rýžový papír bánh đa nem s obrázkem červeného kraba, na nesmažené bánh tráng mý tho s obrázkem bambusu. Papír namáčejte po jednom do studené vody, během pár chvil změkne. Čím je voda teplejší, tím měkne rychleji. Jakmile získáte zručnost v balení, můžete vodu naředit černým pivem v poměru 2 : 1, závitky budou lehce karamelizované, nebo do vody přilít vaječnou směs ze zeleninovo-masové náplně. Závitky bezvadně dochutí.

3 Na dip dejte do nádoby mixéru na smoothie nastrouhaný kokos, okurku zbavenou středu se semínky, lístky máty, limetovou šťávu, kokosové mléko, cukr a sůl. Rozmixujte dohladka a podle potřeby přilévejte kokosovou vodu z ořechu, až vznikne řidší krém.

4 Pevný rýžový papír namočte do studené vody z obou stran (jde to snadno, když do pánve o velikosti rýžového papíru nalijete vodu do výšky 2 cm). Namočený papír položte na prkénko a potřete kokosovým mlékem. Rozprostřete do středu papíru bylinkové listy a do první třetiny k sobě přidávejte ostatní ingredience: mrkev na julienne, mungo výhonky, pak připravenou pastu, nesolené arašídy a motejte stejným způsobem jako u smažených závitků: nejprve přeložte a překryjte papírem hromádku ingrediencí, pak zahněte boční strany papíru směrem do středu a zbytek závitku dobalte směrem od sebe.

5 Než závitek ukončíte, přibalte krevety, aby se hezky vyjímaly a prosvítaly skrze papír, spolu třeba s čínskou pažitkou. Stejným způsobem zabalte všechny závitky a podávejte je s okurkovo-kokosovým dipem.

Bún chả, jak se vaří v Hanoji

Bún se nazývají kulaté rýžové nudle, v překladu jídlo znamená nudle s masovými karbanátky (chả). Karbanátky z jemného mletého vepřového boku a ramínka ve Vietnamu tvoří polovinu tradičního pokrmu bún chả a doplňují grilované plátky vepřového bůčku. Výběru masa věnujte pozornost, vypražené tenké plátky musí být dostatečně tučné, proto se používá bůček. O výraznou chuť se postará tradiční sladkokyselá omáčka, nakládaná zelenina a hromada bylinek.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 2 HODINY + ODLEŽENÍ PŘES NOC

GRILOVANÝ BŮČEK
- 300 g vepřového boku • ¼ lžičky soli
- 1 lžíce třtinového cukru • 1 lžíce rybí omáčky
- 1 lžíce sójové omáčky • 1 stonek citronové trávy
- 1 stroužek česneku • rýžový olej na smažení
- ½ lžíce čerstvě nasekaného zázvoru
- čerstvě namletý černý pepř

KARBANÁTKY
- 150 g vepřového boku
- 150 g vepřové plece (ramínko) • ¼ lžičky soli
- 1 lžíce třtinového cukru • 1 lžíce rybí omáčky
- 1 lžíce sójové omáčky • 1 stroužek česneku
- 1 stonek citronové trávy • rýžový olej na smažení
- ½ lžíce čerstvě nasekaného zázvoru
- 2 lžíce nasekaných stonků koriandru
- 1 lžíce nasekané jarní cibulky
- čerstvě namletý černý pepř

OMÁČKA
- 85 g třtinového cukru • 100 ml rybí omáčky
- 125 ml limetové šťávy • 3 stonky citronové trávy
- 2 stroužky česneku • 300 ml horkého vývaru
- 1 chilli paprička ptačí oko (Bird's eye)

NAKLÁDANÁ ZELENINA
- 200 g mrkve • 200 g bílé ředkve nebo kedlubny
- 50 g třtinového cukru + 1 lžíce
- 5 g soli + 1 lžička • 250 ml vody
- 80 ml octa (rýžového, jablečného nebo ume)

OBLOHA
- 300 g kulatých rýžových nudlí
- 8 hrstí asijských bylinek (koriandr setý, klasnatka brvitá, perila křovitá, máta...)
- chilli papričky podle chuti • 1 limeta podle chuti

1 Den předem naložte zeleninu a maso a připravte omáčku. Maso na grilovaný bůček vložte na 1 hodinu do mrazáku, aby se lépe krájelo.

2 Zeleninu očistěte a nakrájejte na nudličky julienne. Zasypte je 1 lžící cukru a 1 lžičkou soli a dobře promněte v dlaních. Nechte 15 minut odstát, zelenina zkřehne. V misce promíchejte ocet, zbylý cukr a sůl. Postupně přilévejte vodu, míchejte a ochutnávejte, až chuť bude harmonická, ale výrazná. Podle potřeby přisladťe nebo přisolte, záleží na použitém octu. Nakrájenou zeleninu promyjte, zalijte kyselou zálivku, promíchejte a uložte do lednice.

3 Maso na karbanátky rozmixujte ve food procesoru nebo umelte na mlýnku na maso. Vietnamci maso často spíš mixují, má pak jemnější konzistenci. Přidejte k němu sůl, cukr a omáčky. Česnek oloupejte a spolu s citronovou trávou nasekejte nadrobno, přidejte i se zázvorem, koriandrovými stonky a jarní cibulkou k masu. Dobře promíchejte, jako sekanou, a opepřete. Nechte odpočinout alespoň pár hodin v chladu.

4 Na omáčku smíchejte cukr, rybí omáčku a šťávu z limet v uzavíratelné sklenici. Dobře promíchejte, přidejte nadrobno nasekanou citronovou trávu, oloupaný nadrobno nasekaný česnek i chilli papričku, protřepejte a uložte přes noc do lednice.

5 Zmražené maso nakrájejte na tenké plátky (ne tlustší než 0,5 cm). Plátky osolte, pocukrujte, přidejte rybí i sójovou omáčku. Citronovou trávu nasekejte nadrobno, česnek a zázvor oloupejte a nakrájejte najemno, vše promíchejte, přidejte k masu, opepřete a promíchejte. Nechte odležet v chladnu ideálně přes noc nebo alespoň pár hodin.

6 Druhý den vytáhněte maso na plátky z mrazáku a nechte odpočinout při pokojové teplotě alespoň půl hodiny. Nudle namočte do studené vody na 30 minut. Mezitím z rozmělněného masa tvarujte karbanátky o velikosti desetikoruny.

7 V hrnci uvařte horkou vodu. Nudle slijte a vložte je do vroucí vody. Vypněte plotýnku a nudle nechte 1–1,5 minuty za občasného promíchání změknout. Nudle slijte a propláchněte studenou vodou, aby se nerozvařily.

8 Rozehřejte pánev, vlijte do ní trochu oleje a ogrilujte na ní postupně po částech nejprve kousky bůčku tak, aby se smažily, a nikoliv dusily. Ve stejné pánvi pak po částech opečte karbanátky dozlatova z obou stran. Maso přesuňte do pekáčku a nechte v troubě předehřáté na 100 °C, aby zůstalo teplé.

9 Otrhejte bylinky a dejte je do velké společné mísy. Do omáčky vlijte horký vývar a dobře protřepejte, aby se rozpustil cukr.

10 Jídlo servírujte tak, že každému u stolu rozlijte do misky omáčku a do ní rozdělte porce masa – kousky vypraženého bůčku a karbanátky. Nudle namáčejte do misky s masem a podávejte s bylinkami a nakládanou zeleninou. Můžete si přikrájet čerstvé chilli, případně dochutit limetkou.

Karamelizovaný kapr ca kho to

Kapra jedí v Asii poměrně často, jeho pevné a zároveň trochu tučnější maso totiž unese i výraznější chutě, třeba nasládlý karamel a pikantní kokosovou omáčku jako v tomto případě. Recept vychází z tradičního oblíbeného pokrmu z delty Mekongu, kde se připravuje v kokosové vodě a karamelu. Kokosové mléko, limetové listy a chilli paprička vytvoří návykově lahodnou omáčku.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 4 kapří podkovy
- 3 šalotky
- 1 stroužek česneku
- 4cm kousek čerstvého zázvoru
- 2–3 lžíce třtinového cukru
- 2 lžíce přepuštěného másla nebo másla
- 2 lžíce rybí omáčky nebo podle chuti
- 400 ml kokosové vody nebo vody
- 1–2 chilli papričky ptačí oko (Bird´s eye)
- 1 hrst limetových listů
- 100 ml kokosového mléka
- sůl a čerstvě namletý pepř
- vařená jasmínová rýže k podávání
- 1 hrst vietnamského koriandru k podávání

1 Kapří podkovy omyjte studenou vodou a osušte papírovou utěrkou. Osolte a opepřete z obou stran. Šalotky a česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno. Zázvor oloupejte a nakrájejte na tenké plátky a pak na malinké hranolky. Zázvor jednoduše oloupete kávovou lžičkou, která se dostane i do nejmenších záhybů kořene.

2 Ve větší pánvi nebo v nízkém kastrolu rozpusťte cukr, potrvá to asi 3–5 minut. Nechte ho zlátnout pomalu a nasucho, až se rozpustí na karamel. Nesmí moc ztmavnout, byl by hořký. Jakmile cukr zkaramelizuje, přidejte tuk a na kostičky nakrájenou šalotku i zázvor a promíchejte. Opékejte další 3 minuty, pak přidejte nadrobno nakrájený česnek a znovu promíchejte. Po chvilce směs rozprostřete do krajů a utvořte místo rybě.

3 Do kastrolu přidejte kapra, zalijte rybí omáčkou podle chuti a kokosovou vodou. Pokud kokosovou vodu nemáte, přilijte vodu z vodovodu a omáčku na závěr víc dochuťte cukrem. Chilli papričku nasekejte nahrubo, množství volte podle její pálivosti. Přidejte chilli papričku a limetové listy, přiklopte a vařte na mírném stupni 12–15 minut, až bude ryba měkká.

4 Uvařenou rybu opatrně vyjměte a zbytek směsi s lístky a chilli zalijte kokosovým mlékem. Rozmíchejte dohladka a vařte odkryté na středním stupni do zhoustnutí. Krémová omáčka vznikne zhruba za 5 minut.

5 Dochuťte solí a servírujte kapra s omáčkou a jasmínovou rýží, případně posypané vietnamským koriandrem.

prima tip

Kapří maso můžete nahradit filety z jiné bělomasé ryby nebo z lososa. Výsledek však nebude tak autentický. Limetové listy koupíte nejčastěji mražené, občas i sušené. Nazývají se také kafirové listy nebo anglicky kaffir lime leaves.

Prima LOVE Vás zve...

DERMACOL LOVE DAY 2022

Nechte se hýčkat!

Slavte s námi den plný lásky, krásy a zábavy!

VYSTOUPÍ DARA ROLINS

1. 5. 2022 od 11 hodin

Grébovka, Praha 2

♥ **Moderují Eva Perkausová a Petr Vágner z TV Prima** ♥ Módní přehlídky
♥ **Představí se hvězdy z pořadu Česko Slovensko má talent** ♥ Kreativ dílnička
♥ **Interaktivní Prima LOVE zóna se spoustou aktivit** ♥ Lechtivá Red zóna
♥ Křest nového sprchového gelu DERMACOL ♥ Prohlídka interaktivní laboratoře Světa bez kouře
♥ Líbání pod rozkvetlou třešní ♥ Módní poradenství na stánku Glanc a chill out zóna
♥ Kondice sportovní workshop ♥ Dětská zóna ♥ Líčení neslíbatelnou rtěnkou DERMACOL 16H
♥ **Primáčkova kreativní dílnička** ♥ Kreslení pod širým nebem ♥ Glanc módní show E.daniely
♥ Lakování nehtů dlouhotrvajícím lakem DERMACOL ♥ Velká Pet zóna

Kupte si tašku DERMACOL za 250 Kč!
Nalíčíme Vás, nalakujeme nehty,
a navíc si odnesete dárky
v minimální hodnotě 600 Kč.

www.dermacolloveday.cz

Akce se koná pod záštitou starostky MČ Praha 2, Ing. Alexandry Udženija.

Prima love · DERMACOL PRAGUE · Glanc · MĚSTSKÁ ČÁST PRAHA 2 · Powered by SOLOTIONS

Předprodej tašek: GO OUT · ticketportal

VSTUPENKY NA DOMA www.ticketportal.cz

Srdce vietnamské kuchyně

ASIJSKÉ BYLINKY

VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ BEZ BYLINEK, TO JE JAKO ORCHESTR BEZ SMYČCŮ. KONCERT SE ODEHRAJE, ALE ŽÁDNÁ VELKÁ SYMFONIE TO NEBUDE. BEZ NICH UPADÁ NEJEN CHUŤ A VŮNĚ VÝSLEDNÉHO POKRMU, ALE JEJICH ABSENCE MÁ I VÝZNAMNÝ VLIV NA TRÁVENÍ. TAKŽE JE ZKRÁTKA MĚJTE VŽDY PO RUCE! TYTO NAJDETE VE VĚTŠINĚ VIETNAMSKÝCH POKRMŮ.

KORIANDR SETÝ

Někdo ho miluje, jiný se stejnou vášní nesnáší. Koriandr roste i v našem zeměpisném pásmu a můžete ho pěstovat v truhlíku za oknem. Je bezesporu nejpoužívanější bylinkou ve Vietnamu, spolu s mátou tvoří základ nejoblíbenější směsi bylin. Má výraznou a specifickou vůni a chuť, jejíž největší intenzita se ukrývá v kořínících. Zjemní těžší a mastná jídla, saláty, polévky a maso. Podle tradiční čínské medicíny podporuje tvorbu žaludečních šťáv.

