Prima FRESH

Cena 59 Kč / 2,99 €

MILUJEME DOBRÉ JÍDLO / PRIMA-FRESH.CZ

75+ RECEPTŮ

36x letní hostina

Prázdninová pohoda

DOMÁCÍ ŘECKÁ KUCHYNĚ, JAK JI NEZNÁTE ▮ PRÁZDNINY V ŘÍMĚ I NA TALÍŘI
SALÁTY, KTERÉ MAJÍ JMÉNO ▮ OVOCE A TVAROH V NEODOLATELNÝCH DEZERTECH

TEĎ VAŘÍ: JAMIE OLIVER • MARCEL IHNAČÁK • PAVEL DRDEL • SMOOTH & COOKING

ISSN 2336-4874
9 772336 487008 02

FISKARS®
Každá večeře může být večírkem
Více informací na
fiskars.com

Milé čtenářky, milí čtenáři,

léto se letos přihlásilo o hodně dřív než obvykle, a pro nás v redakci tak vznikla unikátní situace, kdy jsme toto číslo připravovali s puštěnými větráky, v letních šatech a žabkách. Normálně jsme pozitově v jiném ročním období. Jarní číslo připravujeme o Vánocích, podzimní o letních prázdninách a léto máme před Velikonocemi, když sotva vylézají první zelené rostlinky. Díky letošní anomálii jsme se na letní atmosféru mohli krásně naladit a na výsledku je to znát! Je to prostě radost z léta na talířích!

A protože léto je obdobím cestování, dovolených a prozkoumávání nových míst, vydali jsme se na gastronomickou jízdu. Procestujte s námi krásné řecké ostrovy, které toho mají spoustu co nabídnout, pochopitelně i v jídle. Nejen ona známá turistická menu, ale opravdu domáckou kuchyni, která chutná skvěle a bývá často dobře utajená. Nakoukli jsme i do kuchyně španělské, která ráda využívá přípravu na ohni, a proto originálně oživí i naše české grilovačky. A v neposlední řadě jsme se rozhodli, že chceme společně s vámi prožít kouzelné prázdniny v Římě – díky autentickým pokrmům alla Roma!

V novém čísle máme i vzácné hosty. Inspirujte se recepty Jamieho Olivera z jeho nové kuchařky 7krát jinak, ve které zábavným způsobem zpracovává oblíbené suroviny. Marcel Ihnačák nás pozval na báječnou hostinu a jeho recepty z běžných ingrediencí překvapí nevšedními kombinacemi. A šéfkuchař strakonické restaurace Sůl a Řepa Pavel Drdel nabízí originální bezmasé pokrmy, které chutnají stejně dobře, jako vypadají.

Pro milovníky sladkého nabízíme nápady, jak zpracovat sezonní ovoce v dokonalém tandemu s tvarohem. A k létu samozřejmě patří i saláty, my pro vás připravili ty nejoblíbenější saláty s rodokmenem, prověřené časem. A to stále není zdaleka vše, v novém čísle najdete více než 75 zbrusu nových receptů, které vám zpříjemní čas prázdnin.

Přeji vám léto plné slunce, zážitků a skvělého jídla!

Vaše Klára Michalová

FOTO SHUTTERSTOCK • FOTO NA OBÁLCE L. A. CREATIVE FOOD

OBSAH

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

Letní sezona

OBDOBÍ HOJNOSTI

10
Tvaroh a ovoce neboli dokonalé letní dezerty
26
Spolu sníme – lahůdky ze španělských cest
36
Saláty s rodokmenem z celého světa
54
Řecká kuchyně trochu jinak
98
Sangría shot, oslava léta

Doma v kuchyni

VYCHUTNEJTE SI POCTIVÁ JÍDLA

34
Snadné i nevšední domácí zavařeniny
44
Prázdninové recepty z kuchyně Smooth & Cooking
72
Jíme zdravě, tentokrát sladce
80
Croque-Monsieur z Francie
82
Prázdniny v Římě

Teď vaří chef

INSPIRACE OD PROFÍKŮ

18
Rafinované, a přesto jednoduché hostiny Marcela Ihnačáka
66
Lahodná postní kuchařka Pavla Drdela
90
Jamie Oliver 7x jinak

Servis

TIPY, TRIKY, INFORMACE

24
Čerstvé zprávy z trhu
50
Dáme jídlo? Jasně, všude v Česku!
64
Vyberte si nejlepší nože
88
Jak kvete sůl na Mallorce
96
Nové přírůstky do knihovny

★ ★ ★ ★

RESORT SOBOTÍN

HOTEL WELLNESS SPORT

Objevte jedinečný svět naprosté relaxace

Resort Sobotín • 78816 Sobotín 13, Česká republika

info@resortsobotin.cz, +420 777 472 402, www.resortsobotin.cz

@ResortSobotin

Index receptů

Předkrmy, chuťovky, malá jídla

19 Uzený pstruh s hruškou a ostružinami
28 Tortilla de patatas
29 Slané bylinkové sušenky
31 Escalivada
36 Caprese salát
37 Salát Caesar
38 Salát Waldorf
40 Salát podle Alexandra Dumase
44 Rajčatový salát
46 Fo-Káča
52 Shakshuka
52 Izraelský salát
58 Zapečené lilky s paprikami a fetou
61 Fazolové kroketky
66 Malé brambůrky pečené v oleji, se sýrem a zakysanou smetanou
68 Nakládané hořčičné semínko
70 Nakládané žampiony
81 Croque-Monsieur
92 Prudce jedlý lilkový salát s mátou, fetou a mandlemi

Polévky

20 Rajčatová polévka s cizrnou a mangoldem
27 Fabada Asturiana
56 Hrášková polévka
68 Boršč
82 Stracciatella

Hlavní jídla

8 Thajské žluté curry se zeleninou a cizrnou
18 Kachní stehna s červenou řepou a švestkami
21 Kapr s chřestem a čatní z červené cibule
22 Bylinkové halušky s krůtím masem a rajčaty
32 Letní rybí ragú z grilu
39 Cobbův salát
45 Citronové kuře
48 Sýrová polenta s grilovanou zeleninou
57 Plněný pórek
59 Plněná vepřová roláda
60 Grilované kuře na pomerančích
67 Portobello steak s fazolovým ragú a pažitkovým pestem
69 Pečený sýr halloumi s kroketami z kořenové zeleniny
70 Segedín z pečené hlívy
71 Marinovaný květák z grilu s hrachovým hummusem
83 Porchetta
84 Dršťky po římsku
86 Pasta alla Gricia
90 Těstoviny s květákovou omáčkou a křupavou drobenkou
91 Snadný losos v županu se špenátem a červeným pestem
93 Krémové brokolicové rizoto s gorgonzolou
94 Dušené batáty s fazolemi, rajčaty a fetou

Sladké a nápoje

10 Cheesecake poháry s malinami
11 Trojbarevný koláč s višněmi
12 Francouzské palačinky plněné tvarohovým krémem a jahodami
13 Tvarohový dort s hruškami a kokosem
14 Kynuté koláčky s tvarohem a borůvkami
15 Rybízový tvarohový koláč s drobenkou
16 Nepečený cheesecake s třešněmi
23 Opékance s mákem, máslem a hruškou
26 Tarta de Santiago
30 Citronové brownies s malinovou polevou
34 Hrušková zavařenina s hřebíčkem a skořicí
34 Hroznový džem
34 Jablečné želé s chilli a zázvorem
35 Švestková zavařenina s amarettem
35 Jahodový džem s proseccem
35 Borůvková zavařenina s chia semínky
47 Čokoláč bez mouky
49 Jablečný chalupářský koláč babičky Haničky
62 Ořechový koláč
72 Mandlové palačinky
73 Mrkvový koláč s borůvkami a zázvorem
74 Jahodová babka
75 Mléčné řezy
76 Krtkův dort
77 Medvídci s kakaovou náplní
78 Malinový crumble
85 Crostata
98 Španělský panáček

Steiner & Kovarik

PRAGUE CHOCOLATE

LIMITOVANÁ EDICE

PRÉMIOVÉ ČOKOLÁDY K SERIÁLU ZOO

ESHOP.STEINERKOVARIK.COM/ZOO

Pod pokličkou

Léto je ideální doba na experimenty v kuchyni. Období hojnosti nabízí spoustu čerstvých surovin z lokální produkce a čas dovolených skýtá prostor pro nové podněty k vaření a pečení. Zpracujte úrodu trochu netradičně, nebo se naopak pusťte do klasických receptů, na které se už dlouho chystáte. S obojím vám rádi pomůžeme, na webu fresh.iprima.cz najdete tisíce receptů a videoreceptů, které pozvednou vaše vaření na novou úroveň.

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

THAJSKÉ ŽLUTÉ CURRY SE ZELENINOU A CIZRNOU

I když ostrá jídla jsou spíše doménou chladnějších měsíců, není důvod si občas jídelníček trochu nepřiostřit. Právě thajské jídlo si přímo říká o pozvání do kuchyně, nakonec v Thajsku se jí ostré i v tom největším horku. Žlutá curry pasta je ze všech tamních past nejjemnější, takže je ideální pro začátečníky. Pokud ji nakombinujete s hromadou zeleniny a trochou cizrny, vytvoříte lehké, ale syté jídlo, po kterém vám nebude těžko.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 2cm kousek čerstvého zázvoru
- 2 stroužky česneku • 1 cibule
- 2 lžíce žluté curry pasty
- 250 ml vody • ½ menšího květáku
- 1 červená paprika • 1 menší cuketa
- 10 cherry rajčat • 3 lžíce rybí omáčky
- 1–2 lžíce třtinového cukru
- 250 g propláchnuté konzervované cizrny
- 250 ml kokosového mléka
- limetová šťáva • čerstvý koriandr
- rýže nebo rýžové nudle k podávání

1 Ve woku nebo v hluboké pánvi orestujte na oleji najemno nasekaný zázvor a česnek a nahrubo nasekanou cibuli.

2 Přidejte do pánve curry pastu, krátce ji zarestujte, ať se trochu rozvoní, a přilijte horkou vodu. Vše rozmíchejte dohladka a přidejte květák rozdělený na růžičky, červenou papriku a cuketu nakrájené na kostičky a cherry rajčátka na čtvrtky.

3 Dochuťte rybí omáčkou a cukrem. Přidejte propláchnutou cizrnu a kokosové mléko. Přikryjte poklicí a duste asi 20 minut, až květák změkne a omáčka lehce zhoustne. Je-li třeba, dochuťte další rybí omáčkou a cukrem a hlavně zastříkněte limetovou šťávou, jídlo by mělo být svěží.

4 Podávejte s rýží nebo s rýžovými nudlemi, hojně posypané lístky čerstvého koriandru.

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ

SLEDUJTE NÁS NA FACEBOOKU A INSTAGRAMU!

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

@seckozneckomlatickopecka

@terez.ticha

@ddomcuska

LÉTO S @PRIMAFRESH NA INSTAGRAMU

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

PRIMA FRESH

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

PUBLISHER
Aleš Pýcha

ADRESA REDAKCE
Vinohradská 3217/167, Praha 10 – Strašnice

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

POSTPRODUKCE
Sevenart, s. r. o.

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE
Alena Hrbková, Marek Kučera, Klára Zíková, Petra Frýdlová, 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 se dvěma miskami od Tupperware

Roční předplatné jen za 349 Kč

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

Prima FRESH

Tupperware
BOHÉMIA | BUBU s.r.o.

www.tw-bohemia.cz

Dárkem je sada dvou misek Diamant 500 ml v hodnotě 550 Kč, které imitují broušené sklo. Na stole pak přebírají barvu podkladu, což zvýrazňuje nastavenou atmosféru.

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.

Tvarohové pastorále

SVĚŽÍ DEZERTY

LAHODNÁ BÍLÁ ŠŤAVNATÁ HMOTA, GENIÁLNÍ INKARNACE MLÉKA. TO JE TVAROH A JEHO PŘÍBUZNÍ, V KUCHYNI NEZASTUPITELNÍ KREATIVCI SLANÝCH, ALE TAKÉ SLADKÝCH POKRMŮ PAR EXCELLENCE. Z NEPŘEBERNÉHO MNOŽSTVÍ DEZERTŮ, V NICHŽ JE TVAROH A SPOL. ZÁKLADNÍM KAMENEM A SEZONNÍ OVOCE NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ, VYBÍRÁME REPREZENTATIVNÍ UKÁZKU.

CHEESECAKE POHÁRY S MALINAMI

Milovaný cheesecake s fantastickou krustičkou z rozdrobených sušenek si v létě vychutnáte nejlépe jako individuální porce, ale princip zůstane zachován. Spojení čokoládového těsta a pikantní tvarohové vrstvy nemá chybu. A když k tomu přidáte pár malin, jste okamžitě v nebi.

4 PORCE
PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 250 g malin
- 250 ml smetany ke šlehání
- 400 g krémového sýra (jemný tvaroh, žervé apod.)
- moučkový cukr na doslazení a poprášení
- 200 g čokoládových sušenek

1 Několik hezkých malin ponechte stranou na ozdobu, zbytek rozmačkejte nebo rozmixujte, případně oslaďte trochou cukru.

2 Smetanu ušlehejte na téměř tuhou šlehačku a zlehka ji promíchejte s krémovým sýrem dohladka. Podle chuti oslaďte.

3 Sušenky rozdrobte a polovinu rozdělte na dno skleniček. Na ně dejte polovinu krému a rozmačkané maliny. Posypte sušenkami, zakryjte krémem a ozdobte celými malinami. Můžete vytvořit i více vrstev sušenek, krému a malin. Na závěr poprašte moučkovým cukrem.