PERILA KŘOVITÁ

Poznáte ji podle svěže zelených srdčitých listů podobných kopřivě, které jsou zespodu tmavě fialové. Anglicky se nazývá chinese basil nebo beefsteak plant. Má pronikavou, svěží a lehce kořeněnou chuť a specifickou jemnou vůni vzdáleně připomínající citronovou trávu. Využijete ji ve většině asijských jídel – mírní tučnost grilovaných, smažených a těžkých pokrmů, osvěží saláty, polévky i sushi. Čaj z listů se doporučuje astmatikům a alergikům.

MÁČKA SMRDUTÁ

V Asii velmi rozšířená a oblíbená bylina se v Evropě často nazývá mexický koriandr, chutí i vůní totiž koriandr setý připomíná a pravděpodobně ze Střední Ameriky pochází. Je mnohem výraznější než koriandr, proto se přidává k těžším a mastným pokrmům, k masu, do závitků, polévek či salátů.

RDESNO VONNÉ

Přezdívá se mu vietnamský koriandr nebo máta pálivá. Svou vůní totiž koriandr připomíná, chutí štiplavost máty. I po tepelné úpravě si ponechá svůj výrazný charakter. Voní nejintenzivněji z trojice „koriandrů“, do které patří koriandr setý a máčka smrdutá. Přidává se do těžších mastných pokrmů, polévek, závitků i salátů.

PŘIPRAVILY JANA KRÁLÍKOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Další bylinky,
více informací
a podrobné kombinace
najdete na
www.asijskebylinky.cz

KLASNATKA BRVITÁ

Bývá zaměňována za perilu, ale jedná se o dvě různé byliny s různým aroma, byť botanicky patří do stejné čeledi hluchavkovitých. Klasnatka mívá menší listy. Anglicky se nazývá vietnamese balm či vietnamese lemon mint. Její vůně a chuť připomíná meduňku lékařskou, je svěží a lehce citrusová. Proto zpravidla doprovází těžší a mastná grilovaná a smažená jídla, maso i saláty a objevuje se i jako náplň závitků. Dobře se po ní tráví.

PEPŘOVNÍK LOLOT

Pevné listy pepřovníku lolot se používají k balení závitků, pak se povaří nebo podusí v páře a krásně změknou. Někdy se nepřesně nazývá betel nebo betel lolot. Syrové listy mají lehce „mýdlovou“ chuť se štiplavým, mírně trpkým dozvukem, tepelnou úpravou se však mění na voňavou. Hodí se k těžším pokrmům i k rybám, do salátů i závitků. Pozor, listy se nedoporučují konzumovat lidem se zánětem žaludku či žaludečními vředy.

TOULEŇ SRDČITÁ

Tzv. máta rybí voní a chutná podle svého jména. Naše nosíky ji tak neocení, má velmi výraznou pachuť připomínající rybinu s lehce pikantním zemitým podtónem. Ve Vietnamu je součástí mnoha tradičních masových i bezmasých pokrmů, polévek i salátů. V Asii si ji považují pro její léčivé účinky, působí jako přírodní antivirotikum i antiseptikum, odbourává volné radikály a uvolňuje dýchací obtíže.

THAJSKÁ BAZALKA

Vyniká výrazným aroma a chutí připomíná hašlerky. Někdy se jí říká také bazalka anýzová nebo lékořicová, v angličtině sweet basil. Lékořice a anýz dominují její chuti. Je svěží a lehce štiplavá. Skvěle se hodí nejen ke grilovanému masu, těžším a mastným pokrmům, vegetariánským závitkům, ale i k dezertům. Jí se hlavně syrová, ale přidává se i do polévek.

MÁTA VONNÁ

Mátu není asi potřeba příliš představovat, protože roste i u nás. Existuje obrovské množství kultivarů, které rostou na různých místech dle vyhovujícího klimatu. Nejuniverzálnějším vhodným druhem do vietnamské kuchyně je máta vonná, která má specificky nevtíravé mentolové aroma a příjemnou harmonickou chuť na rozdíl třeba od příliš výrazné máty peprné.

prima tip

Bylinky používejte čerstvé, pokud recept neuvádí jinak, do hotového pokrmu je přidejte až na závěr. Pokud přejdou varem, často ztratí velké množství chuti, vůně a svých účinků a také nádhernou svěží barvu.

Volání léta

GRILOVÁNÍ

PRVNÍ TEPLÉ DNY PŘIJDOU NEČEKANĚ A IHNED ZAŽEHNOU TOUHU PO LETNÍCH ŠATECH, VÝLETECH NA KOLE, POSEZENÍ VENKU A GRILOVÁNÍ. I KDYŽ SE ZÁHY VĚTŠINOU OCHLADÍ, LÉTO UŽ ZAČÍNÁ BÝT VE VZDUCHU A PRVNÍ JÍDLO S VŮNÍ KOUŘE NA SEBE NENECHÁ DLOUHO ČEKAT. PŘIPRAVTE SI GRIL, O LAHODNÉ RECEPTY SE POSTARAL ŠÉFKUCHAŘ ZDENĚK POHLREICH.

PIKANTNÍ CUKETOVÉ HRANOLKY S LIMETOU, CHILLI A ČESNEKEM

Cuket je v létě všude dost, a tak s ní můžete experimentovat podle libosti. Pokud už vás obligátní plátky nebo kolečka nudí, nakrájejte cuketu na hranolky a zprudka opečte. Salsa z chilli papričky, česneku a limetové šťávy jim dodá příjemnou pikantnost. Cuketové hranolky můžete podávat jako nevšední předkrm, jako přílohu k masu či rybě i jako všemi oblíbený vegetariánský hlavní chod.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 4 mladé cukety • 2 lžíce olivového oleje
- 2 stroužky česneku • sůl a čerstvě namletý pepř

SALSA

- šťáva z 1 limety • ½ chilli papričky
- 1 hrst hladkolisté petržele nebo koriandru
- 2 lžíce olivového oleje

1 Mladé cukety podélně pokrájejte na čtvrtiny a ty na menši špalíčky – hranolky o délce zhruba 7 cm. Dejte je do misky, zakapejte olivovým olejem a opepřete.

2 Oloupejte česnek, nakrájejte ho na malé kostičky, přidejte do misky a promíchejte. Cuketové špalíčky vyskládejte na gril nad přímé žároviště a ogrilujte je na středním ohni 4 minuty z každé strany.

3 Připravte salsu. Vymačkejte do uvolněné misky šťávu z limety, přidejte najemno pokrájenou chilli papričku, posekanou petržel nebo koriandr, olivový olej a zamíchejte.

4 Ogrilované špalíčky dejte zpět do misky se salsou, promíchejte, osolte a podávejte.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Nejen o grilování se Zdeňkem Pohlreichem

Kdy u vás začíná sezona grilování?
Za mého mládí se používal slogan „až vyschnou meze“, sice v jiném spojení (smích), ale pro grilování to vyjadřuje asi nejpřesnější časové určení. I když grilovat se dá celoročně, jen v zimě nebo v chladném počasí býváte venku zpravidla sami.

Jak se změnil váš repertoár pokrmů během těch deseti let, co grilujete na televizní obrazovce? Máte své oblíbené stálice, které připravujete často?
Jasným favoritem je pro mě kuře na rožni, ale mám rád i mléčné selátko, které má velmi jemné a delikátní maso. Po celou dobu upřednostňuji grily Weber, které jsou spolehlivé, dobře se roztápějí a drží teplotu a zároveň ji můžete i docela dobře regulovat.

Jak se liší vaření v restauraci od vaření před kamerami?
V televizi tomu rozumí víc lidí, ale nemůžou nic ochutnat. V restauraci se expert pozná až po ochutnání. Srovnávat to vůbec nelze.

Co jíte doma o Velikonocích? Připravujete speciální velikonoční menu?
Raději chodíme ven a užíváme si speciální sváteční menu od jiných šéfkuchařů. Pak se výběr zpravidla zúží na králíka, rybu nebo jehněčí, ale to nám vůbec nevadí. Doma speciální menu nepřipravuji, Velikonoce jako svátky totiž vůbec neslavíme.

GRILOVANÁ KUŘECÍ SRDÍČKA

Typická brazilská úprava dělá z levných drůbežích srdíček skutečnou delikatesu. Tyhle špízy hosty zajisté překvapí. Maso můžete proložit i pokrájenou zeleninou.

4 PORCE
PŘÍPRAVA: 60 MINUT

- 700 g kuřecích nebo kachních srdíček
- 2 malé římské saláty
- 350 g cherry rajčat

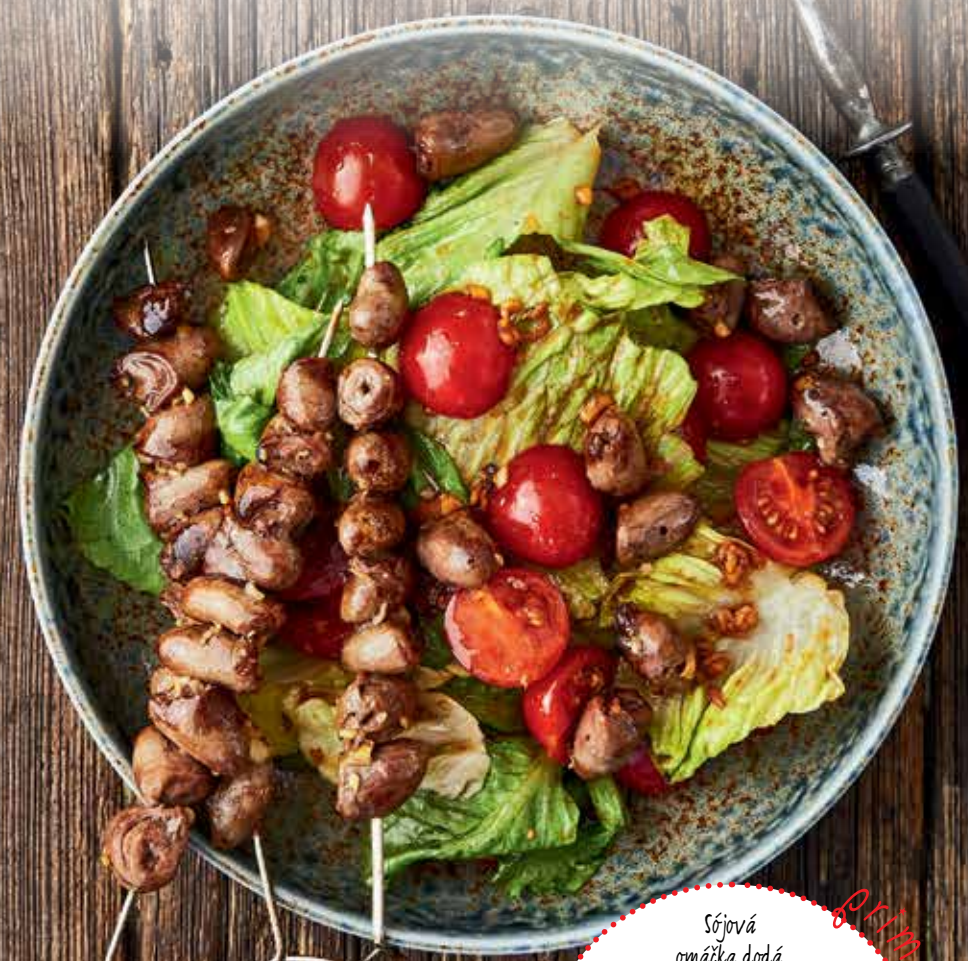
MARINÁDA
- 3 stroužky česneku
- 40 g čerstvého zázvoru
- šťáva z 1 citronu
- 30 ml sójové omáčky
- 30 ml olivového oleje

1 Připravte marinádu. Česnek oloupejte, nakrájejte nadrobno a dejte do misky. Zázvor oloupejte, třetinu pokrájejte nadrobno k česneku. Zbytek nastrouhejte a šťávu vymačkejte také k česneku. Přidejte citronovou šťávu, sójovou omáčku a olivový olej a promíchejte. Srdíčka očistěte a vložte do marinády. Nechte odležet 30 minut.

2 Středy římského salátu natrhejte do salátové mísy a přidejte k nim přepůlená cherry rajčata.

3 Marinovaná srdíčka napíchejte na špízy a ogrilujte na rozpáleném grilu potřeném olejem nad přímým žarovištěm se středním ohněm 8 až 10 minut. Během grilování špízy obracejte. Zbylou marinádu slijte do rendlíku, vložte na gril a krátce povařte, asi 3 minuty.

4 Hotová srdíčka vložte do salátu a zakapejte podle chuti převařenou marinádou, promíchejte a podávejte.



PRO TIP
Sójová omáčka dodá marinádě slanost a zabrnká na jazyku na pohárky chuti umami. Použijte však tu nejkvalitnější, přírodně fermentovanou, která obsahuje pouze sójové boby (bez genové modifikace), pšenici, vodu a sůl. Doporučujeme například zn. Kikkoman či bezlepkový typ tamari.

GRILOVANÁ ČEKANKA S KUŘECÍMI JÁTRY

Čekanka zhořkne, pokud ji osvítí slunce. Vybírejte si proto puky, které jsou v obchodě zabalené do tmavé fólie nebo papíru. Mezi odkrytými čekankami sáhněte po té se světlými listy. A pokud by přece chutnala hořce, seřízněte jí košťál a postavte ji řezem dolů přes noc do pekáčku se solí. Druhý den nebude po hořkosti ani stopy. Sůl omyjte, čekanku osušte a ogrilujte ji s kuřecími jatýrky. Nebojte se na gril položit i salát little gem, sice zavadne, ale jeho listy zesládnou a budou lehce křupavé. Francouzský dresink jednotlivé komponenty harmonicky spojí.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 600 g kuřecích jater
- 2 čekanky
- 2 malé hlávkové saláty (little gem)
- sůl a čerstvě namletý pepř

FRANCOUZSKÝ DRESINK

- 4 lžíce dijonské hořčice
- 3 lžíce javorového sirupu
- 20 ml bílého vinného octa
- 50 ml olivového oleje
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Játra očistěte od blan, osolte a opepřete. Čekanku a salát podélně rozřízněte na dvě poloviny.

2 Vložte vše na rozpálený grilovací tál potřený olejem. Játra grilujte z každé strany 3 minuty, čekanku a hlávkový salát grilujte krátce z obou stran, dokud nezačnou hnědnout.

3 Mezitím připravte dresink. Všechny suroviny důkladně prošlehejte v misce – nebo lépe, promixujte tyčovým mixérem.

4 Grilovaná játra a zeleninu rozdělte na talíře, zakápněte francouzským dresinkem a servírujte.

Placky na tacos obsahují jen kukuřičnou mouku a vodu, mohou je tak jíst i lidé s intolerancí lepku. Pečlivě si však přečtěte složení, jestli do nich výrobci nepřidali pšeničnou mouku. Prodávají se buď měkké, které stačí jen opéct na grilu nebo nahřát v troubě či v pánvi, nebo smažené ve tvaru mušle pro snadné naplnění. Báječně křupou, ale také se velmi lámou. Ty už opékat na grilu nemusíte.

Gilma tip

RYBÍ TACOS

Tacos hodně frčí v Americe, v království stravování, kterému se říká HHF (hand held food – jídlo do ruky). Plněné placky si přímo říkají o pozvánku na grilování, jemnou chuť tresky zvýrazní marináda s chilli a limetou. Avokádový salát vás okamžitě přenese do Kalifornie. Na ten si tedy raději vezměte vidličky.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 500 g filetu z tresky • 4 tacos (nebo tortilly) o průměru 20 cm
- 1 limeta k podávání

MARINÁDA

- 3 lžičky olivového oleje • šťáva z 1 limety • 1 lžička sušeného chilli
- 1 lžička mleté sladké papriky • ½ lžičky drceného kmínu
- sůl a čerstvě namletý pepř

SALÁT

- 1 avokádo • 400 g červeného zelí • 2 lžíce čerstvého koriandru
- 1 jalapeňo paprička • 180 g nakládané kukuřice • 4 lžíce majonézy
- šťáva z 1 limety • 1 lžíce medu • sůl a čerstvě namletý pepř

1 Na marinádu promíchejte všechny suroviny. Tresku zbavte pinzetou případných kostí a vložte ji v celku do marinády. Nechte marinovat 30 minut při pokojové teplotě.

2 Mezitím připravte salát. Avokádo zbavte slupky a pecky a pokrájejte na tenké plátky, zelí nastrouhejte, koriandr posekejte nahrubo, chilli papričku najemno a vše dejte společně s nakládanou kukuřicí do mísy. Majonézu, limetovou šťávu a med promíchejte v misce, přidejte do mísy se salátem a promíchejte. Dochuťte solí a pepřem.

3 Marinovanou tresku položte na grilovací mřížku nebo grilovací tál potřený olejem a grilujte ji nad přímým žarovištěm s mírným ohněm 3 minuty z každé strany. Upečenou tresku natrhejte vidličkou na menší kousky.

4 Placky tacos (nebo tortilly) dejte nahřát na gril nad nepřímé žaroviště, a jakmile budou na omak horké, sundejte je z grilu, rovnoměrně naplňte salátem a kousky tresky. Podávejte s plátky limety na zakapání.

GRILOVANÝ KARI STEAK Z KVĚTÁKU

Čím dál víc lidí upřednostňuje zeleninu před masem, protože je nejen zdravější, ale také variabilnější a chutnější. Nakrájejte květák na tlustší plátky a opečte je jako steaky. Budou skvěle křupavé a v chuti se rozvinou oříškové tóny. Perfektní doprovod k ostré salse a voňavé kari směsi.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 1 květák
- 8 lžic olivového oleje
- 2 lžíce kari koření
- 1 lžíce černého sezamového semínka
- sůl

SALSA

- 2 stroužky česneku
- 1 chilli paprička
- 2 lžíce hladkolisté petržele
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce vody
- 1 lžíce jablečného octa
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Listy květáku odřežte, květák omyjte a podélně nakrájejte na 2cm plátky. Vyberte 4 středové plátky – steaky. (Zbylé části květáku využijte třeba do polévky.)

2 V misce smíchejte olej a kari koření a steaky s nim potřete z obou stran a posolte je. Vložte na rozpálený gril na přímé žároviště se středním ohněm a grilujte z každé strany 5 minut.

3 Připravte salsu. Česnek oloupejte, podrťte a posekejte nadrobno, chilli papričku podélně rozřízněte a nakrájejte nadrobno, petržel posekejte nahrubo. Vše dejte do misky, přidejte olivový olej, vodu, jablečný ocet, osolte a opepřete.

4 Grilovaný květák servírujte na talíře, posypte sezamovým semínkem a pokapejte salsou.

prima tip

Pokud máte rádi granátové jablko, přidejte 2 lžíce semínek do salsy. Získá tím sladkost a šťavnatost.

Na grilu

ZDENĚK POHLREICH

Svou lásku ke grilování prokázal oblíbený šéfkuchař už mnohokrát – v televizních pořadech Šéf na grilu a Rozpal to, šéfe! a ve třech kuchařkách – Rozpal to šéfe!, Grilování a nejnovější Na grilu. „Vařit na grilu je pro mě symbolem volnosti, svěžesti a setkávání s těmi, které mám rád," vyznává se Zdeněk Pohlreich, a protože v tom není jistě sám, sepsal knihu plnou svých oblíbených receptů a tipů na venkovní pohoštění a vaření. Víc klade důraz na zeleninu a vybírá běžné suroviny tak, abyste si všechny dobroty mohli uvařit kdekoliv. Na přípravě se podílela i jeho manželka Zdenička a fotky vás ihned přenesou na jejich statek, kde vznikala většina televizních pořadů. Knihu s vlastnoručním podpisem Zdenka lze zakoupit na www.pohlreichshop.cz. **Vydalo nakladatelství Sevruga, www.zdenekpohlreich.cz**

VEPŘOVÁ PANENKA S PAPRIKAMI SE SÝREM

Panenka je klasika, která nikdy nezklame. Vysušení zabráníte krátkým opečením dorůžova a následným zabalením do alobalu, ve kterém si maso odpočine a tzv. dojde. Malé papričky pimientos de padron nebývají příliš pálivé a poslouží jako vtipný obal na sýr. Ten se lehce rozteče, ale zůstane uvnitř, a tak si v jednom soustě můžete vychutnat delikátní maso, nakouřené papričky a voňavý rozpuštěný sýr. Lahůdka, která rozhodně stojí za váš čas.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 2 vepřové panenky (po 500 g)
- 120 g sýru Liptov pološtiepok na gril
- 18 malých zelených papriček pimientos de padron
- 1 svazek červených jarních cibulek

SUCHÁ KOŘENICÍ SMĚS

- 2 lžičky soli
- ½ lžičky mletého pepře
- ½ lžičky mleté sladké papriky
- 3 lžičky sušené cibule
- 1 lžička sušeného česneku
- 3 lžičky mletého kmínu
- 1 lžička mletého fenyklu

1 Koření na suchou směs smíchejte dohromady. Panenky očistěte od blan a obalte je ve směsi koření. Vložte je na gril nad přímé žaroviště se středním ohněm a za občasného otáčení grilujte 10 minut. Sundejte je z grilu, zabalte do alobalu a nechte odležet 8 až 10 minut. Maso můžete také kontrolovat vpichovým teploměrem a sundat z grilu, jakmile na středu dosáhne teploty 65 °C.

2 Než se maso upeče, nakrájejte sýr na hranolky. Papriky z jedné strany podélně nařízněte a do každé vložte špalíček sýra. Vložte na gril nad nepřímé žaroviště a grilujte 8 až 10 minut, dokud sýr nezměkne a nerozpustí se.

3 Jarní cibulky podélně rozřízněte a grilujte 3 minuty. Panenky vybalte z alobalu a nakrájejte na plátky silné zhruba 1,5 cm. Servírujte je s grilovanou cibulkou a plněnými papričkami.

Na céčkovou notu

ŠŤAVNATÉ CITRUSY NASLADKO

CITRUSY JSOU VELMI BOHATÉ NA VITAMIN C, COŽ JE O DŮVOD VÍC, ABYCHOM V OBDOBÍ, KDY V MNOHA MÍSTECH SVĚTA PŘIROZENĚ DOZRÁVAJÍ, A DOSTÁVAJÍ SE TAK I K NÁM V PRVOTŘÍDNÍ KONDICI, ROZŠÍŘILI POLE JEJICH PŮSOBNOSTI. OD PŘÍMÉ KONZUMACE POMERANČŮ, MANDARINEK, GREPŮ, CITRONŮ, LIMETEK ATD. JE PŘIZVĚME I DO TĚST A NÁPLNÍ. DÍKY JEJICH CHUTÍM A BARVÁM NÁM BUDOU V KUCHYNI ZNÍT NÁDHERNÉ ÁRIE.

Tvarohové citrusové koblížky

Typické velikonoční, respektive masopustní pečivo, koblížky, se nám představuje v jemnější, odlehčenější a nádherně voňavé podobě. Prostě paráda.

ASI 20 KS

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 160 g hladké mouky
- 2 lžičky kypřicího prášku
- špetka soli
- 250 g plnotučného tvarohu nebo ricotty
- 2 velká vejce
- 3 lžíce jemného krupicového cukru + na obalení
- ½ lžičky najemno nastrouhané citronové kůry + k podávání
- ½ lžičky najemno nastrouhané pomerančové kůry + k podávání
- 1 lžička vanilkového extraktu
- rostlinný olej na smažení

1 Ve velké míse promíchejte mouku, prášek do pečiva a sůl. V jiné míse prošlehejte tvaroh, vejce, cukr, citrusovou kůru a vanilku. Tvarohovou směs zlehka zatírejte k moučné směsi, jen co se obě spojí.

2 Mezitím rozehřejte při střední teplotě v silnostěnném kastrolu vyšší vrstvu oleje. Na plech s okrajem postavte drátěnou mřížku.

3 Po částech nechte do horkého oleje sklouznout vrchovatou lžíci těsta, jednou obraťte a koblížky smažte, až budou ze všech stran zlaté, trvá to 3 až 4 minuty. Kastrol nepřeplňujte.

4 Drátěnou nebo děrovanou naběračkou vybírejte hotové koblížky a klaďte je na mřížku, aby z nich vykapal přebytečný tuk. Pak je ihned obalujte ve směsi cukru a citrusové kůry. Koblížky podávejte ihned.

prima tip

Pro poněkud jinou voňavou a chuťovou kompozici můžete samozřejmě použít i limetky anebo mandarinky. Poohlédněte se ale po chemicky neošetřených plodech.

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

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Obrácený citrusový koláč

Zkoušku ohněm, tedy pečení „hlavou dolů" prodělávají od dob slavného jablkového koláče sester Tatinových mnohé dezerty. Ty s citrusy v ní mají obzvláštní úspěch – kombinace jejich pikantní šťávy s karamelem je zkrátka bezkonkurenční.

1 KOLÁČ / 8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

- 75 g nakrájeného másla + 90 g rozpuštěného másla
- 160 g třtinového krupicového cukru
- 90 g zlatého sirupu (hotový výrobek)
- 2½ lžíce octa balsamico
- 3 velké pomeranče, ideálně chemicky neošetřené
- 80 ml extra panenského olivového oleje
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 250 g krupicového cukru
- najemno nastrouhaná kůra z 1 citronu
- 3 vejce
- 375 g hladké mouky
- 1½ lžičky kypřicího prášku
- ½ lžičky jedlé sody (bikarbony)
- 250 ml sladkého dezertního vína
- máslo na vymazání formy

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Kulatou formu o průměru 22 cm s volným dnem vymažte máslem a vyložte pečicím papírem.

2 Nakrájené máslo, 80 g třtinového cukru, sirup a 1½ lžíci balsamica ohřívejte v kastrůlku při střední teplotě za stálého promíchávání, až se máslo rozpustí. Vlijte do připravené formy.

3 Dva pomeranče rozpulte a rozkrájejte je (i s kůrou) na tenké půlměsíčky o síle asi 3 mm. Rozložte je na dno formy tak, aby se lehce překrývaly. Vytvořte obrazec, který vidíte na fotce.

4 Na těsto promíchejte olej, vanilku, rozpuštěné máslo, krupicový cukr a citronovou kůru. Ze zbylého pomeranče ostrouhejte kůru a přidejte ji ke směsi. Míchejte asi 2 minuty, pak po jednom přidejte vejce a vždy je dobře zapracujte.

5 Do mísy prosejte mouku, prášek a sodu. Polovinu moučné směsi přidejte ke směsi vaječné a promíchejte. Vlijte polovinu vína a promíchejte, pak přidejte zbylou moučnou směs a zbylé víno. Rozmíchejte dohladka.

6 Těsto vlijte na pomeranče ve formě, vložte do trouby a koláč pečte asi 1 hodinu až 1 hodinu 10 minut, až bude těsto propečené. Vyzkoušejte špejlí, a pokud na ní neulpí vlhké drobty, je upečeno, pokud ulpí, nechte koláč ještě péct a test špejlí zopakujte po 5–10 minutách.