TROJBAREVNÝ KOLÁČ S VIŠNĚMI

Hezká kombinace dvou těst, vrstvy krému a nakyslého ovoce – tady si přijde na své i ten nejmlsnější jazýček.

10–12 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 1 A ½ HODINY

TMAVÉ TĚSTO
- 125 g změklého másla + na vymazání plechu
- 80 g moučkového cukru
- 2 vejce
- 3 lžíce mléka
- 240 g hladké nebo polohrubé mouky + na vysypání
- 30 g kakaa holandského typu
- 2 lžičky kypřicího prášku
- špetka soli

NÁPLŇ
- 750 g plnotučného tvarohu
- 80 g moučkového cukru
- 2 vejce
- ½ lžičky vanilkového extraktu
- kůra z ½ chemicky neošetřeného citronu
- zhruba 200 g višní, vypeckovaných

SVĚTLÉ TĚSTO
- 3 vejce
- 220 g krupicového cukru
- 125 ml rostlinného oleje
- 5 lžic vody
- 225 g polohrubé mouky
- 2 lžičky kypřicího prášku
- špetka soli

1 Na tmavé těsto ušlehejte máslo s cukrem do husté pěny, pak zapracujte vejce a většinu mléka. V míse promíchejte mouku s kakaem, práškem do pečiva a solí.

2 Moučnou směs přidejte k máslové, vypracujte těsto, a pokud by bylo příliš tuhé, zapracujte k němu ještě trochu mléka.

3 Plech s okrajem (30 × 40 cm) vymažte máslem a vysypte moukou. Přesuňte do něj těsto a dobře ho roztlačte, aby bylo stejnoměrně vysoké.

4 Na náplň prošlehejte tvaroh s cukrem, vejci, vanilkou a citronovou kůrou. Rozetřete ji na těsto a pokladťe vypeckovanými višněmi. Troubu předehřejte na 175 °C.

5 Na světlé těsto ušlehejte vejce s cukrem, až zpění. Po částech zašlehávejte olej a vodu. V míse promíchejte mouku s práškem do pečiva a solí a moučnou směs opatrně zatírejte k vejcím. Těsto rozetřete na tvarohovou náplň, uhlaďte, plech vložte do trouby a koláč pečte asi 1 hodinu dozlatova.

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

FRANCOUZSKÉ PALAČINKY PLNĚNÉ TVAROHOVÝM KRÉMEM A JAHODAMI

Kouzlo francouzských crèpes spočívá v jejich delikátnosti. Hebké krásky vyžadují trochu láskyplné pozornosti, ale jakmile upečete první (třeba nepovedenou), získáte na zručnosti a dál už to půjde samo a vy jim úplně propadnete. Jemná náplň a sladké voňavé jahody pak vytvoří božskou trojici.

12 PALAČINEK

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 3 vejce
- 120 ml mléka
- 120 ml studené vody
- 3 lžíce rozpuštěného másla
- cca 100 g hladké mouky
- ½ lžičky soli
- slunečnicový olej na opékání

NÁPLŇ

- 220 g krémového sýra
- 125 g moučkového cukru
- 1 lžíce citronové šťávy
- 1 lžička nastrouhané citronové kůry
- ½ lžičky vanilkového extraktu
- 200 ml smetany ke šlehání
- 4 hrnky jahod nakrájených na plátky
- případně pár lístků máty nebo meduňky

1 Na palačinky promíchejte nebo rozmixujte vejce, mléko, vodu, máslo, mouku a sůl dohladka.

2 Na náplň utřete krémový sýr, prosátý moučkový cukr, citronovou šťávu a kůru a vanilku dohladka. Smetanu ušlehejte na tuhou šlehačku a zlehka ji zatřete ke krémovému sýru.

3 Rozehřejte silnostěnnou nepřilnavou (nebo palačinkovou) pánev lehce potřenou olejem. Vlijte asi 4 lžíce těstíčka a kroužením ho rozlijte po pánvi. Jakmile na palačince začnou vyskakovat puchýřky a okraje lehce zhnědnou, obraťte ji. Hotové palačinky pokládejte na sebe na talíř a přikryjte je nahřátou navlhčenou utěrkou.

4 Palačinky potřete trochou krému, posypte nakrájenými jahodami, stočte nebo složte, navrch dejte ještě trochu krému a plátků jahod a případně ozdobte lístky čerstvé máty či meduňky.

Je těžké vnést pořádek, případně určit hierarchii ve velké rodině tzv. čerstvých, bílých, krémových či smetanových sýrů – dnes totiž pod tento pojem zahrnujeme takřka vše, co se dřív obecně nazývalo tvarohem – tedy hutnou, roztíratelnou hmotu jemně navinulé chuti vzniklou vykapáním syrovátky z kyselého mléka. Takhle se tvaroh připravoval podomácku, kdy mléko kyslo přirozeně a v každé chalupě byl k dispozici jeho zdroj, totiž kravka. Dalším zráním, respektive sýrovatěním tvarohu pak vznikaly různé homolky či tvarůžky. Tuto tradici sdílíme například s Poláky, ale i Němci a Rakušany. Dnešní „tvarohové“ sýry jsou výsledkem továrních procesů, kdy se do mléka přidávají různé bakteriální kultury, aby kysání proběhlo rychleji a kontrolovaněji. Jako výchozí produkt se používá homogenizované a pasterované mléko, které už přirozeně kysnout neumí. Mléko se zahřeje, přidá se smetanový zákys a trocha syřidla. Jemné krémové sýry, jako je Lučina, jsou ještě termizovány a je z nich odstraňován zbytek syrovátky, aby byly pevnější a získaly typickou jemnou konzistenci. O chuti a roztíratelnosti nejrůznějších čerstvých sýrů pak rozhoduje i to,

TVAROHOVÝ DORT S HRUŠKAMI A KOKOSEM

O tom, jak s chutí tvarohu a jiných čerstvých sýrů skvěle ladí i hrušky a přísady, jako je kokos, které všemu dodají nádech tropů, se můžete snadno přesvědčit na tomto příkladu. Tentokrát se jedná o verzi cheesecake s pečeným korpusem i náplní a zdobením, které ho opravňuje k titulu dort.

1 KOLÁČ / 8 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: CCA 2 HODINY
+ CHLADNUTÍ NEJMÉNĚ 6 HODIN

KORPUS
- 120 g máslových sušenek
- 60 g másla + na vymazání formy
- 1 lžička přírodního krupicového cukru
- špetka soli

NÁPLŇ
- 350 g čerstvého smetanového sýra s vysokým podílem tuku
- 150 g crème fraîche (nebo co nejtučnější zakysané smetany)
- 110 g krupicového cukru
- 1 sáček vanilkového cukru
- 2 lžíce škrobu
- 1 chemicky neošetřený citron
- 125 g kokosového mléka
- 1 vejce
- 1 žloutek

DOKONČENÍ
- 2–3 pevnější, ale zralé hrušky
- 2 lžíce kokosového mléka
- 1–2 lžičky moučkového cukru
- 1 lžička škrobu
- strouhaný kokos na posypání

1 Troubu předehřejte na 170 °C. Odepínací formu o průměru 20 cm vymažte máslem a vyložte ji pečicím papírem.

2 Sušenky rozdrťte, rozmixujte nebo rozemelte. Máslo rozehřejte a vmíchejte do něj sušenky, cukr a sůl. Hmotu přesuňte do formy a rovnoměrně ji roztlačte po dně. Vložte do trouby a předpékejte 10 minut. Pak vyndejte a nechte vychladnout.

3 Na náplň dobře promíchejte sýr a crème fraîche, až bude směs krásně hladká. Vmíchejte oba cukry a prosátý škrob, citronovou kůru a šťávu. Lehce zapracujte kokosové mléko, vejce a žloutek. Nemíchejte příliš dlouho. Náplň naneste na korpus a uhlaďte ji.

4 Vložte do trouby a pečte 45 minut. Vyndejte a ostrým nožem opatrně objeďte okraje formy (to zabrání popraskání náplně při chladnutí). Koláč pak vraťte ještě na 5 až 10 minut do trouby, až náplň zpevní. U středu bude ještě trochu vlhká, ale zpevní zbytkovým teplem.

5 Troubu vypněte, pootevřete dvířka a koláč nechte 30 minut chladnout v troubě. Pak ho vyndejte a nechte na drátěné mřížce úplně vychladnout. Nakonec ho dejte ideálně na 5 hodin do ledničky, aby ztuhl a chutě se prolnuly.

6 Hrušky zbavte jádřince a nakrájejte je na kostičky. Malou část nechte stranou a zbytek rozmixujte s kokosovým mlékem a oslaďte. Pyré zahřejte v kastrůlku, vlijte škrob rozmíchaný v 1–2 lžících studené vody a povařte 1 až 2 minuty, až rozvar zhoustne. Nechte zchladnout.

7 Vychladlým rozvarem potřete náplň, bohatě ji posypte kokosem a ozdobte zbylými kostičkami hrušek. Dort dejte ještě nejméně na 1 hodinu do ledničky.

Nemusíte zoufat, nemáte-li po ruce zralé hrušky, použijte zavařené.

kolik tuku v nich bylo ponecháno (či kolik tučné smetany do nich bylo přidáno). Známá americká Philadelphia má v klasické podobě až 30 % tuku, přídomek „smetanový sýr“ jí tedy patří právem. Naopak oblíbená italská ricotta se nevyrábí z „celého“ mléka, ale jen z jedné jeho části, syrovátky, a malého zbytku tvarohových sraženin, kdy se syrovátka znovu zahřeje (název ricotta znamená znovu vařená) a přidá se k ní například trocha octa. Je tedy jen velmi málo tučná, na rozdíl od francouzského gervais, tedy žervé, které může mít okolo 60 % tuku. A tady se vracíme zase na začátek. V různých zemích a u různých výrobců se různé tvarohovité, bílé, krémové čerstvé sýry vyrábějí různými způsoby, z mléka různé provenience a tučnosti. Pro pečení s nimi je důležité vědět, že typy s nízkým podílem tuku či odtučněné obvykle nedávají dobrý výsledek (s výjimkou ricotty) ani chuťový, ani co do konzistence. Do náplní je ovšem možné přidat smetanu, mascarpone, kokosové mléko apod., které tvarohový základ doplní a zjemní. Ať už použijete krémový sýr jakýkoliv, nezapomeňte ho důkladně prošlehat, aby zvláčněl a jeho struktura zjemněla.

KYNUTÉ KOLÁČKY S TVAROHEM A BORŮVKAMI

**Národní klasika, která nemá ve světě obdoby.
To je dostatečný důvod pro to, abychom si osvěžili základy pečicí tradice a kynutého těsta.**

20 KOLÁČKŮ

PŘÍPRAVA: 2 HODINY + KYNUTÍ

TĚSTO
- 42 g čerstvého droždí • 80 g krupicového cukru
- 250 ml vlažného mléka • 500 g hladké mouky
- 2 vejce • 100 g rozpuštěného másla
- mouka na pomoučení

NÁPLŇ
- 250 g plnotučného tvarohu • 1 žloutek
- 40 g změklého másla • 70 g krupicového cukru

DROBENKA
- 100 g polohrubé mouky • 100 g studeného másla
- 100 g moučkového cukru

DOKONČENÍ
- 1 vejce • 250 g lesních borůvek • 100 g másla
- 40 ml rumu • moučkový cukr na poprášení

1 Na kvásek utřete v misce droždí s 30 g cukru na kašičku, přidejte 100 ml vlažného mléka a 30 g mouky. Promíchejte a nechte 20 minut stát, až kvásek zpění.

2 Zbylou mouku prosejte do mísy, přidejte zbylý cukr, vejce, zbylé mléko a vzešlý kvásek. Začněte hníst těsto a přidejte vlažné rozpuštěné máslo. Hněťte ručně nebo v robotu, s nástavcem hnětací hák to trvá zhruba 10 minut při vyšší rychlosti.

3 Hladké pružné těsto přikryjte čistou utěrkou a nechte na teplém místě kynout 1 hodinu a půl, až zdvojnásobí svůj objem.

4 Mezitím připravte náplň a drobenku. Tvaroh promíchejte se žloutkem, máslem a cukrem dohladka. Drobenku vypracujte promnutím mouky, kousků másla a cukru v prstech.

5 Na pomoučené ploše vyválejte vykynuté těsto na placku vysokou asi 5 mm a tvořítkem nebo hrnkem vykrajujte koláčky. Klaďte je v rozestupech na plech vyložený pečicím papírem.

6 Troubu předehřejte na 180 °C. Okraje koláčů potírejte rozšlehaným vejcem, doprostřed dejte 1–2 lžíce tvarohové náplně, posypte borůvkami a drobenkou. Nechte ještě 5 minut stát, pak vložte do trouby a pečte 30 minut dozlatova.

7 Horké koláče potřete rozpuštěným máslem s rumem a poprašte cukrem.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

RYBÍZOVÝ TVAROHOVÝ KOLÁČ S DROBENKOU

Rychlé, vtipné a velmi jednoduché. Člověk neví, jestli je šťavnatější těsto, nebo náplň – ostatně jsou dokonale propojené. Rybíz dodá vláčnému koláči báječně navinulý říz.