7 Koláč nechte chladnout ve formě asi 25 minut, pak ho vyklopte na podávací talíř a před podáváním nechte dojít do pokojové teploty.

8 Na polevu vymačkejte šťávu z ostrouhaného pomeranče a svařte ji se zbylým třtinovým cukrem a 1 lžící balsamica. Při nízké teplotě promíchávejte, až se cukr rozpustí, pak zvyšte teplotu a povařte asi 3 minuty, až šťáva zhoustne. Nechte ji trochu vychladnout a pak jí přelijte koláč.

Citronový koláč z lupínků se sněhovou čepicí

Použití kukuřičných lupínků dodává těstu zcela nový rozměr i chuť. Báječná inovace!

1 KOLÁČ / 8–10 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 2,5 HODINY
+ CHLADNUTÍ PŘES NOC

TĚSTO
- 200 g hladké mouky
- 100 g kukuřičných lupínků
- 60 g moučkového cukru
- 125 g studeného másla + na vymazání formy
- 1 žloutek

NÁPLŇ
- 12 žloutků
- 790 g kondenzovaného slazeného mléka
- 500 ml citronové šťávy (z asi 8 až 10 citronů)
- 250 ml smetany ke šlehání
- 120 g krupicového cukru

SNÍH
- 120 g krupicového cukru
- 1 lžička ztužovače šlehačky (vinný kámen)
- 6 bílků

1 Na těsto rozmixujte mouku, cornflakes a moučkový cukr v robotu najemno. Přidejte na kousky nakrájené nebo nastrouhané máslo a špetku soli a prohněťte, až vznikne drobenka. Pak přidejte žloutek a 2 lžíce ledové vody a rychle hněťte, až vznikne kompaktní těsto. Zabalte ho do potravinářské fólie a uložte do lednice.

2 Tukem vymažte plech o rozměrech 30 x 20 cm. Těsto rozválejte mezi dvěma vrstvami pečicího papíru na výšku 2 až 3 mm. Vyložte jím dno a stěny plechu (i s pečicím papírem) a okraje těsta zarovnejte. Nechte i s plechem 15 minut v lednici. Troubu předehřejte na 200 °C.

3 Těsto na dně zakryjte pečicím papírem a zatižte ho keramickými nebo suchými fazolemi, vložte do trouby a pečte 20 minut.

4 Papír se zátěží opatrně vyndejte a korpus pečte ještě 10 minut, až lehce zezlátne. Vyndejte z trouby a její teplotu snižte na 150 °C.

5 Na náplň prošlehejte žloutky, kondenzované mléko, citronovou šťávu, smetanu a cukr v míse. Vlijte do předpečeného korpusu, vložte do trouby a pečte 1 hodinu, až se začne těsto odtahovat od náplně a ta zpevní, jen uprostřed se bude trochu chvět. Vyndejte z trouby a nechte asi 30 minut chladnout na pokojovou teplotu. Pak nechte přes noc v ledničce, až náplň zcela zpevní.

6 Druhý den dejte všechny přísady na sníh do ohnivzdorné mísy, kterou postavte na kastrol s mírně vroucí vodou – dno mísy se nesmí dotýkat hladiny vody. Promíchávejte, až teplota směsi dosáhne 72 °C, pak ji přesuňte do mísy a elektrickými metlami nebo v robotu vyšlehejte na lesklý tuhý sníh – trvá to asi 10 minut.

7 Naneste na vychladlou náplň a obrácenou lžící rozestřete, aby vznikly jakoby vlnky. Ožehněte je cukrářskou pistolí nebo koláč vložte asi na 5 minut pod rozpálený gril v troubě.

prima tip

Zpracování sněhu zatepla je klasická cukrářská metoda, která zajistí velmi pevný a tuhý sníh. Není zdaleka tak pracná, jak by se mohlo zdát, důležité je ale správně odhadnout teplotu směsi, což může být bez cukrářského teploměru obtížné. Sníh můžete samozřejmě ušlehat i běžnou metodou nebo místo něj použít šlehačku či mascarpone, které budou s pikantní náplní také skvěle ladit.

Bílý čokoládový koláč s pomerančovou omáčkou

Neuvěřitelně lahodná kombinace bezmoučného koláče z bílé čokolády s rafinovanou omáčkou uchvátí každého u stolu.

1 KOLÁČ / 6–8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

- 180 g kvalitní bílé čokolády
- 180 g másla + na vymazání
- 4 vejce
- 300 g jemně mletých mandlí (mandlové mouky)
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 2 lžíce nadrobno nakrájené kandované pomerančové kůry
- 2 lžíce pomerančového likéru
- ½ lžičky soli
- ½ lžičky ztužovače šlehačky (vinný kámen)
- 110 g krupicového cukru
- mandlové lupínky k podávání

OMÁČKA

- 125 ml mandlového likéru • špetka soli
- nastrouhaná kůra a šťáva ze 2 chemicky neošetřených pomerančů (šťávy potřebujete 150 ml)
- 100 g glukózového sirupu (z prodejen zdravé výživy nebo drogerie)

1 Troubu předehřejte na 160 °C. Otevírací formu o průměru 25 cm vymažte máslem a vyložte pečicím papírem.

2 Čokoládu nasekejte a máslo nakrájejte na kousky do ohnivzdorné misky a postavte ji na kastrol s mírně vroucí vodou tak, aby se dno misky nedotýkalo hladiny vody. Za občasného promíchání nechte máslo i čokoládu rozpustit.

3 Směs přesuňte do mísy a po jednom do ní vmíchejte žloutky, až budou všechny zapracované. Pak vmíchejte mandlovou mouku, vanilku, kandovanou kůru a likér a promíchejte dohladka. Nechte stranou.

4 Bílky se solí vyšlehejte elektrickými metlami dopolotuha. Zašlehejte ztužovač a po jedné lžíci zašlehávejte cukr, až bude všechen zapracovaný, šlehejte při vysoké rychlosti asi 5 minut, až vznikne lesklý tuhý sníh.

5 Sníh zlehka a ve dvou dávkách zatřete k čokoládové směsi, až získáte hladké těsto. Vlijte ho do formy, vložte do trouby a pečte 1 hodinu (pokud povrch příliš rychle hnědne, volně ho zakryjte alobalem), až těsto zpevní a po vpichu špejle na ní ulpí jen pár vlhčích drobků. Vyndejte z trouby a nechte ve formě vychladnout.

6 Mezitím svařte v kastrůlku likér, pomerančovou kůru a šťávu, sirup a špetku soli při střední teplotě, pak nechte bez míchání 10 minut zlehka vařit, až vznikne hustá zlatá sirupovitá směs. Nechte ji stranou vychladnout.

7 Vychladlý koláč vyklopte, přesuňte na podávací talíř, posypte mandlovými lupínky a před podáváním zakapejte sirupem.

Pomerančový chlebíček

Voňavý, šťavnatý, rychlý, jednoduchý, domácký… každý si ho oblíbí.

1 CHLEBÍČEK / 12 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 1,5 HODINY

- 115 g másla + na vymazání formy + 1 lžíce změklého
- kůra ze 3 chemicky neošetřených pomerančů, tence oloupaná škrabkou na zeleninu
- 200 g krupicového cukru
- 230 g hladké mouky + na vysypání formy
- 1 lžička kypřicího prášku
- ½ lžičky soli
- 3 velká vejce
- 125 g zakysané smetany
- najemno nastrouhaná kůra z 1 pomeranče
- 2 lžičky pomerančového likéru

POLEVA

- 140 g moučkového cukru
- 1½ lžíce pomerančové šťávy
- 1 lžička pomerančového likéru

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Chlebíčkovou formu vymažte trochou másla, vysypte moukou a dno vyložte pečicím papírem. Máslo rozehřejte a nechte trochu vychladnout. Oloupanou kůru rozmixujte s cukrem – bude mít oranžovou barvu.

2 V míse promíchejte mouku, pomerančový cukr, kypřicí prášek a sůl.

3 V misce prošlehejte vejce, zakysanou smetanu, nastrouhanou pomerančovou kůru, likér a rozpuštěné máslo.

4 Gumovou stěrkou zlehka zatírejte vaječnou směs k suchým přísadám, jen co se spojí. Těsto příliš nešlehejte. Přesuňte ho do připravené formy. Zbylou lžíci změklého másla dejte do plastového sáčku, odstřihněte mu roh a máslo vytlačte jako čáru po délce na povrch chlebíčku.

5 Vložte do trouby a pečte 40 až 45 minut. Vyzkoušejte vpichem špejle do středu chlebíčku, jestli je propečený. Vyndejte ho z trouby a nechte 10 minut chladnout ve formě, pak objeďte okraje chlebíčku nožem a vyklopte ho na mřížku k úplnému vychladnutí.

6 Na polevu promíchejte uvedené přísady a potřete jí vychladlý chlebíček, nechte polevu stéct po stranách.

JAHODOVÝ DEZERT

snadné

20 minut

SUROVINY:

125 ml Kysané smetany z Valašska
500 g jahod
100 g máslových sušenek
2 polévkové lžíce rozpuštěného másla
350 g tvarohu
100 g moučkového cukru
250 ml Čerstvé smetany ke šlehání z Valašska (případně jiná)

POSTUP:

1. Připravíme si sklenice, do kterých budeme plnit jednotlivé vrstvy. První si rozdrtíme sušenky, ke kterým přidáme 2 lžíce rozpuštěného másla a promícháme.

2. Čerstvé jahody omyjeme, osušíme a nakrájíme na menší kousky.

3. V míse si vyšleháme tvaroh, cukr, Kysanou smetanu a Čerstvou smetanu ke šlehání z Mlékárny Valašské Meziříčí.

4. Pokud máme vše připraveno, můžeme vrstvit. Na dno sklenice navrstvíme sušenkovou hmotu, dále tvarohovou, jahody, sušenky, tvaroh, jahody a vrch ozdobíme podle vlastní fantazie.

www.mlekarna-valmez.cz
Mlékárna Valašské Meziříčí

Chřest s holandskou omáčkou

GURMÁNSKÁ KLASIKA

NÁDHERNÉ SPOJENÍ PRVNÍ JARNÍ (DOMÁCÍ!) ZELENINY A KRÉMOVÉ OMÁČKY, KTERÁ I SAMA O SOBĚ PŘEDSTAVUJE JEDEN Z VRCHOLŮ KULINÁRNÍHO UMĚNÍ. TAHLE DVOJICE JE NA MICHELINSKOU HVĚZDU, KTEROU OVŠEM MŮŽE ZÍSKAT I NAPROSTÝ ZAČÁTEČNÍK.

2 PORCE JAKO HLAVNÍ JÍDLO, 4 JAKO PŘÍLOHA

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

OPEČENÝ CHŘEST

• 500 g zeleného chřestu se středně silnými stonky • 1 lžíce extra panenského olivového oleje • sůl a čerstvě namletý černý pepř

OMÁČKA

• 1 žloutek z velkého vejce • 1½ lžičky citronové šťávy • špetka kajenského pepře • 55 g rozpuštěného másla • špetka soli

1 Troubu předehřejte na 230 °C. Odlomte nebo odkrojte dřevnaté konce stvolů chřestu v místě, kde jdou samy dobře ohnout. (Nevyhazujte je, hodí se do zeleninového vývaru.)

2 Chřest rozložte v jedné vrstvě do mělkého pekáčku nebo formy tak, aby špičky směřovaly ke středu formy, silnější konce stvolů se totiž u okrajů rychleji propečou. Zakapejte ho olejem, osolte a opepřete. Pečte, až lehce zezlátne, asi 10 minut. Pekáčkem v polovině doby dobře potřeste, aby se chřest pekl stejnoměrně.

3 Žloutek, citronovou šťávu a kajenský pepř rozmixujte krátkými pulzy v robotu či tyčovým mixérem. Nechte motor běžet a pramínkem přilévejte máslo, až vznikne hladká napěněná krémovitá omáčka. Pokud se vám zdá příliš hustá, zřeďte ji lžičkou vlažné vody. Osolte podle chuti.

4 Chřest rozložte na talíře, dobře pomelte pepřem a přelijte teplou omáčkou. Pokud ji nemůžete podávat ihned, udržujte ji na teple v misce postavené na kastrol s mírně vroucí vodou (miska se nesmí dotýkat hladiny vody).

TROCHA HISTORIE

Holandská omáčka svou máslovou jemností a jemnou pikantností uchvátila chuťové buňky labužníků už v 17. století – tehdy ji totiž ve své kuchařské knize zaznamenal mytický La Varenne, kuchař Ludvíka XIV. Uvedl dokonce i recept na „chřest s voňavou omáčkou“, která se pak objevuje i v jiných francouzských kulinárních publikacích pod názvem sauce Isigny, neboť toto normandské město je proslulé kvalitou svých mléčných výrobků a másla. Kde se tedy vzalo to Holandsko? Bohužel 1. světová válka značně poničila i zemědělství v Normandii a krátce bylo nutné máslo i dovážet – a to z Holandska. Název je tedy trochu smutným pomníčkem, což si ovšem málokdo uvědomuje. Ale i tak tuto lahodnou omáčku neprávem obestírá pověst o takřka neproveditelnosti v domácích podmínkách, málokdo se do ní pouští a průmyslově vyráběné verze dokážou od domácích pokusů svou podřadnou chutí odradit.