1 KOLÁČ / 8 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

TĚSTO

- 440 g hladké mouky • 2 lžičky kypřicího prášku
- ¼ lžičky soli • 150 g studeného másla
- 50 g přírodního krupicového cukru
- 50 g bílého krupicového cukru
- 2 vejce • 1 lžička vanilkového extraktu
- máslo na vymazání formy

NÁPLŇ

- 225 g mascarpone • 225 g krémového sýra
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 50 g krupicového cukru
- 2 lžíce kukuřičného škrobu (maizeny)
- 2 vejce • 2 hrnky kuliček rybízu

1 V míse promíchejte mouku s práškem do pečiva, solí a oběma druhy cukru. Přidejte nakrájené máslo a vytvořte drolivé těsto.

2 Přidejte vejce a vanilkový extrakt, vypracujte drobenku velikosti hrášku.

3 Máslem vymažte odepínací formu o průměru 23 cm a dno vyložte pečicím papírem.

4 Dvě třetiny těsta přesuňte do formy, vymačkejte ho po dně a trochu po stranách. I s formou dejte zhruba na 30 minut do ledničky, stejně jako zbylé těsto. Po 20 minutách zapněte troubu na 175 °C.

5 Na náplň promíchejte mascarpone s krémovým sýrem, vanilkou, cukrem a škrobem. Zatřete vejce.

6 Polovinu náplně rozetřete na vychlazené těsto a posypte polovinou rybízu. Pokryjte zbylou náplní, posypte rybízem a drobenkou z těsta.

7 Vložte do trouby a pečte 70 až 80 minut dozlatova, pokud koláč příliš hnědne na povrchu, volně ho zakryjte alobalem. Vyzkoušejte vpichem špejle do středu těsta, jestli je propečeno, neměly by na ní ulpět vlhké drobky.

8 Koláč nechte úplně vychladnout ve formě na drátěné mřížce, pak opatrně objeďte boky formy nožem a formu rozepněte. Chcete-li, poprašte koláč ještě cukrem.

NEPEČENÝ CHEESECAKE S TŘEŠNĚMI

Americká varianta na téma tvarohové koláče se světově proslavila pod názvem cheesecake. Od těch klasických se liší základem, kdy tradiční těsto nahrazují rozdrcené a máslem spojené sušenky, a také náplní, která bývá vysoká, krémovitá, svěží a často korunovaná ovocem. Další specialitou je i to, že se tenhle koláč vůbec nemusí péct – a co byste si v létě mohli víc přát (kromě nějakého toho cheesecaku na každý den)?

1 KOLÁČ / 8 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT
+ CHLAZENÍ NEJLÉPE PŘES NOC

KORPUS
- 200 g máslových sušenek (i celozrnných, chcete-li)
- 100 g másla • 1 lžička přírodního krupicového cukru

NÁPLŇ
- semínka a dřeň z 1 vanilky (nebo ½ lžičky extraktu či vanilkové pasty)
- 6 plátků želatiny
- 350 g čerstvého krémového smetanového sýra s vysokým podílem tuku, jako je Philadelphia Original
- 250 g bílého jogurtu (3,5% tuku)
- 150 g crème fraîche (nebo co nejtučnější zakysané smetany) • 100 g krupicového cukru
- 1 chemicky neošetřená limeta

DOKONČENÍ
- 600 g vypeckovaných třešní • 1 zarovnaná lžička škrobu
- moučkový cukr na poprášení

1 Na korpus rozdrťte sušenky v plastovém sáčku přejížděním válečkem nebo je rozmixujte či rozemelte. Vzniklé drobky promíchejte s rozpuštěným máslem a cukrem.

2 Dno odepínací formy o průměru 26 cm vyložte pečicím papírem a uzavřete. Na dno formy přesuňte sušenkovou hmotu a rovnoměrně ji rozestřete a vymačkejte – můžete použít prsty, dno ploché sklenice nebo obrácenou lžíci. Pak i s formou dejte do ledničky.

3 Na náplň vyškrabte dřeň se semínky z vanilky, pokud ji používáte. Plátky želatiny namočte na 5 minut do studené vody. V míse důkladně promíchejte krémový sýr, jogurt a crème fraîche. Vmíchejte cukr, kůru a šťávu z limety a vanilku.

4 Želatinu dobře vymačkejte a dejte do kastrůlku s 50 ml teplé vody. Při mírné teplotě promíchávejte, až se želatina úplně rozpustí, ale nenechte dojít k varu.

5 K želatině vmíchejte trochu tvarohové náplně a pak směs vmíchejte k ostatní náplni. Přesuňte náplň na ztuhlý korpus, rovnoměrně rozestřete a uhlaďte. Dejte nejméně na 2 hodiny do ledničky.

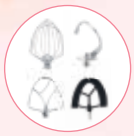
6 Zatímco se cheesecake chladí, opláchněte třešně opatrně pod studenou vodou. Asi třetinu jich rozmixujte, protřete sítem do malého kastrůlku a zahřejte při mírné teplotě. Škrob promíchejte s 1 až 2 lžícemi studené vody, vmíchejte k třešním a nechte dojít k varu. Pak při mírné teplotě vařte několik minut, až směs zhoustne. Nechte ji trochu vychladnout.

7 Vychlazený cheesecake potřete nebo zakapejte třešňovým rozvarem a ozdobte třešněmi, které poprašte moučkovým cukrem.

eta

Gratus umí vše

Připraven na všechny kulinářské výzvy



Hák, metly na těsta

Hák na bezlepkové těsto

Mlýnek na mák

Mlýnek na maso

Lis na ovoce

Citrusovač

Disková struhadla 6 kusů

Skleněný mixér s pěchovadlem

Nástavec na výrobu zmrzliny

Sekáček potravin

Symfonie chutí

OSLAVA SEZONY

JÍST SEZONNĚ A LOKÁLNĚ NEMUSÍ BÝT VŮBEC NUDA, JAK UKAZUJE ŠÉFKUCHAŘ MARCEL IHNAČÁK VE SVÝCH ÚCHVATNÝCH A PŮSOBIVĚ JEDNODUCHÝCH RECEPTECH. NEOBVYKLÉ KOMBINACE PŘEKVAPUJÍ VYLADĚNOU CHUTÍ A ZAJÍMAVOU PREZENTACÍ NA TALÍŘI. CO VÍC SI PŘÁT, KDYŽ POZVETE SVÉ MILOVANÉ KE STOLU?

KACHNÍ STEHNA S ČERVENOU ŘEPOU A ŠVESTKAMI

Nedělní oběd může být lehký a téměř bezpracný, a přesto splňovat náročná zděděná očekávání syté masité pečínky. Velkou výhodou kachních stehen je, že jich můžete upéct přesně podle počtu strávníků a doplnit libovolnou přílohou. Řepa, brambory a švestky pečením zesládnou a s česnekem a rozmarýnem tvoří chuťový koncert i lákavou podívanou.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

- 4 menší červené řepy
- 4 menší brambory
- 4 švestky
- 4 stroužky česneku
- 2 kachní stehna
- 1 snítka rozmarýnu
- 2 lžíce olivového oleje
- 200 ml suchého červeného vína
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Řepu oloupejte, nakrájejte na čtvrtky a uvařte v osolené vodě doměkka, trvá to zhruba 15–20 minut. Troubu předehřejte na 180 °C. Brambory omyjte, očistěte a překrojte napůl. Švestky vypeckujte, česnek oloupejte.

2 Kachní stehna vložte do pekáče a obložte je bramborami, řepou, česnekem a švestkami. Přidejte snítku rozmarýnu, zakápněte olejem, osolte a opepřete. Podlijte vínem, pekáč zakryjte alobalem a pečte v předehřáté troubě 45 minut.

3 Teplotu zvyšte na 220 °C. Alobal sejměte a pečte kachní stehna ještě přibližně 30 minut, až budou křupavá.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

UZENÝ PSTRUH S HRUŠKOU A OSTRUŽINAMI

Výjimečný předkrm, který ohromí každou návštěvu nevšedním spojením a vás bleskovou přípravou. Dejte si záležet na výběru surovin – uzený pstruh musí jemně vonět po kouři, hruška se hodí pevná křupavá, ostružiny sladké a vyzrálé. Pokud pstruha zaměníte za gorgonzolu či měkký ovčí sýr, můžete pokrm servírovat na závěr oběda či večeře jako dezert.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 15 MINUT

- 1 hruška (pevnější)
- 200 g uzeného pstruha (filety bez kostí)
- 1 hrst ostružin
- 2 lžíce husté zakysané smetany (crème fraîche)
- 1 lžíce extra panenského olivového oleje
- 1 chemicky neošetřený citron
- sůl a čerstvě namletý pepř
- lístky máty na posypání

1 Hrušku omyjte, osušte, nakrájejte na klínky a odstraňte jádřinec. Vyskládejte ji na dva talíře. Filátka pstruha nakrájejte na stejné kousky a rozdělte na talíře. Ostružiny přepulte a narovnejte kolem hrušky a pstruha.

2 Přidejte smetanu, zakápněte olivovým olejem a citronovou šťávou, osolte a opepřete. Posypte lístky máty a nastrouhanou citronovou kůrou.

RAJČATOVÁ POLÉVKA S CIZRNOU A MANGOLDEM

Hustá hřejivá polévka potěší v chladných dnech, v zimě, po výletu i při splínu. Společným vařením cizrny a rajčat se chutě prolnou a cizrna bude stále trochu křupavá. Pokud si usnadníte práci použitím konzervované cizrny, přípravu sice o pár minut urychlíte, ale cizrna může příliš změknout. Mimo sezonu mangoldu můžete použít špenát, listy petrželky, kerblíku či libečku, pak bude stačit jedna hrst.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 45 MINUT + NAMOČENÍ PŘES NOC

- 2 hrsti suché cizrny
- 2 šalotky
- 4 stroužky česneku
- 2 řapíky celeru
- 2 lžíce olivového oleje + k podávání
- 2 konzervy rajčat (800 g)
- 2 hrsti listů mladého mangoldu
- 1 hrst lístků čerstvé majoránky
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Cizrnu namočte 12 hodin předem do studené vody.

2 Šalotky a česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno, celer nasekejte najemno. V hrnci rozehřejte olej, vsypte šalotky, celer a česnek a za občasného míchání restujte dozlatova.

3 Namočenou cizrnu sceďte a přidejte do hrnce, promíchejte, zlehka osolte a opepřete a přibližně 5 minut duste. Mezitím pokrájejte v konzervě rajčata. Přilijte je k cizrně, zalijte 250 ml horké vody, přiklopte a na mírném stupni vařte zhruba 30 minut, až cizrna změkne.

4 Polévku rozdělte na talíře, posypte lístky mangoldu a majoránky a zakápněte olivovým olejem.

KAPR S CHŘESTEM A ČATNÍ Z ČERVENÉ CIBULE

Jemná chuť chřestu fantasticky ladí s tučnějším kapřím masem. Cibulové čatní dodává nejen barvu, ale i vítanou nasládlou chuť, která mírní tučnost ryby. Na brambory si nikdo ani nevzpomene, ale sklenku suchého bílého či růžového vína zajisté každý uvítá.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 300 g bílého a zeleného chřestu • 350 g kapřích filetů
- 3 lžíce olivového oleje • sůl a čerstvě namletý pepř
- 100 g husté zakysané smetany (crème fraîche)

ČATNÍ

- 2 červené cibule • 2 lžíce olivového oleje
- 1 hvězdička badyánu • 2 lžíce třtinového cukru
- 2 lžíce balzamikového octa
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Začněte přípravou čatní. Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké proužky. V hrnci rozehřejte olej, přidejte cibuli a badyán, osolte, opepřete a opékejte dozlatova. Přisypte cukr, ztlumte teplotu na mírnou a nechte ho zkaramelizovat. Podlijte balzamikovým octem, promíchejte a vařte 10 minut do zhoustnutí.

2 Chřest očistěte, odkrojte spodní zdřevnatělé části stonku a blanšírujte ho 3 minuty ve vroucí osolené vodě. Pak ho vyjměte a nechte okapat a trochu zchladnout.

3 Mezitím očistěte kapří filety, pomocí pinzety je zbavte kostí, odstraňte případné šupiny, ale kůži ponechte. Filety rozkrojte na dvě porce. V pánvi rozehřejte 2 lžíce oleje, filety osolte a opepřete, položte je kůží dospod do horké pánve a opékejte dozlatohněda. Zhruba po 2 minutách otočte a ještě 2 minuty dopečte.

4 Okapaný chřest nakrájejte na tenké proužky. Zakápněte je v míse zbylým olejem, osolte, opepřete a zlehka promíchejte.

5 Chřest rozdělte na talíře, přelijte smetanou a navrch položte rybu. Ozdobte cibulovým čatní.

Cedník na halušky má větší oka, skrze které těsto jednoduše protlačíte. Koupíte ho v domácích potřebách. Pokud ho nemáte, položte těsto na prkénko a ostrým nožem odkrajujte zhruba 1cm kousky do vroucí vody.

BYLINKOVÉ HALUŠKY S KRŮTÍM MASEM A RAJČATY

bylinná tip

Halušky bez brambory? Michelinský šéfkuchař Marcel Ihnačák si to může dovolit. Jeho verze halušek ze dvou druhů mouky je mnohem rychlejší a také snazší. Halušky ozvláštňují nasekané bylinky a doplňuje je jemné a velmi zdravé krůtí maso, malá rajčátka a pikantní kapary. Jednoduché jídlo, které připravíte i na chalupě.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

HALUŠKY

- 250 g hladké mouky • 200 g polohrubé mouky • 2 vejce
- 200 ml mléka • 1 hrst čerstvých bylinek (petrželová nať, majoránka, pažitka) • sůl

MASO

- 300 g krůtích prsou • 2 lžíce olivového oleje • 300 g cherry rajčat
- 3 stroužky česneku • 1 hrst malých kaparů • 1 lžíce másla
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Ve velkém hrnci ohřejte alespoň 3 l osolené vody. Mezitím nakrájejte maso na kousky velikosti sousta, osolte je a opepřete. Ve větší pánvi rozehřejte olej a zprudka restujte maso ze všech stran dozlatova.

2 Cherry rajčata překrojte na poloviny. Česnek oloupejte a nasekejte nadrobno. Vsypte i s kapary k masu a na středním stupni opékejte, až rajčata změknou.

3 Mezitím připravte halušky. V míse promíchejte obě mouky, vejce, mléko a polovinu nadrobno nasekaných bylinek, až vznikne husté těsto. Protlačte ho přes cedník na halušky do vroucí vody. Vařte asi 3 minuty, dokud halušky nevyplavou na hladinu.

4 Uvařené halušky sceďte, ale trochu vody z vaření uchovejte. Halušky vsypte k masu, přidejte máslo i trochu vody z vaření, promíchejte a podávejte ozdobené zbylými bylinkami.

OPÉKANCE S MÁKEM, MÁSLEM A HRUŠKOU

Bramborové šišky s mákem mnohé odrazují z dob školní jídelny, ale vytvarujte z těsta placičky, které zároveň poslouží jako mistička pro mák a hrušky, opečte je a vytvoříte skvostný dezert, který si mnozí budou přát jako sladký oběd.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 600 g brambor • 250 g polohrubé mouky
- 4 lžíce olivového oleje • 120 g másla • 1 velká hruška
- 50 g mletého máku • 2 lžíce moučkového cukru

1 Brambory uvařte ve slupce v neosolené vodě doměkka. Slijte je a nechte zchladnout. Pak je oloupejte a nastrouhejte najemno do mísy.

2 Přisypte mouku a rychle vypracujte hladké těsto. Odkrajujte z něj lžící kousky a tvarujte z nich placky.

3 V pánvi rozehřejte olivový olej a placky opékejte z obou stran dozlatova, trvá to na středním stupni zhruba 2 minuty z každé strany.

4 Máslo rozehřejte v rendlíku. Hrušku zbavte jádřince a nakrájejte na kostičky.

5 Opékance servírujte přelité rozpuštěným máslem, posypané mákem, cukrem a kostičkami hrušky.

Hostina

MARCEL IHNAČÁK

Známý slovenský šéfkuchař, který získal dvě michelinské hvězdy, hýčká hosty v restauraci butikového hotelu Tanzberg v Mikulově. Jeho nevšední kombinace lokálních surovin a jednoduchý styl vaření si však můžete vychutnat i v jeho nové knize Hostina. „Nemusí to znamenat jen velkou slavnost nebo hody. Je to i pokrm připravený pro dva, několik blízkých a přátel. Společná snídaně, oběd nebo večeře mohou být dokonalou hostinou, když si je připravíme z kvalitních surovin a s láskou.

Protože dobré jídlo spojuje lidi, upevňuje vztahy a vytváří nová přátelství. Hostina není o množství, ale hlavně o kvalitě, delikátní chuti a kráse na talíři," vysvětluje Marcel Ihnačák a potvrzuje to každým receptem. Kreativní vaření není v jeho podání vůbec složité.

Vydalo nakladatelství Slovart.

Čerstvé

Zahradničení bez ohýbání

Toužíte po vlastní zelenině, ale děsíte se pomyšlení pletí na bobku či práci v předklonu? Pořiďte si vyvýšený záhon. Model Juwel Timber v šedém provedení představuje kompletní sadu s 12 základními prvky a 2 termokryty včetně vrchního pařeniště. Konstrukce záhonu je dále rozšiřitelná na délku i na výšku a díky zásuvnému systému je jeho montáž opravdu snadná. Materiál, vzhledově připomínající dřevo, je odolný vůči povětrnostním vlivům, zároveň ale neobsahuje těžké kovy ani formaldehyd. Stěny s ekologickou pěnovou výplní zaručí vysokou tepelnou izolaci. Praktické je i obsáhlé systémové příslušenství.
www.hornbach.cz

Pečlivě vybraná pětka

Základem úspěchu a radosti z vaření je ostrý nůž. Pokud ten váš spíš tlačí než řeže, o střenku se neporaníte a krájení připomíná pižlání, nechte si nůž nabrousit, nebo si kupte nový. Se správným výběrem vám pomohou v prodejně nožů Dellinger – Nože z Vostra, kde nabízejí kvalitní nože vyhlášených výrobců a také je brousí. Z nejprodávanějších typů nožů sestavili speciální sadu 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). Koupit je můžete zvlášť i v sadě, každý v ozdobné krabičce.
www.dellinger.cz

Víno a chlebíčky

Vinný bar Bonviván vzbuzuje zvědavost už svým názvem. Bon vivant znamená francouzsky dobře žijící a tento neotřelý podnik to naplňuje měrou vrchovatou. Ve vinném lístku najdete širokou škálu vín pečlivě vybraných od méně známých vinařů, které jinde neochutnáte. Nechybí šampaňské ani prosecco. Můžete si s sebou koupit lahev nebo zůstat na skleničku (a více). Jednotlivá vína poznáte blíže na tematických degustacích, ale mnohé vám prozradí i pozorná obsluha. Vína doplňují klasické české a zdravé chlebíčky, domácí zákusky a sezonní dobroty. Přijít můžete i jen na kávu a croissant nebo na sklenku vína a chlebíčky.
Bonviván, Dušní 15, Praha 1

Velmi osvěžující léto

Teplé dny, dlouhé večery, volnější pracovní nasazení, více času na přátele a touha vyzkoušet něco nového vytvářejí ideální podmínky pro večer či odpoledne s osvěžujícím pitím. Francouzský likér Grand Marnier vyvolává svou pomerančovou vůní a zlatavou barvou pocit dovolené a příjemného lenošení. Základem je pravý francouzský koňak, který chuťově utváří esence divokých karibských pomerančů a pomalé zrání v dubových sudech. Výsledkem je velmi dobře pitelný, chuťově výrazný harmonický likér s ovocnými aromaty a tóny kandované kůry a vanilky. Vychutnáte si ho na ledu, i když svou jedinečnou komplexní chutí si vydobyl místo především v koktejlech. Osvěžující Grand Tonic zvládnete i s minimem vybavení. Sklenici naplňte kostkami ledu a nalijte na ně 5 cl likéru Grand Marnier Cordon Rouge. Dolijte 12,5 cl prémiového toniku Fever-Tree. Promíchejte, ozdobte plátkem pomeranče, případně malinami a podávejte.
0,7 l za 590 Kč na www.warehouse1.cz

Bleskový nákup

S rozvážkovou službou Dáme jídlo jednoduše zařídíte rychlý nákup potravin, nápojů, farmářských výrobků, delikates, drogerie, květin, ale i hraček, chovatelských potřeb a dárků. Šetřete čas a užijte si porci nákupů navíc! Stačí si stáhnout aplikaci nebo jít na webovou stránku www.damejidlo.cz a objednat si třeba z prodejen Tesco, Žabka, Bambule, Super zoo a mnoha dalších v sekci Obchody. Doručení do pár minut si zamilujete!
www.damejidlo.cz

zprávy

Luxusní věnečky

Ikonický český dezert povýšil Roman Janeček na luxusní zážitek, který může dobýt svět. Vysoké ambice naplňuje už samotná prezentace minidortíčků v designovém salonu Boutique Věnečky Janeček, který si svou elegancí nezadá s butiky z Pařížské. Miniverzi slavného zákusku vytvořil Roman Janeček proto, aby je bylo možné kultivovaně sníst na jedno kousnutí a také ochutnat více druhů. Nadýchané odpalované těsto plní odlehčený máslový krém s francouzským koňakem, čokoládový krém s rumem a pistáciový krém. Zajímavostí je slaný věneček s uzeným lososem a koprem. Chuťový požitek doprovází sklářské umění Františka Jungvirta z ateliéru Klimchi.

Boutique Věnečky Janeček, Pštrossova 23, Praha 1, www.veneckyjanecek.cz

České kapsle

Pražírna doubleshot uzavřela svou výběrovou kávu do kapslí. Jediným stiskem si tak připravíte lahodnou kávu z různých světových plantáží. Potřebujete jen hrnek a kávovar na kapsle (typu Nespresso). Kapsle doubleshot jsou vyrobeny z obnovitelných zdrojů a po použití je můžete vyhodit na kompost. Obal tvoří lignin, vedlejší produkt papírenského průmyslu pocházející ze dřeva. Kávu melou těsně před plněním kapslí, vydrží tak čerstvá a voňavá až měsíc od výroby. Doma si tak uvaříte espresso jak z pákového kávovaru. Z kapslí Start chutná sladce, po karamelu, čokoládě a pražených oříšcích. Kapsle Funky myslí na objevitele, mění se každou sezonu. Kapsle Decaf v sobě skrývají jemně ovocné espresso s chutí po medu, kakau a vanilce bez kofeinu. A pokud by vás pouhé stisknutí tlačítka nudilo, se speciálním kávovarem Morning si přípravu můžete přesně naprogramovat v aplikaci na mobilním telefonu. Nastavit si můžete tlak, teplotu i váhu vody.

10 kapslí za 160 Kč (Start) nebo 190 Kč (Funky a Decaf), www.doubleshot.cz

Pan Hrášek

Nová značka české firmy Emco, známé cereáliemi, müsli a ovocnými kašemi, rozšiřuje své pole působnosti i do oblasti rostlinných výrobků. Zájem o ně roste, ať už z etických, zdravotních, výživových, či ekologických důvodů, a proto Emco vytvořilo novou značku rostlinných mas a sýrů Pan Hrášek. Veganský burger a nudličky a sýrová alternativa goudy a čedaru obsahují především hrášek (hrachový protein), a tak jsou bohaté na bílkoviny i vitaminy. Žádnou sóju v nich nenajdete, ani laktózu, užijí si je tak nejen vegani a vegetariáni, ale všichni, kdo chtějí do jídelníčku zařadit více zeleniny a potravin bohatých na bílkoviny.

180 g burgeru či nudliček za 87 Kč, 100 g „sýra“ za 39,90 Kč, www.kosik.cz

Znáte ajvar?

Na Balkáně je nedílnou součástí prostřeného stolu. Doprovází grilovaná masa, ryby i pečivo, voní létem a pozornost přitáhne sytě červenou barvou. Ajvar je směs pečených paprik a lilků, tradiční pro balkánskou kuchyni, která si získala oblibu i v jiných zemích. Ajvar od Podravky obsahuje kvalitní zeleninu od prověřených farmářů z chorvatských oblastí Podraviny a Slavonie, která se zpracovává do tří hodin od sběru. Čerstvost je tak zaručena, podpoří ji i absence éček či dalších přídatných látek i výroba pouze jednou ročně v sezoně. Společnost Podravka si dokonce vyšlechtila speciální odrůdy červené papriky, které jsou schváleny a zapsány v Národním odrůdovém úřadu EU. Vynikají intenzivní a stabilní červenou barvou a vysokým obsahem dužiny. Ajvar od Podravky získal v roce 2016 i mezinárodní ocenění chuti a kvality Superior Taste Award. Zamilujete si jej při grilování i vaření, hodí se totiž i do zeleninových jídel nebo jako zeleninová příloha v zimních měsících. Vybrat si můžete ze dvou variant – jemný a ostrý. **350 g za 54,90 Kč, www.podravka.cz**

Pralinky v tabulce

Oblíbené oříškové a kokosové krémové kuličky Ferrero Rocher a Raffaello změnily formu. Nově si je můžete vychutnat jako tabulkové čokolády. Pralinky Ferrero Rocher slaví letos 40 let od svého vzniku a drcené lískové oříšky představují s mléčnou čokoládou a s hořkou čokoládou s 55 % kakaa. O osm let mladší Raffaello snoubí bílou čokoládu s krémovou náplní a křupavými kousky mandlí a strouhaným kokosem. Náznak kupole na čtverečcích připomíná charakteristický tvar pralinek. Ale nebojte, původní kulatý tvar stále zůstává.

90 g za 59,90 Kč v prodejnách Albert

PŘIPRAVILY KRISTINA ZÁBRODSKÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

Vzhůru do Španělska

KULINÁRNÍ TOULKY

PŘIDEJTE SE K NESPOUTANÉ NOMÁDCE SANDŘE MIKULIČOVÉ A PROJEZTE SE ŠPANĚLSKOU KUCHYNÍ V TÉ NEJAUTENTIČTĚJŠÍ PODOBĚ. HORKÉ SLUNCE, VŮNI MOŘE, RADOSTNÁ SETKÁNÍ S PŘÁTELI A NEKONEČNÉ PRÁZDNINY MŮŽETE ZAŽÍT I V MĚSTSKÉM BYTĚ NEBO NA CHALUPĚ, SEZONNÍ SUROVINY TEĎ TOTIŽ SEŽENETE TÉMĚŘ VŠUDE.