Holandská omáčka je totiž prubířským kamenem všech adeptů kulinárních věd a nejeden budoucí šéfkuchař na ní u zkoušek pohoří. Pokud ji totiž připravujeme klasickým způsobem, je třeba mít na paměti, že jde o emulzi, jejíž jednotlivé složky se spojují při určité teplotě. To je ovšem jediné úskalí, které nás čeká. Tady je klasický postup: do kastrolu, na který se dá postavit ohnivzdorná miska tak, aby se její dno nedotýkalo hladiny vody, dejte vařit vodu. Var udržujte co nejmírnější. Stranou si v pánvičce pomalu rozpusťte 150 g másla a prozatím ho odložte. Do misky dejte žloutky ze 2 velkých vajec, misku postavte na kastrol a začněte šlehat metlou. Postupně ke žloutkům zašlehejte 1 lžičku bílého vinného octa nebo citronové šťávy. Za stálého šlehání pak pomalu přilévejte teplé máslo a šlehejte tak dlouho, až budete mít jemnou, hedvábně hladkou omáčku. Hodí se nejen ke chřestu, ale třeba i k brokolici, artyčokům, vejcím, mořským plodům, ale i k hovězímu masu. Dobrá holandská omáčka voní po čerstvém kvalitním másle, je jemně navinulá, hedvábně hladká, lehká a vzdušná. Tyto vlastnosti si musí zachovat i v různých jiných variacích včetně těch současných, kdy ruční práci nahradí domácí technika.

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

Pikantní, rychlá, blbovzdorná

• 120 g másla • 1 lžíce citronové šťávy • 1 lžička dijonské hořčice
• 3 žloutky z velkých vajec • sůl a kajenský pepř podle chuti

1 Máslo rozehřejte v misce v mikrovlnce, postačí zhruba 1 minuta.

2 V mixéru šlehejte při nejvyšším výkonu žloutky, citronovou šťávu, hořčici a koření, stačí 5 vteřin. Za běhu motoru přilévejte teplé máslo a šlehejte jen tak dlouho, až budete mít hladkou, jemnou, vzdušnou omáčku, opět je to záležitost pár vteřin.

Prima tip

Zelený chřest můžete podávat i jen velmi krátce povařený v horké vodě nebo v páře, ale lehce opečený má víc chuti. Klasickou ruční přípravu omáčky najdete v boxu o historii této ikony.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Všechny barvy duhy

BÁJEČNÁ ZELENINA

IDEÁLNÍ VYVÁŽENÝ TALÍŘ PLNÝ ŽIVIN TVOŘÍ Z POLOVINY ZELENINA A OVOCE, ZE ČTVRTINY BÍLKOVINY, Z 15 % SACHARIDY A Z 10 % ZDRAVÉ TUKY. ZELENINA PATŘÍ MEZI NEJBAREVNĚJŠÍ SUROVINY A DOSTUPNOST JEDNOTLIVÝCH DRUHŮ SE BĚHEM ROKU PŘÍJEMNĚ STŘÍDÁ, TAKŽE VÁS NIKDY NEOMRZÍ. RECEPTY OD MICHAELY LUŇÁČKOVÉ Z BLOGU YUMMY PALEO VÁM UKÁŽOU, JAK SE IDEÁLNÍ TALÍŘ STANE VAŠÍ KAŽDODENNÍ REALITOU SNADNO A ZA NADŠENÍ VŠECH ČLENŮ RODINY. ZDRAVÍ, PŘÍVAL ENERGIE A DOBRÉ NÁLADY I ÚBYTEK VÁHY JSOU PŘÍJEMNÝM BONUSEM.

Pokud vše nesníte, rozmixujte játra s 2 lžícemi domácího jablečného nebo hruškového pyré a po vychladnutí uložte tuto paštiku do lednice.

tip

Játra s mrkví, jablkem a řapíkatým celerem na tymiánu

Spojení jater se zeleninou se postupně prosazuje a to nás velmi těší. Zelenina harmonicky zakulacuje jejich výraznou chuť a mírní jejich tučnost. Mrkev, jablko a řapíkatý celer k sobě ladí i samotné, s masem však tvoří mimořádnou podívanou a pochutnanou.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 500 g drůbežích jater • 1 cibule • 3 mrkve
- 1 jablko • 2 řapíky celeru • 1 lžíce ghí
- 1 lžička čerstvého tymiánu
- sůl a čerstvě namletý pepř • jarní cibulka k podávání
- čerstvý koriandr k podávání

1 Játra omyjte, osušte a očistěte. Pokrájejte je na menší kousky. Cibuli, mrkev i jablko oloupejte a nakrájejte cibuli nadrobno, mrkev na půlkolečka, jablko na kostičky a celer na tenké plátky.

2 Ve velké pánvi na středním stupni rozehřejte ghí. Do pánve přisypte cibulku a nechte ji zesklovatět. Přidejte mrkev a řapíkatý celer, restujte 3 minuty a přisypte játra. Promíchejte a opékejte ještě 5 minut. Vmíchejte jablko a tymián a pokračujte v restování dalších 5 minut. Vypněte plotýnku, pánev přiklopte pokličkou a nechte směs odpočívat 4 minuty.

3 Jarní cibulku a koriandr nasekejte nadrobno. Játra osolte, opepřete, rozdělte na talíře, posypte jarní cibulkou a koriandrem a podávejte.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ŽÁBRODSKÁ

prima tip

Mandlová mouka vzniká rozemletím loupaných blanšírovaných mandlí. Má smetanově béžovou barvu, jemnou vůni po mandlích a hrubší strukturu. Hodí se do slaných i sladkých těst, je přirozeně bezlepková a díky svému vysokému podílu vitaminů a minerálů nachází uplatnění hlavně v receptech nízkosacharidového stravování (low carb). Koupíte ji jako samostatný produkt nebo můžete rozmixovat mandle najemno.

Mrkvový chléb plný semínek a ořechů

Semínka, strouhaná mrkev, vejce a ořechová mouka se při pečení ve formě perfektně spojí do tvaru bochníčku. Plátky tohoto nevšedního superzdravého zeleninovo-semínkového chleba si můžete namazat naslano i nasladko. Díky odměřování na hrnky upečete chléb kdekoliv, kde mají troubu.

1 CHLÉB

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 1½ hrnku mandlové nebo kešu mouky
- 1 hrnek dýňových semínek
- 1½ hrnku lněných semínek
- ½ hrnku slunečnicových semínek
- ¼ hrnku zlatého sezamového semínka
- 2 lžičky soli • 10 lžic vody
- 2 lžíce chia semínek • ¼ hrnku máku
- 2 lžičky kmínu • 1 lžička fenyklu
- 1 lžička anýzu • 2 velké mrkve
- 5 vajec • 3 lžíce ghí nebo kokosového oleje

1 Ve větší míse smíchejte mandlovou nebo kešu mouku, dýňová, lněná, slunečnicová a sezamová semínka. Přidejte sůl.

2 Do menší misky nalijte vodu a nasypejte do ní chia semínka. Nechejte je nabobtnat alespoň 10 minut.

3 Pokud nemáte mletý mák, umelte ho. V hmoždíři nebo mixéru podrťte kmín s fenyklem a anýzem. Namletý mák i nadrcené koření přidejte do směsi mouky a semínek.

4 Omyjte, oloupejte a najemno nastrouhejte mrkve k suché směsi. Přidejte rozšlehaná vejce, nabobtnalá chia semínka a ghí nebo kokosový olej. Všechny ingredience důkladně promíchejte. Hutné těsto nechte v míse odpočinout zhruba 20 minut při pokojové teplotě.

5 Mezitím předehřejte troubu na 180 °C. Formu na chléb o velikosti 21 × 11 cm vyložte pečicím papírem – nechejte ho volně přečnívat přes okraje formy.

6 Odpočinuté těsto napěchujte do formy. Pečte zhruba 1 hodinu.

7 Jakmile bude chléb upečený, vyndejte ho z trouby. Chytněte okraje pečicího papíru a chléb nadzvedněte – snadno ho tak vyndáte z formy. Přendejte ho na chladicí mřížku. Před krájením nechte chléb zcela vychladnout.

Tapiokový škrob pochází z hlízy manioku, kterému se říká také kasava, yuka nebo tapioka. Je přirozeně bezlepkový a pojí suroviny, používá se na zahuštění, do omáček, slaných i sladkých těst, která nakypří, i na obalení. Potřebuje projít tepelnou úpravou, ale stačí mu nízké teploty a lze ho zmrazit.

Mangoldová polévka s chřestem, vejcem a mikrozeleninou

V naší krajině je mangold stále trochu opomíjená zelenina, kterou zastiňuje špenát. Ale dejte mu šanci, jeho tužší listy přímo volají po uvaření v polévce nebo zarestování do omáčky na těstoviny či jako příloha. V této polévce zvýrazňuje zemitou chuť chřestu. Mikrozelenina neslouží pouze jako ozdoba, ale jako koncentrovaná dávka vitaminů.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

POLÉVKA

- 1 kg mangoldu
- 1 lžíce tapiokového škrobu
- 1 stroužek česneku
- 1 l zeleninového vývaru
- šťáva z ½ citronu
- 1 vrchovatá lžíce ghí
- ¼ lžičky mletého muškátového oříšku
- sůl a čerstvě namletý pepř

DOKONČENÍ

- 6–8 vajec
- 10 stonků chřestu
- 1 hrst mikrozeleniny
- 2 lžíce olivového oleje

1 V hrnci uvařte vejce natvrdo, od bodu varu to trvá 10 minut. Pak je slijte, zchlaďte ve studené vodě a oloupejte.

2 Mezitím ponořte mangold na pár minut do studené vody a operte nečistoty. Jemně ho propláchněte a lehce osušte. Listy odkrojte od stonků.

3 Do velkého hrnce nasypte stonky a duste je na středním stupni 5 minut. Přisypte listy a duste další 2 minuty. Mangold i se stonky vyklopte do cedníku a přelijte studenou vodou, aby zůstal sytě zelený. Přesuňte ho do mixéru na smoothie, přidejte škrob a 2 špetky soli, oloupaný a nasekaný česnek, studený vývar a citronovou šťávu. Rozmixujte dohladka. Pokud tento mixér nemáte, můžete použít i tyčový.

4 Hladký krém přelijte zpět do hrnce a na mírném stupni ho zahřívejte, díky škrobu polévka zhoustne. V jiném hrnci uvařte jemně osolenou vodu. Chřest očistěte, oloupejte a povařte 2 minuty ve vroucí vodě. Vyjměte ho a nechte okapat.

5 Přidejte do polévky ghí a muškátový oříšek. Promíchejte. Dochuťte solí a pepřem. Polévku podávejte s vařeným vejcem, chřestem a mikrozeleninou. Lehce ji zakápněte olivovým olejem.

Na celý život

MICHAELA LUŇÁČKOVÁ

Jak jíst zdravě a chutně a co je vlastně opravdu zdravé? Takové dotazy si kladla Michaela Luňáčková po narození dcery, a tak se pustila do hledání informací a zkoušení receptů. Před šesti lety spustila blog Yummy Mummy Foodie, který v roce 2019 přejmenovala na Yummy Paleo. Název a hlavně obsah přesněji vystihuje její cestu k zdravému životnímu stylu. Své poznatky o výběru prospěšných potravin pro tělo i duši shrnuje v kuchařce Na celý život. Podtitul Kniha plná opravdového jídla a zdraví dává tušit, že se dozvíte spoustu zajímavých informací o zdraví, vlivu potravin na náš organismus a způsobech úpravy surovin. Sto receptů ukazuje lahodný způsob, jak zkusit celosvětový trend Whole30, 30denní stravování bez mouky, mléka, cukru, luštěnin, pseudoobilovin, průmyslově zpracovaných potravin a alkoholu. Program Whole30 nevznikl za účelem hubnutí, ale pro očistu těla, léčbu různých autoimunitních onemocnění, zmírnění stresu i nezdravých civilizačních návyků. Ideální váha je příjemným vedlejším efektem. Pečlivě vypěstované, lokální, sezonní potraviny (zelenina, ovoce, bio maso a zdravé tuky) a ořechy tvoří základ této lahodné kuchařky i moderního paleo stravování.

www.yummypaleo.cz

Fermentované ředkvičky s česnekem

Jakmile propadnete kouzlu kvašení, otevře se před vámi nový svět. Zjistíte, že zkvasit lze skoro všechno a že fermentace výrazně proměňuje slané chutě na sladké a naopak. Ředkvičky v kořeněném nálevu po pěti dnech krásně křupou, chcete-li je měkčí, ponechte je naložené déle. Zkrášlíte jimi salát, pečenou zeleninu i maso, tatarák, omelety i stir fry rýži či nudle.

1 SKLENICE (1 L)

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT + KVAŠENÍ 5 DNÍ

- 10–14 ředkviček
- 8 stroužků česneku
- 3 bobkové listy
- 8 kuliček barevného pepře
- 8 kuliček nového koření
- 500 ml filtrované vody
- 10 g mořské nebo himálajské soli

1 Sklenici, ve které necháte ředkvičky fermentovat, dobře umyjte a vyvařte ji. Ředkvičky omyjte, můžete je očistit kartáčkem na zeleninu. Česnek oloupejte a stroužky ponechte v celku.

2 Na dno vyvařené sklenice vložte bobkové listy, kuličky pepře a nového koření. Sklenici naplňte ředkvičkami a česnekem do tří čtvrtin.

3 V misce nebo v jiné větší sklenici připravte slaný nálev. Filtrovanou (nebo převařenou a vychlazenou) vodu promíchejte se solí, aby se sůl rozpustila. Nálev přelijte přes ředkvičky zhruba 1 cm pod okraj sklenice, aby byly ředkvičky zcela ponořené. Pokud by ředkvičky vyplouvaly na povrch, zatižte je omytým keramickým těžítkem, menší sklenicí naplněnou vodou nebo omytým zelným listem. Máte-li málo nálevu, doplňte ho v poměru 250 ml vody na 5 g soli.