TARTA DE SANTIAGO

Do Santiaga de Compostela putují lidé za zázraky a utříbit si myšlenky. A po dlouhé cestě objeví mandlový koláč. Sladký a nadýchaný, s jemnou vůní citronu se přímo rozplývá na jazyku. Jakmile ho ochutnáte, zatoužíte po něm znovu. Naštěstí nemusíte až do Santiaga.

1 KOLÁČ / 10 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 4 vejce
- 200 g krupicového cukru
- 200 g mletých mandlí
- špetka mleté skořice
- špetka soli
- strouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu
- máslo na vymazání formy
- moučkový cukr na posypání

1 Ve větší míse šlehejte vejce s cukrem alespoň 5–10 minut, až vytvoří hustou nadýchanou pěnu. Směs zvětší svůj objem zhruba o třetinu a zesvětlá o jeden až dva odstíny. Tak poznáte, že se cukr rozpustil.

2 Troubu předehřejte na 170 °C. Otevírací dortovou formu o průměru 20–25 cm vymažte máslem nebo vyložte pečicím papírem.

3 Do pěny postupně zašlehejte mandle, špetku skořice a soli a citronovou kůru. Těsto vlijte do formy a pečte 30 minut, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá.

4 Upečený koláč vytáhněte a nechte zchladnout. Hojně poprašte moučkovým cukrem.

prima tip

Na internetu si můžete pod pojmem plantilla de Tarta de Santiago vytisknout šablonu svatojakubského kříže a koláč ozdobit tradičním způsobem, jako je na fotce.

PŘIPRAVILY: KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

FABADA ASTURIANA

Asturie je provincie na severu Španělska, kde milují fazole. Místní původní odrůdy fazolí dokonce nesou i certifikaci chráněného zeměpisného označení IGP. Základem fabady je směs paprikové klobásy chorizo, tmavého jelita s rýží morcilla a sušeného vepřového boku pancetty. I s českými surovinami to chutná skvěle!

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 4 HODINY
+ NAMOČENÍ 12 HODIN

- 500 g velkých bílých fazolí
- 2 nožičky choriza nebo paprikové klobásy
- 300 g pancetty
- 2 morcilly nebo jelítka
- 1 cibule
- ½ lžičky nitek šafránu
- 2 bobkové listy
- sůl
- čerstvý chléb k podávání

1 Dvanáct hodin předem zalijte fazole studenou vodou. Pak je slijte a zalijte čerstvou vodou zhruba 2 cm nad luštěniny. Přidejte špetku soli, přiveďte k varu, pak stáhněte na mírný stupeň a pozvolna vařte. Bílou pěnu z hladiny sbírejte.

2 Mezitím chorizo, pancettu a morcillu zprudka opečte v celku v pánvi. Cibuli oloupejte, překrojte napůl a přidejte k uzeninám. Přisypte šafrán, zalijte naběračkou vody z fazolí a promíchejte.

3 Přidejte směs z pánve k fazolím i s bobkovým listem, přiklopte pokličkou a vařte zhruba 2,5 hodiny na mírném stupni doměkka. Občas promíchejte a podle potřeby přilijte vodu. Podle chuti osolte.

4 Při servírování vyndejte uzeniny na prkénko, nakrájejte je na menší kousky a dejte doprostřed stolu. Každému do hlubokého talíře nalijte polévku s fazolemi a podávejte s čerstvým chlebem. Uzeniny ať si dle libosti nabere každý sám.

prima tip

K podávání připravte bylinkový dip ze 2 lžic olivového oleje, 1 utřeného stroužku česneku s trochou soli a 1 hrstí zelených bylinek. Směsí potřete horkou tortillu těsně před servírováním a otevřete si k ní studené pivo.

TORTILLA DE PATATAS

Jedním z nejtypičtějších španělských jídel je tortilla [tortíja] – vaječná omeleta s bramborami. Sestává se jen z pár levných a všude dostupných ingrediencí a chutná skvěle teplá k večeři i studená k snídani druhý den. Nelekněte se většího množství oleje, brambory s cibulí se v něm vaří při nižší teplotě, a proto olej můžete použít opakovaně. Španělé říkají až pětkrát. Použijte však výhradně extra panenský olivový olej, jehož chuť a kvalita zaručí autentický výsledek.

6–8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 1 kg brambor
- 1 středně velká cibule
- asi 150 ml extra panenského olivového oleje
- 5–6 vajec (dle velikosti)
- 100 g sýra podle chuti (čedar, ementál)
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Brambory oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenká kolečka. Rozpalte hlubší, ideálně nepřilnavou, středně velkou pánev. Vlijte do ní olej, stáhněte teplotu na střední až mírnou a pozvolna opékejte cibuli 2 minuty. Pak ji vyjměte děrovanou naběračkou a vložte do velké mísy.

2 Do pánve dejte brambory a v oleji je vařte 15 minut, až se začnou zespodu lehce připékat. Oleje však musí být v pánvi dostatek, aby se brambory vařily a lehce karamelizovaly. Když jsou brambory měkké, větší kusy ještě lehce obracečkou rozdrobte. Brambory z pánve přesuňte k cibuli, olej nechte zchladnout a slijte do sklenice na další použití.

3 Vejce prošlehejte v misce se solí a přilijte je k cibuli a bramborám. Promíchejte a podle chuti přidejte nastrouhaný sýr. Mísu přikryjte alobalem nebo talířem a nechte 10 minut odpočívat.

4 Ve větší pánvi rozehřejte trochu olivového oleje, směs přesuňte na pánev a na mírném stupni opékejte z jedné strany. Jakmile tortilla zpevní, zakryjte ji talířem, otočte a pak z talíře přesuňte zpět na pánev a dopečte pár minut z druhé strany. Tortilla má být křupavá, ale ne vysušená.

SLANÉ BYLINKOVÉ SUŠENKY

Křehké sušenky voní po bylinkách a chutnají po parmazánu. Skvěle doprovodí sklenku vína, ale i pivo, s přehledem strčí do kapsy leckteré chipsy, krekry a další kupované pochutiny. A také mnohem lépe vypadají, nechte si pár lístků bylinek na ozdobu nebo sušenky postrouhněte parmazánem či posypte drceným pepřem.

20 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY + ODLEŽENÍ 1 HODINA

- 15 g lístků bylinek (rozmarýn, tymián, šalvěj)
- ½ lžičky soli
- ¼ lžičky čerstvě namletého pepře
- 200 g hladké mouky
- 100 g parmazánu
- 150 g studeného másla
- mouka na pomoučení

1 Bylinky nasekejte na velmi jemno nebo rozsekejte v robotu, pár lístků si můžete nechat v celku na ozdobu. K bylinkám přidejte sůl a pepř, promíchejte je s moukou a najemno nastrouhaným parmazánem.

2 Do sypké směsi nakrájejte na kousky máslo, pomocí nože ho obalte moukou tak, až vznikne drobenka, a pak rychle prohněťte do hladkého těsta. Pokud by se drolilo, přidejte 1 lžíci studené vody. Z těsta vytvořte kouli, zabalte ji do potravinářské fólie a nechte asi 1 hodinu odpočívat v lednici.

3 Odpočinuté těsto rozpulte, polovinu vraťte zpět do lednice a druhou rozválejte na jemně pomoučené ploše na plát silný 5 mm. Do těsta můžete zválet také hezké části bylinek (lístky nebo i stonky s lístky).

4 Troubu předehřejte na 180 °C, plechy vyložte pečicím papírem. Z těsta vykrajujte libovolné tvary, skládejte je na připravený plech a pečte 15–20 minut dorůžova podle velikosti kousků. Pokud je přepečete, parmazán zhořkne, po 10 minutách je proto pravidelně kontrolujte. Podle potřeby plechy v polovině pečení otočte. Sušenky nechte zchladnout na plechu.

5 Stejným způsobem zpracujte druhou polovinu těsta. Vychladlé sušenky uchovávejte v uzavíratelné nádobě.

Spolu sníme

SANDRA MIKULIČOVÁ

Kolem ohně a u jídla se lidé scházeli už od pravěku, společné stolování stmeluje a posiluje sociální vazby. A Sandra Mikuličová vás zve nejen ke stolu, ale i do svého života plného dobrodružství, o kterých mnoho z nás sní, ale málokdo se odváží vydat se na cestu. Hlavní hodnotou receptů je láska, kterou chová k základním vstupním surovinám, a respekt k místním zvyklostem a tradicím. Jednoduché a snadné recepty jsou rozděleny do pěti kapitol, které spojují čtivé příběhy. Všechny recepty prověřily desítky a stovky strávníků, pro které Sandra vařila v Česku i ve Španělsku. Tuhle knihu si budete chtít nejen přečíst a uvařit, ale také zažít! Koupíte ji na webu nebo v Praze v kavárně Surfr, v Plzni v kavárně Kafe Smetanka a v Liberci v bistru Mikyna Point.

www.spolusnime.cz

CITRONOVÉ BROWNIES S MALINOVOU POLEVOU

Jednoduchý osvěžující letní dezert, který s originálními brownies nemá až tak moc společného. Chybí v nich hlavně kakao, takže to vlastně nejsou brownies, ale spíš blondies. Zalité malinovou polevou hrají krásně růžovou barvou a prozáří každou slavnost.

1 MALÝ PLECH / 12 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

TĚSTO
- 175 g změklého másla
- 100 g krupicového cukru
- 2 vejce
- 1 chemicky neošetřený citron
- 150 g hladké mouky
- 1 lžíce kypřicího prášku
- špetka soli • 150 g malin

POLEVA
- 30 g malin
- šťáva z ½ citronu
- 100 g moučkového cukru

OZDOBENÍ
- maliny, plátky citronu, jedlé květy

1 Ve velké míse vyšlehejte máslo s cukrem do světlé hladké pěny. Zašlehejte vejce a přidejte strouhanou citronovou kůru i čerstvě vymačkanou šťávu.

2 Troubu předehřejte na 170 °C. Malý plech či formu vyložte pečicím papírem.

3 Do pěny zapracujte mouku s kypřicím práškem a solí. Maliny pokrájejte napůl a opatrně vmíchejte do těsta. Přesuňte ho do připraveného plechu či formy a uhlaďte. Pečte 25 minut.

4 Mezitím připravte polevu. Maliny propasírujte přes jemné sítko, ať se zbavíte jadérek. Smíchejte je s citronovou šťávou a důkladně promíchejte s moučkovým cukrem do hladké směsi.

5 Upečené brownies nechte vychladnout. Potřete je polevou a podle chuti ozdobte malinami, plátky citronu nebo jedlými květy.

ESCALIVADA

Pravděpodobně nejtypičtější španělský pokrm. Jde o pečenou zeleninu na ohni a španělština má pro její přípravu i speciální sloveso – escalivar. Základ tvoří pečený lilek a papriky s olivovým olejem, někdy s přidáním cibule, česneku a rajčat. Dříve se tento pokrm pekl v žhavých jámách po ohni, dnes ho můžete připravit v troubě či na grilu. Escalivadu použijte jako přílohu k masu, k rybám, jako základ do polévky nebo ji nakrájejte na kousky do salátu.

1 PLECH

PŘÍPRAVA: 1 1/4 HODINY

- 3 lilky
- 4 červené papriky
- 1 žlutá cibule
- 2 stroužky česneku podle chuti
- pár kapek (balzamikového) octa
- zhruba 50 ml olivového oleje
- sůl

1 Troubu předehřejte na 180 °C, plech vyložte pečicím papírem. Lilky a papriky omyjte a osušte. Rozložte je na připravený plech a přidejte k nim neoloupanou cibuli. Pečte 45 minut doměkka. Během pečení zeleninu několikrát otočte. Spálená slupka nevadí, pod ní se zintenzivňuje chuť zeleniny. Na posledních 10 minut zvyšte teplotu na 200 °C.

2 Upečenou zeleninu přiklopte pokličkou nebo vložte do igelitového sáčku, aby se zelenina zapařila a slupka šla snadno sloupnout.

3 Jakmile zelenina vychladne, oloupejte ji a z paprik vyjměte semeník. Zeleninu natrhejte či nakrájejte na kousky a promíchejte je v misce s olivovým olejem a solí. Nechte vychladit v ledničce. Zeleninu s olejem a solí můžete rovnou naskládat do sklenic, v lednici vydrží pár dní. A pokud ji ve sklenicích zalijete olejem až po okraj, zakápnete octem a přidáte oloupaný stroužek česneku, můžete ji ve špajzu nechat i několik týdnů.

LETNÍ RYBÍ RAGÚ Z GRILU

Ragú představuje dlouhé dušení masa v omáčce, což je v přímém protikladu k rychlému grilování. Tohle ragú připravíte přímo bleskově v hrnci na grilu a ryby zůstanou krásně šťavnaté a voňavé. Nestyďte se ho nabírat křupavou bagetkou rovnou z hrnce a zapíjet suchým bílým vínem, chutná takhle nejlépe.

6 PORCÍ
PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 1 kg ryb dle vašeho výběru
- 12 krevet
- 1 červená cibule
- 1 žlutá cibule
- 2 mrkve
- 3 řapíky celeru
- 1 cuketa
- 5 lžic olivového oleje
- 1 chilli paprička nebo špetka chilli vloček podle chuti
- 300 ml suchého bílého vína
- 1 kg krájených konzervovaných rajčat
- 200 g rajčatové passaty
- 1 hrst hladkolisté petržele
- 4 stroužky česneku
- sůl a čerstvě namletý pepř
- čerstvé bílé pečivo, brambory nebo rýže k podávání

1 Ryby a krevety zbavte kostí, šupin, krunýře apod. Z krevet odstraňte hlavy a střívka a vše omyjte. Ryby nakrájejte na kousky velikosti sousta. Zeleninu oloupejte a nakrájejte – cibuli na klínky a zeleninu na kousky podobné velikosti jako ryby.

2 Všechny zbytky z ryb, krunýře a hlavy z krevet a odřezky ze zeleniny zalijte v hrnci 500 ml vody, zlehka osolte a přiveďte k varu. Ztlumte teplotu a nechte probublávat asi 20 minut. Vývar přeceďte a uchovejte na později.

3 Na grilu rozehřejte velkou hlubokou pánev nebo širší hrnec s olivovým olejem a vhoďte do něj všechnu zeleninu. Za občasného promíchání opékejte 10 minut. Osolte, opepřete, případně přiostřete chilli a zalijte vínem. Jakmile se vyvaří, přidejte ryby a krevety. Zalijte krájenými rajčaty, passatou a 200 ml rybího vývaru a vařte dalších 10 minut.

4 Mezitím nasekejte petrželku s oloupaným česnekem najemno. Vmíchejte do ragú a podávejte s pečivem, bramborami nebo rýží.

Životní cesta k oceánu

Sandra Mikuličová si při studiu práv uvědomila, že chce žít nespoutaněji a v dodávce se s přítelem Vaškem a fenkou Mayou vydala do Španělska. A zamilovala se nejen do oceánu, ale i tamní kuchyně.

Proč jste se vydala do Španělska?
Věřím, že místa, která máme ve svém životě poznat, nás k tomu vždy nějak přimějí. Já tam jela sjíždět oceánské vlny na týdenní dovolenou, ale žádné vlny zrovna nebyly. Tak jsem se tam musela vrátit. První léto jsme dobrovolničili na surfhousu v Asturias. Já vařila a uklízela pokoje a koupelny, Vašek barmanil, bavil lidi a podobně. Spali jsme v naší obytné dodávce. Bylo to úplně skvělé auto, ale dneska už bych si na ty sedačky pořídila alespoň matraci. To jsme pak vyměnili za vyšší.

Teď už cestujete ve třech, v čem se to liší?
Se synem jsme odjížděli k oceánu v jeho třech měsících, má rozmanitý život. Cestujeme a umíme i vystoupit z naší komfortní zóny. Občas mi chybí pohodlí domova na jednom místě, ale pak vidím, jak je syn socializovaný, vnímavý a chápavý, a to mě těší.

Proč jste se rozhodla napsat kuchařku?
Lidé, pro které jsem vařila v Česku nebo ve Španělsku, se mě pořád ptali na recepty. Oni jsou tou silou, co mě popoháněla. Původní myšlenka byla, jak by asi vypadalo menu, kdybych k jednomu stolu posadila všechny ty stovky lidí, kterým jsem kdy vařila. A nezáleží, jestli ve svém plzeňském bistru, na kurzech vaření, či ve španělské vile u grilu. Představovala jsem si tu radost, hojnost, zábavu, smích a opravdovou lásku k životu u jednoho stolu. A to všechno jsem se snažila do kuchařky dostat, výběrem receptů, autentickými fotkami i osobními zážitky.

prima tip
Ragú připravte alespoň ze dvou druhů ryb. Více ryb, více chutí. Vybírejte druhy s pevnějším masem, jako je třeba pstruh, siven nebo treska. U moře sáhněte po mořském ďasu, tresce nebo lososu.

JE ČAS NA GRILL *Party*

BILLA

Zavařeno!

DOMÁCÍ ZÁSOBY

CHLOUBA KAŽDÉ DOBŘE VEDENÉ DOMÁCNOSTI? SPÍŽ PLNÁ SKLENIC SE ZAVAŘENOU ÚRODOU. ZAVAŘENÍ NEJEN ZÁZRAČNĚ PRODLOUŽÍ ŽIVOT NEJRŮZNĚJŠÍM DRUHŮM OVOCE, ALE NEOBYČEJNĚ ROZŠÍŘÍ JEHO MOŽNOSTI. JSOU TU TAKÉ NEKONEČNÉ VARIACE KOMBINACÍ OVOCE MEZI SEBOU, S RŮZNÝMI DOCHUCOVADLY, KOŘENÍMI A ZAJÍMAVÝMI PŘÍDAVKY. ZAVAŘOVAT PODLE PŘÍSLUŠNÝCH PRAVIDEL MŮŽETE I JINÉ SUROVINY NEŽ OVOCE. PROSTĚ ŠIROŠIRÝ PROSTOR, KDE ROZEHRAJETE NAPLNO SVÉ SCHOPNOSTI I FANTAZII. OBECNÁ PRAVIDLA JE DOBRÉ DODRŽET, PAK UŽ ALE MŮŽETE VAŠIM TVŮRČÍM NÁPADŮM DÁT NAPROSTOU VOLNOST.

HRUŠKOVÁ ZAVAŘENINA S HŘEBÍČKEM A SKOŘICÍ

Vzpomínáte na hruškový kompot od babičky? Tohle je jeho koncentrovanější podoba.

4 SKLENIČKY

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 1 kg očištěných a oloupaných hrušek
- 5 hřebíčků • 2 svitky skořice
- 1 sáček želírovací pomůcky gelfix 2 : 1
- krupicový cukr podle potřeby • 100 ml tuzemského rumu

1 Hrušky s hřebíčkem a skořicí vařte úplně doměkka. Rozmixujte je tyčovým mixérem nebo rozmačkejte a povařte do zhoustnutí.

2 Vmíchejte gelfix a cukr podle návodu na obalu a na závěr rum. Zavařeninu rozlijte do sterilizovaných sklenic, zavíčkujte a případně ještě sterilizujte ve sklenicích.

HROZNOVÝ DŽEM

Domácí a běžně dostupná surovina leží stranou zájmu. Náprava už nemůže být jednodušší. Džem se povede i bez přídavku alkoholu.

3 SKLENIČKY

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 300 g zrnek vína, nejlépe vypadají hodně tmavé červenočerné hrozny
- 300 g krupicového cukru
- případně 1 lžíce griotky nebo vinné pálenky

1 Zrnka vína vařte za častého promíchávání s cukrem, až se uvolní šťáva a cukr se v ní rozpustí.

2 Sundejte z plotýnky a víno částečně rozmačkejte nebo rozmixujte ponorným mixérem.

3 Vařte ještě asi 5 minut do zhoustnutí – když necháte trochu džemu sklouznout ze lžičky, bude stékat pomalu, vytvoří se kapka. Chcete-li, ochuťte trochou alkoholu a ihned vlévejte do sterilizovaných sklenic a zavíčkujte.

JABLEČNÉ ŽELÉ S CHILLI A ZÁZVOREM

Dokonalý průvodce různých sýrových prkének a nářezů. Ovšem nic nebrání tomu, abyste si tímhle sladce pikantním želé potřeli ranní toust či chleba s máslem nebo ho využili jako jemné ochucovadlo masových omáček.

4 SKLENIČKY

PŘÍPRAVA: DO 2 HODIN

- 600–750 g pevnějších jablek, například Granny Smith
- krupicový cukr podle potřeby
- 1 lžička jablečného octa nebo limetové šťávy
- 1 nakrájená nadrobno červená chilli paprička bez semínek
- 2 lžičky sušených drcených chilli papriček
- asi 2 cm kousek čerstvého zázvoru
- případně snítka máty, jen lístky nakrájené nadrobno

1 Celá jablka nakrájejte včetně jádřince do hrnce. Zalijte je 1–1½ l vody, uveďte do varu a vařte 45 minut.

2 Jablka přelijte přes cedník vyložený plátnem nebo gázou do velké nádoby. Nechte pomalu vykapat – jablka nemačkejte ani neprotlačujte, želé by bylo kalné.

3 Až všechna šťáva překape, zvažte ji. Vlijte do hrnce, přidejte cukr v množství 65 % její váhy, zalijte octem či šťávou a uveďte do varu.

4 Vařte silným varem 15 až 30 minut, až šťáva zesirupovatí. Může to trvat až 40 minut. Kápněte trochu zavařeniny na vychlazený talířek a nechte stát 30 vteřin až 1 minutu. Pokud se vytvoří škraloup a při šťouchnutí prstem želé zvrásní, je dost uvařené. Vmíchejte k němu chilli, oloupaný a nadrobno nakrájený zázvor a případně mátu.

5 Třetinu želé vlijte do sklenice a dejte do ledničky. Zbytek nechte stát v kastrolu asi 10 minut, až začne houstnout, pak ho teprve vlijte do sklenice k ostatnímu (tím zabráníte vyplavání kousků na povrch). Uchovejte v ledničce, kde vydrží asi 3 měsíce.

tima tip

V želé také skvěle zužitkujete padaná jablka, samozřejmě jen jejich nepoškozené části.

PŘIPRAVILA JITKA RÁKOSNÍKOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRÝDLOVÁ

ŠVESTKOVÁ ZAVAŘENINA S AMARETTEM

Švestky jsou bezpochyby naším národním ovocem a povidla výjimečnou záležitostí. Vyzkoušejte ale i tuhle zámořskou zavařeninu, jíž mandlové amaretto dodává neuvěřitelně lahodnou chuť. Nebudete litovat.

4 SKLENIČKY

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 1 kg švestek, lépe ne úplně zralých
- 500 g želírovacího cukru
- 240 ml amaretta
- špetka mleté skořice

1 Vypeckované nakrájené švestky dejte do velkého plochého kastrolu a zasypte je cukrem.
2 Uveďte do varu a pak mírně vařte asi 15 minut.
3 Vlijte likér a vařte ještě 2 až 3 minuty. Vmíchejte skořici.
4 Rozlijte do sterilizovaných sklenic, na povrch zavařeniny položte kolečko voskovaného papíru a uzavřete víčkem. Můžete ještě zakrýt papírovým kolečkem a upevnit gumičkou.

JAHODOVÝ DŽEM S PROSECCEM

Jahodová zavařenina bývá považována za královnu všech ostatních a klasickým způsobem se vaří poměrně dlouho. Asi proto se dnes tak často nedělá. Zato její rychlovarná, lehce stříklá cool sestra je na pořadu dne!

4–6 SKLENIČEK

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 1,2 kg jahod
- 1 sáček pomůcky gelfix extra 2 : 1
- 500 g krupicového cukru
- 150 ml prosecca

1 Jahody očistěte, nakrájejte na menší kousky a tři čtvrtiny z nich rozmixujte. Přidejte zbylé kousky jahod a ve větším kastrolu promíchejte s gelfixem a 2 lžícemi cukru. Uveďte do varu a vařte 1 minutu.
2 Přidejte zbylý cukr a prosecco a za stálého promíchávání vařte 5 minut. Z povrchu seberte případnou pěnu a ještě horkým džemem plňte sterilizované sklenice.

BORŮVKOVÁ ZAVAŘENINA S CHIA SEMÍNKY

Tak tohle je zcela současný způsob zavařování. Žádný želírovací cukr, žádné pektinové boostery, ale semínka šalvěje hispánské, která se umějí magicky nafouknout a pojmout do sebe neuvěřitelné množství tekutiny. Tím zavařeniny zahustí, a navíc jsou sama považována za super potravinu, takže kousky připravené s jejich pomocí jsou opravdu kouzelné.

2 VELKÉ NEBO 4 MENŠÍ SKLENICE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT + STÁNÍ

- 750 g lesních borůvek
- 1 chemicky neošetřený citron
- 2 lžíce javorového sirupu
- 3 až 4 lžíce chia semínek

1 Borůvky, strouhanou kůru a šťávu z citronu a sirup uveďte v širokém kastrolu do varu a pak na mírném stupni vařte asi 5 minut.
2 Borůvky začnou praskat, rozmačkejte je ještě zčásti šťouchadlem na brambory, abyste v zavařenině měli větší i menší kousky.
3 Vařte na silnějším stupni ještě 5 minut, aby se odvařila část šťávy. Sundejte z plotýnky a vmíchejte chia semínka. Přesuňte do sklenic. Zavařenina při chladnutí začne houstnout, jak do sebe semínka nasávají tekutinu.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

prima tip

Většina alkoholu z likéru se teplem odpaří, takže nemusíte mít velké obavy, zůstane jen příjemná mandlová chuť. Alkohol navíc prodlouží trvanlivost zavařeniny a zabrání plesnivění.