4 Sklenici uzavřete a nechte ředkvičky fermentovat v pokojové teplotě na tmavém místě 5 dní. Případně přes sklenici přehoďte utěrku. Alespoň jednou sklenici pootevřete a pusťte ven bublinky. Občas zkontrolujte, že jsou ředkvičky ponořené, na vzduchu by zplesnivěly.

5 Po 5 dnech vložte sklenici do lednice, kde ředkvičky vydrží až půl roku. Konzumovat je můžete okamžitě.

Duhové palačinky

Tenhle zázrak si okamžitě zamilují děti a vůbec nevadí, že by jich chtěly sníst hodně. Každou barvu zajišťuje jiná zelenina či ovoce, takže vlastně mlsají zdravě. Místo kokosového mléka můžete použít libovolné ořechové mléko.

2–4 PORCE (8 PALAČINEK)

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

ZÁKLADNÍ TĚSTO • 3 lžíce mandlové mouky • 3 lžíce tapiokového škrobu • 3 vejce • 5 lžic kokosového mléka • špetka soli • špetka mleté skořice • ghí nebo kokosový olej na smažení
ZELENÉ PALAČINKY • 50 g špenátu
RŮŽOVÉ PALAČINKY • 50 g nastrouhané červené řepy • 1 hrst malin podle chuti
ŽLUTÉ PALAČINKY • 50 g nastrouhané mrkve • ¼ lžičky mleté kurkumy
FIALOVÉ PALAČINKY • 50 g lesních borůvek

1 Do nádoby mixéru na smoothie nasypejte mandlovou mouku a tapiokový škrob, přidejte vejce, kokosové mléko, skořici a sůl. Pro barevnou variantu těsta přidejte navíc suroviny uvedené u jednotlivých typů palačinek (uvedené množství vystačí na 1 dávku základního těsta). Mixujte, dokud nezískáte tekuté hladké těsto, při přípravě barevné varianty palačinkového těsta je třeba suroviny mixovat trochu déle.

2 Rozpalte menší pánev na středním stupni. Potřete ji zlehka ghí a vlijte do ní 3 lžíce těsta. Ihned ho rozetřete obrácenou stranou lžíce nebo speciálním dřívkem na palačinky do tenké rovnoměrně vrstvy. Jakmile těsto zpevní, otočte ho, trvá to pár sekund. Stejným způsobem upečte všechny palačinky.

3 Palačinky potřete krémem či náplní (viz Prima tip), srolujte a podávejte.

Prima tip

Základní i žluté palačinky promažte domácím lískooříškovým krémem, zasypejte strouhaným kokosem a zarolujte. Růžové a fialové palačinky promažte domácím jablečným pyré (recept najdete na blogu Yummy Paleo). Můžete přidat i trochu kokosového jogurtu, čerstvého sýra typu žervé či tvarohu. Zelené palačinky promažte tenkou vrstvou domácího oříškového másla, přidejte banán a zarolujte. Servírujte pokrájené na plátky.

prima tip

Kapary můžete koupit čerstvé, naložené v oleji nebo v solném nálevu. Ty namočte alespoň na 10 minut do studené vody, abyste zmírnili jejich slanost. Pak je opláchněte a použijte.

Jehněčí kotletky v chimichurri omáčce

Zpravidla se grilované maso podává s přílohou a omáčkou zvlášť, v tomto případě putují opečené kotletky z pánve rovnou do zelené argentinské omáčky. Horké maso natáhne vůně a chuť čerstvě nasekaných bylinek, citronu, česneku a olivového oleje a za pár minut se odleží do excelentní měkkosti. Kapary se postarají o překvapivě nakyslý tón, který jehněčímu obzvlášť sluší. Servírujte se zeleninovým salátem, zeleninovými hranolky či pyré.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 12 jehněčích kotlet • 1 lžíce kaparů
- 1 hrnek hladkolisté petržele
- ½ hrnku lístků máty • šťáva z 1 citronu
- ¼ lžičky chilli vloček podle chuti
- 2 stroužky česneku • 1 malá cibule
- ½ hrnku olivového oleje
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Maso očistěte, osolte z obou stran a nechte odpočinout alespoň 20–30 minut, až získá pokojovou teplotu.

2 Mezitím připravte chimichurri omáčku. Do nádoby mixéru na smoothie dejte petrželku, mátu, citronovou šťávu, kapary a podle chuti chilli vločky. Česnek a cibuli oloupejte, pokrájejte nahrubo a přidejte k ostatním surovinám. Rozmixujte dohladka. Za stálého mixování přilévejte postupně většinu oleje. Chimichurri omáčku vlijte do velkého hlubšího talíře, do kterého se vejdou všechny kotletky.

3 Větší pánev rozehřejte na středním stupni. Maso zlehka potřete zbylým olejem a pečte v horké pánvi dorůžova, trvá to zhruba 2–3 minuty z každé strany. Opečené kotletky ihned vložte do omáčky a lžící přes ně přelijte omáčku tak, aby maso zcela pokryla. Nechte alespoň 5 minut odpočinout a podávejte. Na talíři osolte a opepřete.

Putování za vůní spálené cibule

VÝLET DO KATALÁNSKA

POSLEDNÍ LEDNOVÁ NEDĚLE JE KAŽDOROČNĚ VÝZNAMNÝ DEN PRO CELOU KATALÁNII. OBLAST ŠPANĚLSKA NA JIH OD BARCELONY OSLAVUJE DRUH ZELENINY, KTERÁ JE PRO MÍSTNÍ SKUTEČNĚ DŮLEŽITÁ. JEJÍ PRODUKCE TOTIŽ TVOŘÍ TŘETINU PŘÍJMŮ CELÉHO REGIONU TARRAGONA. MOŽNÁ VÁS TO PŘEKVAPÍ, ALE JDE O DRUH JARNÍ CIBULE ZVANÉ CALÇOTS.

Městečko Valls není ani příliš velké, ani neoplývá výjimečnými památkami, má ale své kouzlo. A když se procházíte po dlážděných křivolakých uličkách v centru, dýchne na vás historie. Leží hodinu a půl na jih od Barcelony, a je tak skvělým tipem na výlet, pokud chcete zažít i místní tradice. Na konci ledna je stále ještě chladno, ale sluníčko se hlásí o slovo a modrá obloha slibuje krásný den. Kolem desáté hodiny se městem začíná linout jemná vůně kouře a my se vydáváme na průzkum. Na malém Olejovém náměstí, kde se běžně konají farmářské trhy, je dnes část prostoru vysypaná pískem a muži v tradičních krojích zapalují na zemi velké otepi roští. Na ně pak pokládají velké kovové rošty plné asi 40centimetrových jarních cibulí. Cílem je cibule prudce spálit, díky tomu zelenina získá výraznou kouřovou příchuť, a zatímco vrchní slupka je zcela černá a na uhel spálená, uvnitř se skrývá nasládlý a šťavnatý střed.

Cibule v hlavní roli

A tahle spálená cibule je hlavní hvězdou slavnosti zvané Calçotada. Do města Valls se v tento den sjíždí až 40 tisíc návštěvníků ze širokého okolí, ale i turistů z celého světa. Letos díky pandemii přijela jen asi polovina obvyklého počtu, ale i tak se město pěkně zaplnilo a lidé si užívali tradiční svátek. Součástí festivalu je také soutěž farmářů o nejlepší calçots, ženy a děti soutěží o nejlepší salsu de calçots, která se k cibulím podává, a nemůže chybět ani hlavní soutěž v pojídání cibulí. Ti nejlepší soutěžící zvládnou během 45 minut sníst skoro 200 cibulí s čistou váhou přes 2 kg.

Calçotada je především tradice a největší gastronomická událost regionu, ale slouží i jako propagace místního zeleného pokladu. A mají to zde velmi hezky vymyšlené.

Každý návštěvník si může koupit voucher za 10 eur, s tím pak dojít na výdejní místo, kde dostane plnou tašku potěšení. Součástí je 15 spálených calçots zabalených v alobalu, kelímek se salsou k namáčení, nutný bryndák, chléb, voda a lahev španělského sektu Cava. A dle místního zvyku také pomeranč, který pomáhá lepšímu trávení. S taškou si pak můžete sednout na různých místech ve městě, kde jsou připravené stoly. Většina návštěvníků se ale potká na největším náměstí El Pati, kde se koná soutěž jedlíků a kudy prochází tradiční zástup masek v nadživotní velikosti, mezi kterými samozřejmě nesmí chybět cibule.

A jdeme ochutnávat

Tradiční způsob pojídání calçots je jednoduchý. Ze spálené cibule je potřeba stáhnout vrchní spálenou slupku, bílou část cibule namočit do salsy, poté se frajersky zaklonit a cibuli spustit do úst z výšky. Chce to trochu cviku a bez bryndáku to raději ani nezkoušejte. A určitě využijte možnosti koupit si domů výbornou salsu de calçots, bude skvělá i na jakoukoli pečenou zeleninu nebo k masu. Připravuje se z pečených rajčat a česneku, mandlí, lískových oříšků a olivového oleje.

Možná se ptáte, co je na té cibuli zvláštního? Jde o speciální odrůdu, která se pěstuje v tzv. hrobečkách, tedy podobně jako třeba chřest. Postupně se zahrnuje hlínou, aby bílá část, která se vytváří pod zemí, byla co nejdelší a nejsilnější. Díky tomu místní calçots vypadají spíše jako pórek. Jejich sezona trvá od listopadu do dubna a v této době ji najdete na menu většiny restaurací v celém Katalánsku. Určitě vyzkoušejte spálenou klasiku, ale nás moc potěšily i místní smažené krokety ze spálené cibule, které měly fantastickou uzenou chuť.

Katalánci svou cibuli milují

Calçots jsou zde opravdu všudypřítomné. Našli jsme je i v cukrárně, kde za výlohou překvapil velký plněný (sladký) koláč ve tvaru cibule. V knihkupectví nechybí speciální kuchařské knihy plné receptů z jarních cibulí. A děti určitě potěší roztomilé plyšové cibulky, které mají ve všech hračkářstvích. Nás nejvíc ohromil místní pohyblivý betlém, na kterém také nechybí postavičky farmáře a políčko cibule, a dokonce i rošty se spálenou cibulí.

My se ale po všem tom hodování vracíme zpět na počátek. Na Olejovém náměstí stále hoří ohně, ke konci grilování se jeden velký rošt přenechá návštěvníkům. Přímo na náměstí jsou dvě malá řeznictví a uzenářství a místní si spontánně nakupují maso, klobásky, místní jelítka a skládají je na rošt. Všichni stojí pospolu okolo ohně, popíjejí zdejší červený vermut a dobře se baví.

Období Calçotady nebo, chcete-li, cibulobraní je zahájeno. Až do dubna budou probíhat menší slavnosti po celém Katalánsku. Každopádně si tuhle specialitu můžete vychutnat v mnoha restauracích. A příští rok vyrazte poslední neděli v lednu přímo do Valls – je to zážitek!

Autentická salsa de Calçotada de Valls

Pravou salsu de calçots nezaměňujte za podobnou omáčku romesco, která se zahušťuje bílým chlebem. Dip na spálené cibule je naopak řidší, aby se do něj měkké cibulky dobře namáčely. Každopádně stojí za vyzkoušení, bude perfektní i na naše ryze české grilovačky!

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 15 MINUT

- 100 g nasucho opražených mandlí
- 30 g nasucho opražených lískových oříšků
- 4–5 pečených rajčat
- 1 pečená palice česneku
- 400 ml extra panenského olivového oleje
- 100 ml vinného octa
- sůl a čerstvě namletý pepř
- mletá sladká paprika, případně pálivá podle chuti

1 Opražené mandle, lískové oříšky, dužinu z pečených rajčat a vymačkané stroužky pečeného česneku rozdrťte v hmoždíři nebo v mixéru na pastu. Poté pomalu a postupně přilévejte olej a ocet, až vznikne homogenní omáčka.

2 Osolte, opepřete a dochuťte mletou paprikou, případně trochu chilli.

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO SHUTTERSTOCK, KLÁRA MICHALOVÁ

Ostrá jízda

PÁRTY PRO DOSPĚLÉ

PŘIJMĚTE POZVÁNÍ NA VEČÍREK PRO OPRAVDOVÉ GURMÁNY, MILOVNÍKY PÁLIVÝCH POKRMŮ A NADŠENÉ PĚSTITELE CHILLI PAPRIČEK. ZA TROCHU PÉČE SE VÁM DROBNÉ KEŘÍKY ODVDĚČÍ OHROMUJÍCÍ ÚRODOU, KTEROU NEJLÉPE ZKONZUMUJETE S PŘÁTELI, S KTERÝMI MŮŽETE POSOUVAT SVÉ HRANICE. Z NOVÉ CHILLI KUCHAŘKY OD KATEŘINY BIČÍKOVÉ JSME VYBRALI LAHŮDKY, KTERÉ SE POSTARAJÍ O PĚKNĚ OSTROU JÍZDU.