Saláty, které mají jméno

SVĚTOVÁ KLASIKA

OSVĚŽUJÍCÍ CHOD, KTERÝ ZNALI UŽ STAŘÍ ŘÍMANÉ (A TI TAKÉ NEJSPÍŠ SALÁT POJMENOVALI SALÁTEM), MŮŽE STÁT NA ZAČÁTKU I NA KONCI HOSTINY ANEBO JI MŮŽE ZCELA NAHRADIT. SALÁTY MŮŽETE PŘIPRAVIT Z LECČEHO A KOMBINOVAT TAK LIBOVOLNĚ, ŽE NĚCO JAKO DEFINITIVNÍ SEZNAM SUROVIN NEBO JEJICH KONEČNÝ POČET NEEXISTUJE. NAOPAK EXISTUJE NĚKOLIK PŘÍPADŮ, KDY JE SALÁT SPOJEN S MÍSTEM SVÉHO PŮVODU NEBO JMÉNEM SVÉHO TVŮRCE, A TAKTO SE PROSLAVIL PO CELÉM SVĚTĚ.

CAPRESE SALÁT

Insalata caprese, jak zní italský název salátu z ostrova Capri, je patriotický výtvor z mnoha pohledů. Jeho barvy jsou barvami italské vlajky, jeho jednoduché složení je poctou vybraným italským surovinám a obecně se má za to, že vznikl i pro potěchu movitých klientů, kteří se ve 20. letech minulého století hromadně sjížděli na půvabný ostrov za rekreací. Svět nedobyl ani tak svým vlastimilovným vzhledem a poselstvím, ale chutí a prostou kombinací přísad té nejvyšší kvality.

2–4 PORCE
PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- 3 velká masitá rajčata nebo v kombinaci s menšími rajčátky nakrájená na silnější plátky
- 250 g kvalitní mozzarelly nakrájené na plátky
- 1 hrst lístků bazalky
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl a čerstvě namletý pepř
- případně několik kapek balzamikové redukce

1 Na velký talíř rozložte kolem dokola plátky rajčat a na ně plátky mozzarelly. Mezi ně klaďte lístky bazalky.
2 Zakapejte olivovým olejem a případně balzamikovou redukcí, poprašte solí a pepřem.

prima tip

Tento salát se podává spíš jako příloha než klasický salát. Jeho typickým znakem je kompozice do kruhu tak, aby se tři národní barvy střídaly.

PŘIPRAVILA JITKA RÁKOSNÍKOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRÝDLOVÁ

prima tip

Původně velmi prostý salát (s geniální zálivkou) se brzy začal doplňovat dalšími přísadami, z nichž nejznámější je kuřecí maso. Dnes je tato varianta přípustná, ale zastánci původního receptu ji příliš nepodporují. O přesné složení zálivky vedli spory i Caesar a jeho bratr Alessandro (Alex), Caesar prý nepoužíval ančovičky, ale worcesterskou omáčku. Někdy se prý salát jedl také jako jednotlivé listy zakapané zálivkou. Tu si dal Caesar nakonec patentovat a dodnes se v USA prodává jako hotový výrobek.

SALÁT CAESAR

Sám salát nemá s císaři ani cézary nic společného, ale toto hrdé jméno, byť v podobě Cesare, dali manželé Cardiniovi jednomu ze svých osmi dětí. Tři bratři z této početné rodiny opustili rodné Baveno poblíž Lago Maggiore a odešli hledat štěstí do Ameriky. Caesar nakonec zakotvil až v mexické Tijuaně a ve 20. letech zde jeho restaurace velmi těžila ze skutečnosti, že sem nedosahoval americký prohibiční zákon. Tehdejší americké celebrity, podsvětí, ale i běžní občané jezdili do Tijuany nejen za vůní alkoholu, ale i za dalšími zakázanými radovánkami. Při oslavách 4. července roku 1924 se do Caesarovy restaurace tradičně sjely davy a zásoby v kuchyni se brzy ztenčily. Podobně jako Ben Cobb i Caesar Cardini sáhl po tom, co ve spíži zbylo, a s invencí vytvořil salát, jehož základními prvky jsou listy římského salátu a křupavé krutony ze staršího pečiva spojené pikantní zálivkou z citronové nebo limetové šťávy, olivového oleje, žloutku, worcesterské omáčky anebo ančoviček, česneku, parmazánu a pepře. Pohledný Ital ho také efektně připravoval u stolu před hosty, sláva salátu na mexicko-americké hranici nenarazila na žádné překážky a rychle dobyla USA.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT S DOMÁCÍMI KRUTONY

- 120 ml kvalitního olivového oleje • šťáva z 1 citronu
- 4 stroužky česneku • 1–2 rozetřené ančovičky
- 1 bageta nakrájená na tenké plátky
- 1 hrst nastrouhaného parmazánu • 2 žloutky
- 4–6 srdíček římského salátu • sůl a čerstvě namletý pepř

1 V misce promíchejte olivový olej s utřeným česnekem a nechte stát asi 30 minut.

2 Mezitím rozložte plátky bagety na plech. Zakapejte je olejem – nebo použije olej s česnekem – a pečte v troubě dozlatova asi 10 minut. Pak nalámejte na kousky.

3 K oleji s česnekem přidejte ančovičky a žloutky. Prošlehejte, osolte, opepřete, zašlehejte citronovou šťávu a polovinu parmazánu. Ochutnejte a případně dolaďte chuť solí, pepřem, citronem.

4 Do mísy nebo na talíře natrhejte salát, promíchejte se zálivkou a zbytkem sýra. Přidejte krutony. Lehce promíchejte a ihned podávejte.

SALÁT WALDORF

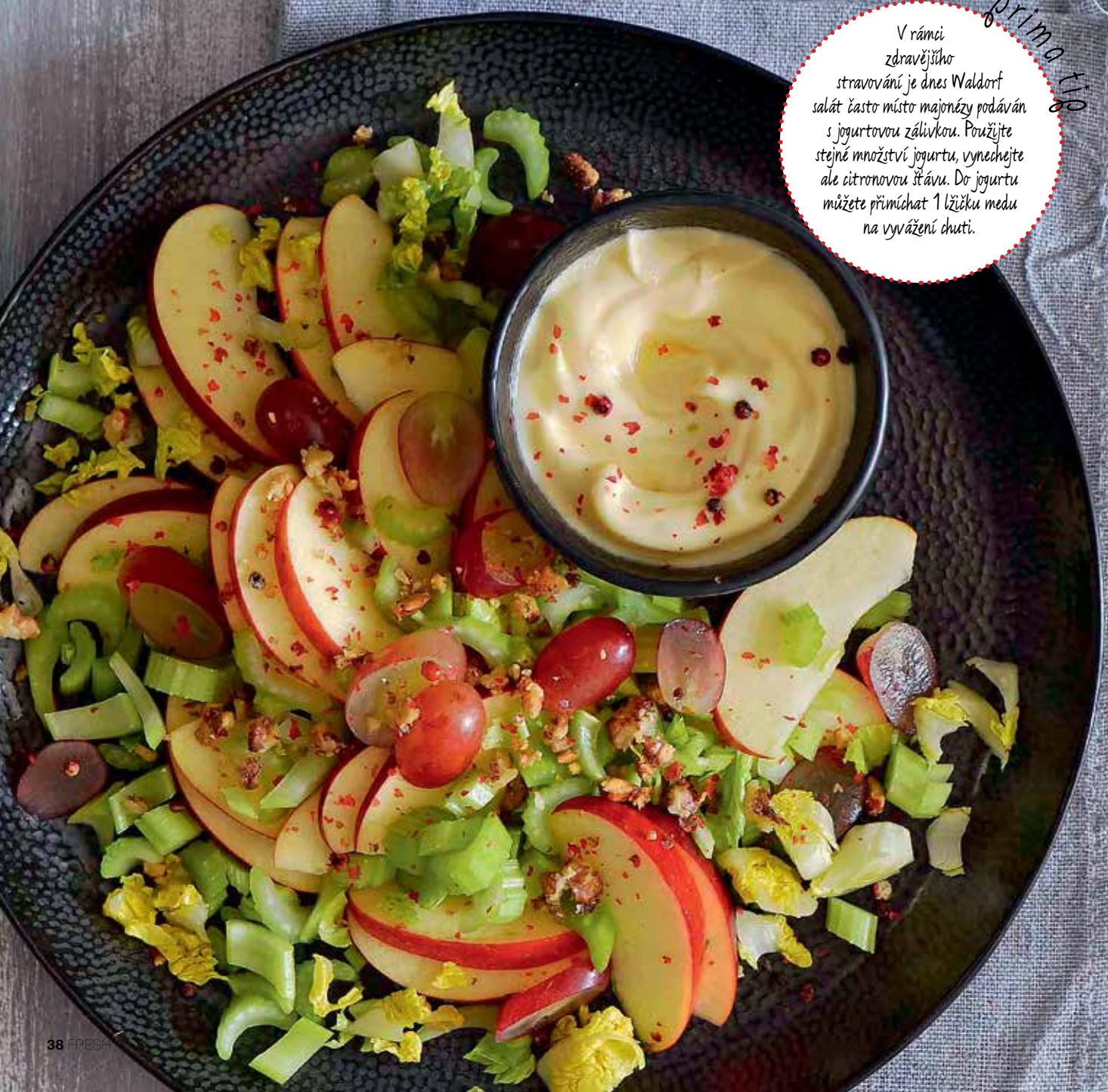
O jeho původu není pochyb, jeho autorem je Oscar Tschirky, vrchní hotelu Waldorf Astoria. Podnikavý Švýcar byl známou newyorskou postavou, a ač nebyl kuchař, miloval vaření, byl vášnivým sběratelem receptů a vydal také kuchařky. Svěží a neobvyklý salát zřejmě vymyslel (roku 1893) sám, původně šlo o jednoduchou kombinaci červených jablek, řapíkatého celeru a majonézy. Později přibyly ještě opražené vlašské ořechy a často i hrozny.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 6 lžic kvalitní majonézy
- 2 sladká pevná jablka zbavená jádřince a nakrájená na kousky
- 1 lžíce citronové šťávy
- 2 řapíky celeru zbavené vláken a nakrájené na kousky
- případně 1 hrst kuliček červeného vína
- 1 hrst opražených nasekaných vlašských ořechů
- sůl a čerstvě namletý pepř
- případně listy hlávkového salátu k podávání

1. V míse, v níž budete salát podávat, prošlehejte majonézu s citronovou šťávou, solí a pepřem.
2. Přidejte nakrájená jablka, celer a případně rozpůlené kuličky vína. Vsypte ořechy a vše zlehka promíchejte.
3. Chcete-li, rozložte salát na listy salátu v miskách nebo hlubokých talířích.



prima tip

V rámci zdravějšího stravování je dnes Waldorf salát často místo majonézy podáván s jogurtovou zálivkou. Použijte stejné množství jogurtu, vynechejte ale citronovou šťávu. Do jogurtu můžete přimíchat 1 lžičku medu na vyvážení chuti.

prima tip

Cobbův salát je znalci považován za opravdovou symfonii chutí, vůní a textur. „Křupavá slanina se pojí s krémovým plísňovým sýrem, čerstvé a křupavé listy salátu se mísí s pikantními bylinkami a šťavnatým kuřetem na pozadí vláčných vajec a svěží zálivka lahodně obaluje každé sousto a je spolehlivým pojítkem, které ze všech těch věcí činí jeden báječný salát."

COBBŮV SALÁT

Když kdysi nad ránem roku 1937 v hollywoodské restauraci Brown Derby dostal její majitel Bob Cobb hlad, stejně jako jeho kamarád Sid Grauman (provozovatel ikonického Čínského divadla), vyplundroval ledničku. Kromě listového salátu tam tehdy našel natvrdo uvařená vejce, kus pečeného kuřete, sýr, rajčata, pažitku a avokádo. Vítr sem odkudsi přivál i vůni smažené slaniny a pár plátků objevil v ledničce i pan Cobb. A z toho všeho udělal salát. Sida Graumana tak nadchl, že si ho dal ještě téhož dne odpoledne a z Brown Derby se pak sláva Cobbova salátu rozšířila nejen po celém Hollywoodu, ale po celé Americe. Dnes je tamní klasikou.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

SALÁT

- 4 velká vejce
- 8 plátků anglické slaniny • 2 středně velká kuřecí prsa
- 1 hlávkový nebo římský salát natrhaný na kousky nebo nakrájený
- 6 nakrájených uzrálých rajčat
- 1 avokádo nakrájené na plátky nebo kousky
- cca 100 g rozdrobeného kvalitního sýra s modrou plísní
- cca 3 lžíce nakrájené pažitky

ZÁLIVKA

- 1 malá šalotka • 3 lžíce červeného vinného octa
- 1 lžíce hrubozrnné dijonské hořčice
- 3 lžíce olivového oleje • sůl a čerstvě namletý pepř

1 Šalotku oloupejte, nakrájejte na tenké plátky, zakapejte v misce octem, osolte, opepřete a nechte asi 5 minut stát, aby se chutě prolnuly. Pak přidejte hořčici a olej. Prošlehejte vidličkou, a je-li třeba, ještě osolte a opepřete.

2 V kastrůlku uveďte do varu vodu. Vložte vejce a vařte je 8 minut. Propláchněte je studenou vodou a vychladlé oloupejte.

3 Slaninu vyškvařte v pánvi, až bude křupavá, trvá to 8 až 10 minut. Položte ji na talíř vyložený papírovými utěrkami, které odsají přebytečný tuk. Až slanina vychladne, nakrájejte ji na kousky.