PAD THAI S KUŘETEM NEBO TOFU

Jedno z nejoblíbenějších thajských jídel se z pouličních stánků přestěhovalo do bister i restaurací po celém světě. Receptů na pad thai je tolik, kolik lidí je připravuje. Základem však zůstává rozpálená pánev wok, ploché rýžové nudle, vejce a dochucení thajskou trojkombinací rybí omáčka – limeta – cukr. Osvojte si základy a pak kombinujte suroviny podle chuti.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT
+ NAMOČENÍ DO 60 MINUT

- 150 g plochých rýžových nudlí
- 1 hrst nesolených arašídů
- 2 vejce
- špetka soli
- 1 kuřecí prso, bloček tofu nebo 2 hrsti krevet
- 4 lžíce rostlinného oleje
- 1 čerstvá chilli paprička nebo ¼ lžičky chilli vloček
- 3 jarní cibulky
- 2 stroužky česneku
- 1 hrst koriandru
- 1 limeta k podávání

OMÁČKA

- 4 lžíce třtinového, kokosového nebo palmového cukru
- 1 lžíce tamarindové pasty, limetové šťávy nebo rýžového octa
- 3 lžíce rybí omáčky
- 3 lžíce sójové omáčky

1 Nudle namočte na 30 až 60 minut do studené vody. Ve woku nasucho opečte arašídy, až se rozvoní, ale pozor, ať se nespálí. Přesypte je do misky, nechte trochu zchladnout a pak je nasekejte nadrobno.

2 Vejce prošlehejte vidličkou se solí. Maso nebo tofu pokrájejte na menší kousky, krevety oloupejte. Chilli papričku, jarní cibulku a oloupaný česnek nakrájejte na tenké plátky. Suroviny na omáčku prošlehejte dohladka.

3 V pánvi wok rozpalte olej na nejvyšší teplotu, opečte v něm kuře nebo tofu, až na povrchu zbělá a začne zlátnout, nebo krevety dorůžova. V horkém oleji to trvá pár minut u masa a tofu a 1 minutu u krevet. Vsypte chilli papričku, jarní cibulku a česnek a opékejte 30 vteřin dozlatova. Shrňte na stranu, vlijte vejce a nechte ho napůl ztuhnout. Nudle sceďte a přidejte do woku. Promíchejte a restujte ještě 1 minutu. Zalijte omáčkou, prohřejte ještě 30 vteřin, posypte arašídy a rozdělte na talíře. Podávejte zasypané nasekaným koriandrem a skrojkem limety k zastříknutí.

primatip

Kromě arašídů můžete pad thai posypat smaženou cibulkou (koupíte ji už hotovou), klíčky, nasekanou jarní cibulkou, koriandrem nebo thajskou bazalkou.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

primatip

Vejce můžete obarvit mletým kari, kurkumou či směsí koření tandoori masala. Přidejte lžičku koření do nálevu nebo použijte různé bylinky či jiné koření.

NAKLÁDANÁ VEJCE À LA UTOPENCI

Nakládaná vejce milují v Asii i Austrálii a nechybí ani v hospodě U Vočka v seriálu Simpsonovi. Tak pokud jste si lámali hlavu, jak mohou chutnat, můžete to za tři dny zjistit. Na rozdíl od utopenců nebo naloženého hermelínu jsou tato vejce mnohem zdravější. A uleví prý i při kocovině.

1 VELKÁ SKLENICE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT + ODLEŽENÍ 3 DNY

- 8–10 vajec • 1 cibule • 2 stroužky česneku
- 1–4 červené papričky (např. jalapeño)

NÁLEV

- 185 ml kvasného lihového octa • 375 ml vody • 1 lžička soli
- 1 lžíce krupicového cukru • 2 lžičky hořčičných semínek
- 2 bobkové listy • 4 kuličky nového koření
- 1 lžička kuliček červeného nebo černého pepře • 1 lžička chilli vloček

1 Vejce vložte do vroucí vody, 10 minut povařte a poté ihned propláchněte studenou vodou. Nechte vychladnout a oloupejte.

2 Mezitím oloupejte cibuli a česnek a pokrájejte je na plátky. Papričku nakrájejte na tenké plátky.

3 Na nálev promíchejte v rendlíku ocet s vodou, solí, cukrem a kořením, zahřívejte k varu, povařte 30 vteřin a nechte mírně zchladnout.

4 Do velké sklenice střídavě vrstvěte vejce, cibuli, česnek a papričky. Zalijte teplým lákem, uzavřete a nechte v chladnější místnosti alespoň 3 dny odležet. Pak přesuňte sklenici do lednice a vejce do dvou až tří týdnů spotřebujte.

PLNĚNÉ CUKETY

Cuketa v hitparádě zeleniny sice většinou neobsazuje první příčky, ale stačí ji trochu popostrčit česnekem, chilli a lahodnou rajčatovo-masovou náplní a ejhle! Kolikrát si ji s chutí dají i ti největší odpůrci. Stejným způsobem můžete naplnit a zatraktivnit i lilek nebo velké cibule.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 3 střední cukety
- zhruba 4 lžíce olivového oleje
- 1 velká cibule
- 1 chilli paprička nebo dle chuti
- 500 g krůtího mletého masa (nebo mix vepřové/hovězí)
- 4 stroužky česneku
- 140 g rajčatového protlaku
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 1 vrchovatá lžička sušeného nebo 1 hrst čerstvého oregana či tymiánu
- 100 g sýra (gouda, eidam nebo mozzarella)
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Troubu předehřejte na 180 °C a plech vyložte pečicím papírem. Cukety podélně rozpulte, nožíkem vyznačte asi 5mm okraj a vnitřek dužiny nakrájejte do mřížky tak, abyste nepropíchli slupku. Lžičkou vydlabejte dužinu a nasekejte ji nadrobno. Prázdné cukety potřete olejem, osolte, opepřete a pečte 15 minut v předehřáté troubě doměkka.

2 Mezitím oloupejte cibuli, pokrájejte ji nadrobno a chilli papričku nasekejte najemno. Ve větší pánvi rozehřejte dvě lžíce oleje a opečte v něm cibuli s chilli papričkou. Až zesklovatí, přidejte maso a restujte za občasného míchání na středním stupni, až maso ztmavne a rozdělí se na menší kousky.

3 Česnek oloupejte a prolisujte k masu. Přidejte cuketovou dužinu, rajčatový protlak, mletou papriku, oregano nebo tymián a pořádně osolte. Mírně podlijte vodou a za občasného promíchání vařte na středním stupni doměkka, trvá to zhruba 20 minut. Pokud náplň obsahuje stále moc tekutiny, zvyšte teplotu a nechte ji odpařit.

4 Sýr nastrouhejte nahrubo nebo nakrájejte na kostičky. Masovou směs osolte, opepřete, vmíchejte do ní dvě třetiny sýra a naplňte jí cukety. Posypte zbylým sýrem a pečte ještě 15 minut.

Plněné cukety báječně obohatíte chilli práškem chipotle 9 g, thechillidoctor.cz

49 Kč,

se zauzenou chutí se sladkými podtóny čokolády a ořechů.

Pusťte se do experimentování s kořením. Skvělé jsou i provensálské bylinky se sušeným česnekem, samotný pepř nebo rozmarýn s pepřem a muškátem.

DOMÁCÍ PANCETTA

Pancetta je slanina z bůčku, která se vyrábí nasolením a zráním na vzduchu. Tzv. pancetta fresca se neudí, jemně uzenou chuť jí dodá směs koření. Příprava zabere jen pár minut a výsledek je silně návykový. Nakrájejte si tenké plátky k pivu či vínu nebo do italských omáček či těstovin, třeba do špaget carbonara.

4 PORCE (ZHRUBA 500 G MASA)

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT + ODLEŽENÍ 16 DNÍ I VÍCE

MASO
- 1 bůček bez kosti (zhruba 650 g)
- zhruba 200 g krupicového cukru
- zhruba 200 g soli

KOŘENÍ
- 2 lžíce silného alkoholu (bourbon) nebo octa
- 2 lžičky kuliček černého pepře
- 10 kuliček jalovce
- 4 lžíce mleté uzené papriky
- 1 lžička mletého chilli koření

1 Z bůčku ořízněte kůži a bílé blanky z povrchu. Po očištění by maso mělo vážit 600 gramů, větší se bude sušit o něco déle. Rozkrojte ho na dvě poloviny – bude se s ním lépe pracovat. Maso omyjte, pořádně osušte papírovou utěrkou a vložte do menší uzavíratelné misky. Zasypte ho cukrem tak, aby bylo celé zakryté. Misku zavřete a nechte 2 dny (36–48 hodin) v lednici odležet.

2 Maso vyjměte z cukru, důkladně omyjte, osušte a stejným způsobem naložte do soli, tentokrát jen na 24–30 hodin, aby nebylo moc slané. Cukr a sůl z masa vytáhnou vodu a zakonzervují ho, nicméně mu také dodají chuť. Čím déle v nich maso bude, tím bude nasládlejší, nebo naopak slanější.

3 Uleželé maso pořádně omyjte od soli, osušte a pro jistotu potřete alkoholem či octem. V misce promíchejte čerstvě nadrcený pepř a jalovec s uzenou paprikou a chilli. Oba kousky masa v této směsi pořádně obalte. V teplejších měsících můžete maso ještě zabalit do čistého obvazu, v zimě ho nechte jen tak, napíchněte na háček, kus čistého drátu, starou pletací jehlici nebo jinou pomůcku a pověste na větrané místo. Chladnější místnost je lepší, ale ani pokojová teplota nic nezkazí. Důležité je, aby kolem masa trochu proudil vzduch (tedy třeba na garnýži, u okna otevřeného na mikroventilaci, v domácí vinotéce a podobně). Maso nechte viset alespoň 2 týdny, po 16 dnech už by mělo být krásně prosušené. Když jste s výsledkem spokojeni, pancettu přesuňte do lednice, abyste zastavili proces sušení.

SEČUÁNSKÝ CHILLI OLEJ

Vypadá jako obyčejný chilli olej, ale zdání klame. Sečuánský pepř a další voňavé koření ho posouvají do méně známých chuťových končin. Kvůli lehce znecitlivujícím účinkům sečuánského pepře se chilli papričky projeví až hlouběji na jazyku a představí se překvapivými tóny. Tento voňavý ostrý olej oceníte na všech asijských jídlech.

NA 400 ML OLEJE

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 3 lžíce sečuánského pepře
- 3 stroužky česneku
- 400 ml oleje (arašídový, řepkový, sójový)
- 1 velký svitek skořice
- 3 hvězdičky badyánu
- 2 bobkové listy
- 6 hřebíčků
- 2 tenké plátky čerstvého zázvoru
- 3 tobolky kardamomu (lze vynechat)
- 90 g chilli vloček
- 1,5 lžičky soli

1 Sečuánský pepř trochu nadrťte v hmoždíři. Česnek oloupejte a stroužek lehce rozmáčkněte naplocho nožem, aby se z něj uvolnily silice.

2 V menším rendlíku zahřejte olej se vším kořením kromě chilli a soli, až se začnou tvořit bublinky. Teplotu stáhněte na minimum tak, aby se bublinky sice stále tvořily, ale koření nečernalo. Takto prohřívejte klidně hodinu, minimálně však 30 minut.

3 Do jiného rendlíku nebo ohnivzdorné misky vsypte chilli vločky a sůl a promíchejte. Horký olej sceďte na tuto směs a dobře rozmíchejte.

4 Přelijte do vyvařených suchých lahviček. V chladu vydrží olej minimálně půl roku.

prima tip

Fagara, japonský, čínský či nám nejznámější sečuánský pepř vlastně není pepř, ale sušené tobolky keře žlutodřev peprný. Má různou barvu podle místa, kde roste – čínský je červený, nepálský červenohnědý a indický skoro černý. Vždy má ale ostrou chuť a citronovou vůni. Jeho množství v receptu volte podle kvality a intenzity pepře.

Do chilli oleje se skvěle hodí chilli vločky habanero 10 g, thechillidoctor.cz **59 Kč,** které vás omámí květinovou chutí s tóny kokosu a žlutého melounu.

ČESNEKOVÉ KREVETY

Gambas al ajillo najdete ve Španělsku na lístku každého tapas baru. Pikantní krevety s česnekem a chilli papričkou totiž milují úplně všichni. Recept je až trapně jednoduchý, ale naprosto dokonalý. Vychlaďte dostatek vína nebo piva podle Španělů, nakrájejte křupavou bagetu a pusťte se do nejlepších krevet vašeho života.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- 200 g vyloupaných krevet • 5 velkých stroužků česneku
- alespoň 6 lžic extra panenského olivového oleje • 1 lžička chilli vloček
- ½ lžičky mleté papriky • 1 hrst hladkolisté petržele
- pár kapek citronové šťávy, bílého vína nebo vinného octa k dochucení
- sůl a čerstvě namletý pepř • čerstvá bageta k podávání

1 Krevety pečlivě osušte papírovou utěrkou. Česnek oloupejte a pokrájejte na tenké plátky.

2 Do pánve velké tak akorát, aby se do ní vešly krevety, vlijte 5mm vrstvu oleje. Přidejte česnek a chilli vločky a zahřívejte na mírném stupni, až česnek začne zlátnout, ale nespálí se. V tu chvíli trochu zvyšte teplotu, rozprostřete do oleje krevety, posypte paprikou a opékejte 1 minutu, až krevety zrůžoví.

3 Krevety zakápněte v pánvi citronem, vínem či octem, odstavte, osolte, opepřete a posypejte nadrobno nasekanou petrželí. Podávejte se světlou bagetou a dobrým suchým bílým vínem.

Chilli kuchařka

KATEŘINA BIČÍKOVÁ

Pokud to s chilli myslíte vážně, tato ďábelská knížka vás provede různými stupni pálivosti a odhalí nečekané kombinace, kterými můžete ohromit svou rodinu nebo hosty. Autorka vymýšlí a edituje recepty pro weby Proženy a Forbes a ve své prvotině sepsala 80 originálních a lety prověřených pokrmů na pálivé omáčky, nejpopulárnější ostrá světová i česká jídla, vegetariánské dobroty i sladkosti a drinky. Provede vás i pěstováním, zpracováním a vařením s chilli papričkami. Fotky od Jakuba Jurdiče lákají k vyzkoušení a postupy jsou srozumitelně sepsané. **Vydalo nakladatelství CPress.**

ČOKOLÁDOVÉ CHILLI CUPCAKES

Ne nadarmo vymysleli malé bábovičky s krémem Američané, asi aby se nemuseli o dortíček s nikým dělit. O triviální přípravě v jedné míse se ani nemusíme zmiňovat. Za zmínku ale stojí přidání chilli papričky do krému, který tak získá překvapivou pikantnost. Nejlepší je odrůda Bhut Jolokia Chocolate.

16 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

TĚSTO
- 100 g hořké čokolády
- 100 g změklého másla
- 100 g třtinového cukru
- 40 g kakaa holandského typu
- špetka soli
- 2 vejce
- 350 ml podmáslí
- 220 g hladké mouky
- 1 lžička kypřicího prášku

KRÉM
- 1–2 chilli papričky (např. habanero nebo Bhut Jolokia Chocolate)
- 250 ml smetany ke šlehání
- 50 g másla
- 200 g hořké čokolády
- 2 lžíce rumu

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Čokoládu nasekejte nahrubo. Změklé máslo prošlehejte s cukrem do husté pěny. Zašlehejte kakao, sůl a vejce a postupně vmíchejte podmáslí, mouku, kypřicí prášek a čokoládu.

2 Formičky na muffiny nebo plech vymažte máslem a vysypte moukou nebo vyložte papírovými košíčky. Naplňte je do dvou třetin těstem a pečte v předehřáté troubě zhruba 25 minut, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá. Upečené muffiny vytáhněte a nechte zchladnout.

3 Mezitím podélně rozkrojte chilli papričky, vyjměte semínka a dužinu nasekejte nadrobno. Přidejte ji do smetany a zahřívejte na středním stupni téměř k varu a pak nechte 5 minut jemně pobublávat. Přidejte máslo, nechte ho rozpustit a pak směs vlijte do misky s nalámanou čokoládou. Nechte 5 minut stát a pak rozmíchejte dohladka. Dochuťte rumem a nechte vychladnout.

4 Muffiny vyklopte z formiček nebo plechu, v papírových košíčcích je ponechte. Čokoládovou směs vyšlehejte do nadýchané pěny. Dejte ji do cukrářského sáčku s hvězdicovou špičkou a nastříkejte na vychladlé muffiny. Pokud krém příliš ztuhne, znovu ho mírně rozehřejte a pak vyšlehejte.

Cupcakes získají originální chuť díky kvalitní belgické hořké čokoládě s chilli papričkami Naga Bhut Jolokia 50 g, **thechillidoctor.cz**

99 Kč.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

the ChilliDoctor

Specialista přes chilli papričky

WWW.THECHILLIDOCTOR.CZ

Nové přírůstky do knihovny

VÍCE NAJDETE NA ONLINE PRIMA-FRESH.CZ

Cook Anime

DIANA AULT

Dvojitá láska, k anime a japonské kuchyni, dostala v této knize svou dokonalou příručku. Hrdinové anime také rádi jedí, a díky autorce si tak můžete pochutnat třeba na Narutově oblíbeném miso chashu ramen, nikujagu od milé tokijské ghoulky či obyčejné okayu s princem Ašitakou (z Princezny Monokoke). Autorka se o své dvě vášně podělila opravdu důkladně, a tak kromě 75 receptů z více než pětistovky anime v knížce najdete i řadu perliček z tohoto světa i kulturní a jazykové zajímavosti z pro nás stále exotického Japonska.

Postní kuchařka od kořene po nať

PAVEL DRDEL

Půst nemusíme brát jen jako přísně vymezené období, obvykle stanovené tradicemi a náboženskými zvyklostmi, ale i jako čas, kdy se vzdáme masa ve prospěch zeleniny – a to je stav, za který nám naše tělo i životní prostředí může jen děkovat. Často nám ale zeleninový jídelníček splývá s čímsi ochuzeným a nepříliš chutným. Autor tady dokazuje pravý opak. Kromě více než 80 receptů na skvělá bezmasá jídla tu najdete na šedesátku tipů, jak potraviny uchovat a zhodnotit, a další stovku autorských nápadů na udržitelnější a bezodpadové vaření včetně fotografií. A tak je docela možné, že se k jinému jídelníčku ani nebudete chtít vrátit a slovo půst se změní spíš v synonymum dobrého jídla a rozumného hospodaření.

Taste of Red

ADAM DVOŘÁK

Atypický foodbloger, který nejí moc zdravě, nepeče chleba ani se moc neotužuje… Přesto se stal díky svému vtipu a tak trochu jiným receptům Objevem roku 2019. A z jeho prvotiny je jasné proč. Adam je totiž i fotograf, grafik a ilustrátor a knížku, úplně jinou než ostatní kuchařky, vytvořil sám se svou ženou Kateřinou. Je to spíš knížka povídková, autobiografická beletrie prošpikovaná recepty a nabitá ilustracemi a fotkami, která bude bavit nejen jako kuchařka a nejen příznivce Adamova eponymního blogu.

Spolu sníme

SANDRA MIKULIČOVÁ

Dvojí význam slova sníme naplňují v knížce krásné fotky nejen jídla, ale i volného života, často tráveného na cestách, jaký autorka i se svou rodinou vyznává. Recepty z mnoha končin, například ze Španělska, kde často pobývá, i pohledy na krásná zákoutí, divokou přírodu, hory i oceány našeho světa vám nejen rozšíří kulinární repertoár, ale poskytnou vám i pocit, že se po dlouhém období restrikcí zase můžete svobodně nadechnout. V pěti kapitolách jsou recepty rozděleny podle ročních období i různých příležitostí a vždy určeny pro společné sdílení s rodinou a přáteli. A dýchá z nich i láska k použitým surovinám, okolnímu prostředí i vděčnost, že je takto stále sdílet můžeme.

Hostina

MARCEL IHNAČÁK

Známý špičkový slovenský šéfkuchař pojal význam slova hostina trochu jinak. Aplikuje ho totiž na jakékoliv dobré jídlo, které si můžeme vychutnat s rodinou a přáteli, od snídaně po večeři. A stačí k tomu málo – pár kvalitních surovin, nápadité kombinace chutí a příjemná společnost. Jak říká on sám: „Hostina není o množství, ale o kvalitě, delikátní chuti a kráse na talíři.“ Kombinace klasických jídel s méně známými včetně nevšedních spojení surovin, hodná kalibru michelinského šéfkuchaře, se tu snoubí s přímočarým přístupem a jasnou vizí. Opravdová krása do knihovničky i na talíř.

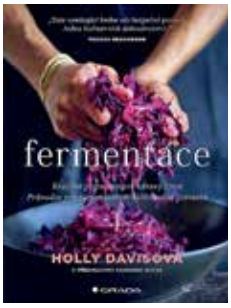
Mami, mám hlad

JANA ŠMÍD WINTEROVÁ

Dítě do jednoho roku sice ještě své jídelní potřeby nedokáže slovně formulovat, ale dát na vědomí, že má hlad, umí velmi dobře! Většina matek, zvláště čerstvých, pak hodně tápe, takže pomocná ruka se opravdu hodí. Škála pestrých příkrmů pro děti do jednoho roku, rychlé a zdravé vaření z běžně dostupných surovin, rozsáhlé autorčiny zkušenosti plus tipy na dochucení jídla tak, aby ho mohli jíst i starší členové rodiny, pak tenhle cíl více než naplňuje. Na nervózní poskakování okolo sporáku s plačícím tvoreckem v postýlce můžete díky této knížce klidně zapomenout.

Fermentace – kvašené potraviny pro zdravý život

HOLLY DAVIS



Málokdy si to uvědomujeme, ale třeba sýr, kváskový chleba či zázvorové pivo mají jedno společné – v procesu, při němž vznikají, má zásadní roli kvašení neboli fermentace. Procesu, v němž se pomocí „hodných“ bakterií uchovávají potraviny a proměňují se v chuťový zážitek. Znovuobjevení staré pravdy o tom, že jídla bohatá na probiotika kladně působí na naši fyzickou a duševní pohodu, způsobilo, že prastaré umění fermentace prochází obrodou. A stejně jako dřív je dnes stále častěji provozováno v domácích podmínkách. Abyste na této cestě netápali a mohli si dopřát potěšení z vlastnoručně zkvašených potravin a chuťovek, předkládá autorka více i méně známé recepty a postupy a také znalosti nabyté a předávané během více než 40 let vyučování fermentačním technikám po celém světě.

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

komorní divadlo kalich

divadlo kalich

DIVADLO Palace

Prima

HVĚZDNÉ LÉTO
POD ŽIŽKOVSKOU VĚŽÍ

LETNÍ ZASTŘEŠENÁ PRESTIŽNÍ SCÉNA

ČERVEN – ZÁŘÍ

TĚŠTE SE NA LÉTO!

28. 06.	ÚT	19.00	Č	Na útěku – LETNÍ PREMIÉRA
30. 06.	ČT	19.00	Č	S pravdou ven – PREMIÉRA
01. 07.	PÁ	19.00	K	Tomáš Klus
02. 07.	SO	10.00	P	Maxipes Fík
02. 07.	SO	19.00	Č	Hrdý Budžes
07. 07.	ČT	19.00	Č	Saturnin
08. 07.	PÁ	19.00	Č	Můžem i s mužem
09. 07.	SO	10.00	P	Karol a Kvído
09. 07.	SO	19.00	Č	Můj nejlepší kamarád
11. 07.	PO	19.00	K	Ondřej Havelka a jeho Melody Makers
12. 07.	ÚT	19.00	Č	Nikdy není pozdě – LETNÍ PREMIÉRA
13. 07.	ST	19.00	Č	Úhlavní přátelé
14. 07.	ČT	19.00	Č	Čas pod psa
15. 07.	PÁ	19.00	Č	Pro tebe cokoliv
16. 07.	SO	10.00	P	Veselá pouť
16. 07.	SO	19.00	Č	TIK TIK
18. 07.	PO	19.00	Č	Dva nahatý chlapi
19. 07.	ÚT	19.00	Č	Bez předsudků
20. 07.	ST	19.00	Č	Pusťte mě ven!
21. 07.	ČT	19.00	T	Jan Kraus – Ptejte se, na co chcete
22. 07.	PÁ	19.00	Č	Dokonalá fraška
23. 07.	SO	10.00	P	Cirkusácká pohádka
23. 07.	SO	19.00	Č	Butch Cassidy a Sundance Kid (western z Bohnic)
25. 07.	PO	19.00	Č	Prachy!!!
26. 07.	ÚT	19.00	Č	Začínáme končit
27. 07.	ST	19.00	Č	Caveman
30. 07.	SO	10.00	P	Pohádka o strašidelném nádraží
30. 07.	SO	19.00	Č	Silnice – La Strada
01. 08.	PO	19.00	Č	Hledám ženu, nástup ihned
02. 08.	ÚT	19.00	Č	Lakomec

Č – činohra K – koncert P – pohádka T – Talk show

DALŠÍ TERMÍNY NA **www.divadlokalich.cz**

MAHLEROVY SADY PRAHA 3

TOWER PARK PRAHA · JCDecaux · MEDIAPHARMA · ha-vel · mujt · Kooperativa · NH COLLECTION PRAGUE · ŽENA-IN.CZ · Story · vlasta · NEDĚLNÍ BLESK · PIRE

Pozdrav ze Slovenska

TRADIČNÍ LAHŮDKA

U NAŠICH NEJBLIŽŠÍCH SOUSEDŮ JE LETITOU TRADICÍ VELIKONOČNÍ HRUDKA, LECKDE NAZÝVANÁ TAKÉ SYREC. JDE O TAKZVANÝ VAJEČNÝ SÝR, TROCHU PODOBNÝ VAJEČNÉ TLAČENCE. ZDRAVÁ A VTIPNÁ POCHOUTKA Z VÝCHODNÍ ČÁSTI ZEMĚ S KOŘENY V PRAVOSLAVNÝCH KOMUNITÁCH SE PODÁVÁ S PEČIVEM NEBO NA CHLEBU, SKVĚLÁ JE DOPLNĚNÁ STROUHANÝM KŘENEM, PAŽITKOU NEBO DROBNĚ NAKRÁJENOU JARNÍ CIBULKOU.

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

Slovenská hrudka

12 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT + VYKAPÁNÍ

- 1 l plnotučného mléka
- 10 vajec
- špetka soli

1 Mléko vlijte do silnostěnného většího kastrolu a rozmíchejte v něm vejce. Osolte a za stálého míchání přiveďte k mírnému varu.

2 Jakmile se vytvoří sraženina a oddělí se tekutina, sraženinu přesuňte do cedníku vyloženého namočenou vyždímanou utěrkou. Přes utěrku důkladně vymačkejte zbylou tekutinu, utěrku pak zavažte, navlečte na rukojeť vařečky a nechte důkladně vykapat, třeba přes noc, nad velkou mísou nebo dřezem.

3 Hrudku potom podávejte krájenou na plátky k pečivu, s křenem, pažitkou či cibulkou.

prima tip

K hrudce, která má sama velmi jemnou chuť, můžete přidat i různé bylinky nebo ji doplnit i pikantnějšími drobnostmi, jako jsou olivy či feferonky. Často se podává ve formě jednohubek při velikonočním pohoštění a vhodně zkompletuje či odpíchne třeba chuť ostřejších uzenin.

Zůstaňte fresh se Stop Cafe!

K dostání na stop cafe Benzina ORLEN

Sledujte nás na

@stopcafecz

Rostliny rostou
s tebou.
Ty rosteš s námi.
Jsme tvoje
projektová prodejna.
HORNBACH
S námi to zvládnete.