4 V tuku po slanině osmažte kuřecí prsa, až zhnědnou a budou propečená, asi 12 až 15 minut. Přesuňte je na prkýnko. Tuk z pánve přilijte k zálivce a prošlehejte ji. Chcete-li, přidejte ještě trochu olivového oleje.

5 Vychladlé kuře natrhejte na vlákna nebo nakrájejte na kousky. Vejce rozkrájejte na plátky nebo kousky.

6 Na talíře rozložte salátové listy, zakapejte trochou zálivky a navrch naaranžujte maso, vejce, rajčata, avokádo a sýr. Posypte slaninou, přelijte zbylou zálivkou a nakonec posypte pažitkou.

prima tip

Dumasův salát je velmi benevolentní, co se použité zeleniny týče. V jiných verzích najdeme i červenou řepu, řapíkatý celer či tuřín, takže o autentičnosti se vedou spory. Nicméně interesantní, promyšlená krémovitá zálivka s pikantně vyváženou chutí je dílem autora Tří mušketýrů zcela nepochybně.

SALÁT PODLE ALEXANDRA DUMASE

Dumas otec i syn jsou dodnes proslulí spisovatelé, není ale úplně známé, že byli také velkými labužníky. A. Dumas starší je také autorem kulinárního slovníku, Dictionnaire de Cuisine, a v něm najdeme i recept na báječný salát s mimořádně propracovanou zálivkou.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

SALÁT

- 4–5 dobře uzrálých masitých nakrájených rajčat
- 2 menší červené cibule nakrájené na jemné půlměsíčky
- 1 svazek ředkviček nakrájených na tenká kolečka
- 2 červené papriky nakrájené na tenké proužky
- 1 oloupaná okurka, zbavená semínek a nakrájená na dílky
- 1 karotka nakrájená na kolečka nebo sirky
- 1 svazek bazalky
- 1 svazek hladkolisté petržele

ZÁLIVKA

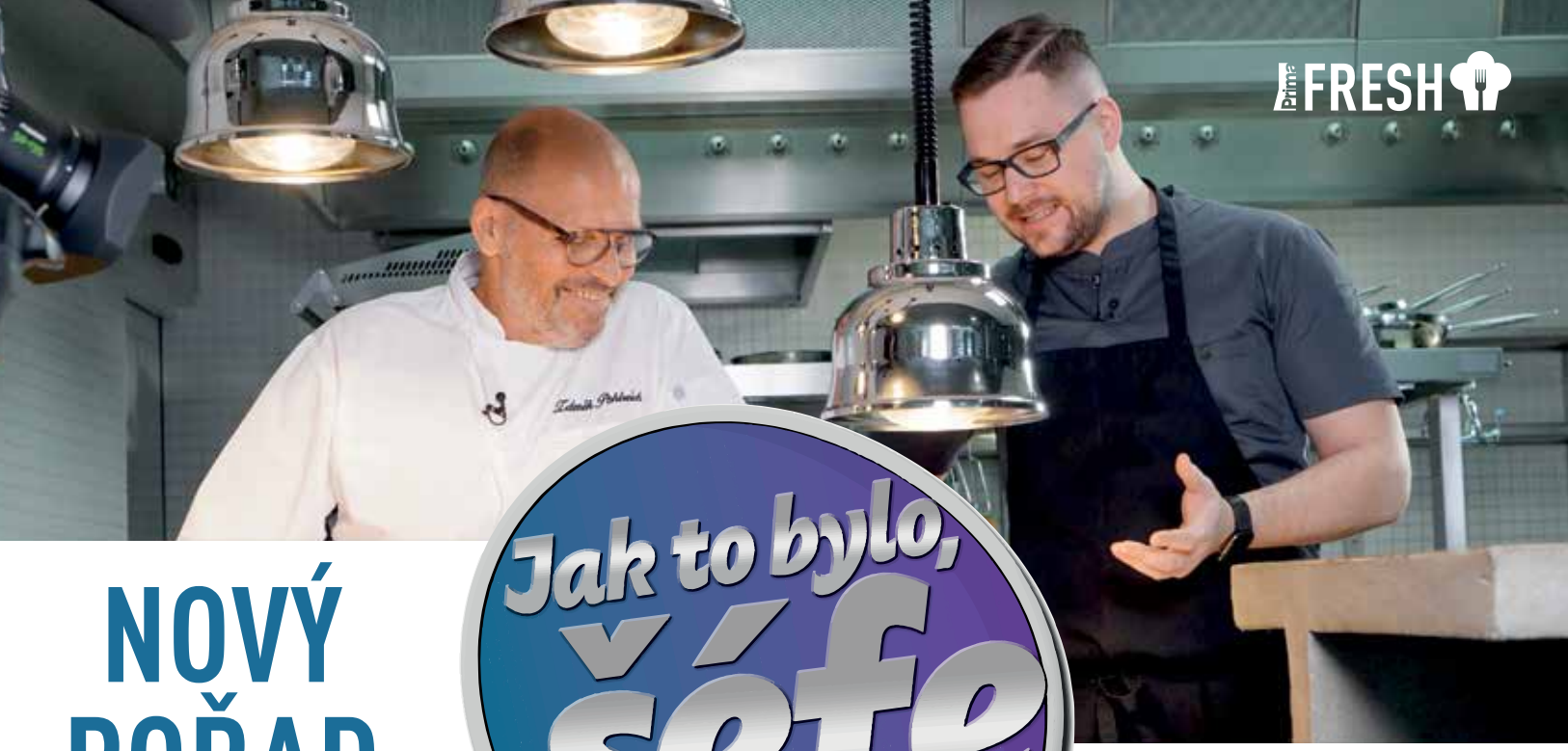
- 4 lžíce olivového oleje
- 3–4 stroužky česneku
- 1 lžíce sójové omáčky
- 2 lžíce najemno nasekaných kaparů
- šťáva z ½ citronu
- několik filátek ančoviček
- 2 žloutky z natvrdo uvařených vajec
- několik kapek balzamikového octa
- čerstvě namletý černý pepř

1 Všechny suroviny na zálivku spolu důkladně utřete v hmoždíři nebo v misce na pastu. Můžete také použít elektrický sekáček nebo ponorný mixér, v tom případě dejte suroviny do vyšší nádoby, aby z misky nevylétly.

2 Pastu přesuňte do velké mísy, přidejte nakrájenou zeleninu a zlehka, ale důkladně promíchejte.

3 Posypte nadrobno nakrájenými bylinkami.

·N°1 IN ITALIA·
-DAL 1882-
Galbani
140 LET
Dolce Vita
Mascarpone
Mozzarella
Ricotta



NOVÝ POŘAD

Jak to bylo, šéfe

ZDEŇKA POHLREICHA

Zdeněk se tímto pořadem vrací v nejlepší formě, na vybavení kuchyní ani úroveň znalostí si navíc nebude moci stěžovat. V každém díle představí jednu přední restauraci a jejího šéfkuchaře. Během přípravy menu se společně s hostiteli vrátíme k výrazným a charakteristickým situacím z pořadu Ano, šéfe!, které mají přímou souvislost s tématem rozhovoru kuchařů a zvolenou národní kuchyní. A to nejen formou vyprávění, ale také konkrétních ukázek z pořadu.

Jejich prostřednictvím se divák dozví nejen „drby" z natáčení, ale odhaleny budou také časté nešvary, které se objevují v českém pojetí předmětné národní kuchyně. Nebudou tedy chybět oblíbená „bulvární" témata ani inspirace pro diváky.

Vařit ve velkém stylu se bude pod taktovkou šéfa vždy v pondělí na Primě. Přidejte se mezi milovníky skvělých gastronomických zážitků. V premiéře v pondělí večer, v repríze následnou neděli dopoledne.

Siven s hráškovým ragú

Hráškové ragú:

- 150 g pancetty
- 1 cibule
- cca 80 g másla
- 500 g hrášku
- 1 baby římský salát
- cca 100 ml vývaru
- 1 stroužek česneku

Siven:

- 4 filety z čerstvého sivena

Rybu nafiletujte a opečte na pánvi s trochou kmínu na másle.

Na másle orestujte najemno nakrájenou pancettu, cibuli a česnek, podlijte vývarem a přiveďte k varu. Přidejte hrášek a zahřejte Zakrémujte máslem, dochuťte a těsně před podáváním přimíchejte najemno nakrájený salát.

Koprovka

- 500 ml smetany 31%
- 150 ml jablečného octa
- 150 ml bílého vína
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 100 ml silného vývaru (masového nebo zeleninového)
- sůl, cukr
- 3 bobkové listy
- 10 kuliček nového koření
- 1 lžíce másla
- 200 g kopru + cca 50 g na ozdobení

Cibuli a česnek nakrájejte a lehce orestujte na másle. Přilijte víno, ocet a nechte zredukovat téměř dosucha. Poté přilijte smetanu, vývar, přidejte koření a přiveďte k varu. Přidejte přesekaný kopr, přiveďte k varu a odstavte. Zachlaďte a nechte do druhého dne odstát v lednici.
Druhý den opatrně přiveďte k varu, omáčku přeceďte a svařte na potřebnou konzistenci, dochuťte do sladkokysela.
Uvařené brambory nakrájejte na čtvrtiny a na troše oleje je orestujte dozlatova.
Vejce uvařte sous vide 63 °C 1 hodinu a 15 minut. Omáčku servírujte s restovaným bramborem, vajíčkem a čerstvým koprem.

Panna cotta z podmáslí s rebarborou

Panna cotta:

- 300 ml smetany
- 70 g cukru
- 1 vanilkový lusk
- 2 a ½ plátku želatiny
- 300 ml podmáslí
- kůra ze 2 pomerančů
- kardamom

Smetanu, cukr, vyškrábnutý vanilkový lusk přiveďte k varu. Ihned po zavaření stáhněte, přidejte nabobtnanou želatinu. Po chvíli přidejte podmáslí, rozlijte do misek a nechte ztuhnout.
Vychlazenou panna cottu ozdobte připraveným rebarborovým rozvarem a podávejte.

Rebarbora:

- 250 g cukru
- 500 ml ovocného čaje
- 1 vanilkový lusk
- kůra ze 2 pomerančů
- badyán
- skořice
- hřebíček
- kardamom
- 500 g rebarbory

Vše kromě rebarbory přiveďte k varu a uvařte sirup.
Rebarboru oloupejte, nakrájejte a pomalu ve vzniklém sirupu uvařte.

Uvedené recepty jsou od šéfkuchaře Pavla Býčka z restaurace The Eatery.

Pro více informací o pořadu, kompletní recepty i bonusové sestřihy naskenujte QR kód

Letní pohoda

CHALUPÁŘSKÉ MENU

CO JE NA LÉTĚ NEJLEPŠÍ? SLUNÍČKO, TEPLO, DOVOLENÁ A HLAVNĚ ČAS STRÁVENÝ S MILOVANÝMI A KAMARÁDY. NA SPOLEČNÉ CHVÍLE A ZÁŽITKY VZPOMÍNÁME JEŠTĚ DLOUHO POTÉ. A PROTOŽE PAMĚŤ FUNGUJE NEJPŘESNĚJI PŘI ZAPOJENÍ VŠECH SMYSLŮ, PŘIPRAVTE SI K LENOŠENÍ NA ZAHRADĚ, NA PIKNIK NEBO ODPOLEDNÍ POSEZENÍ POD STROMEM PROVĚŘENÉ DOBROTY OD KATEŘINY KURANOVÉ ALIAS SMOOTH & COOKING.

RAJČATOVÝ SALÁT

Léto bez zeleninového salátu je jako oběd bez dezertu. Čerstvější, chutnější a voňavější už zelenina být nemůže, zvlášť když si ji sklidíte z vlastního záhonku. Ale potěší i koupená od farmáře. Doplňte ji vařeným vejcem a smetanovou zálivkou a vykouzlíte z pár surovin sytý oběd či večeři. Salát chutná lépe po pár hodinách v chladničce, kdy se jednotlivé chutě rozleží a prolnou. V termotašce si ho můžete vzít i s sebou na piknik.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 20 MINUT + CHLAZENÍ

- 4 vejce
- 1 kg vyzrálých rajčat
- 1 salátová okurka
- 1 oranžová paprika
- 300—350 g smetanového jogurtu (10 % tuku) nebo zakysané smetany
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Vejce uvařte natvrdo. Vložte je do studené vody a pozvolna zahřívejte, od bodu varu potřebují 8 minut. Pak je slijte, zalijte studenou vodou, nechte chvilku odstát, znovu slijte a znovu zalijte studenou vodou. Pak je oloupejte a pokrájejte na 5mm kousky.

2 Ostrým nožem nakrájejte rajčata na 2cm kousky. Okurku nakrájejte na 1cm kostičky, papriku zbavte jádřince a nakrájejte také na 1cm kostičky.

3 Zeleninu a vejce vsypte do mísy, přidejte jogurt nebo smetanu, osolte, opepřete a promíchejte. Podle chuti nechte odležet v lednici alespoň 2 hodiny nebo přes noc.

PŘIPRAVILY: KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

CITRONOVÉ KUŘE

Pečené kuře korunuje rodinný oběd, zvlášť pokud zvolíte farmářské, řádně živené a na čerstvém vzduchu vyběhané. Stačí máslo a sůl a z trouby vytáhnete delikatesu, na kterou nemusíte ani svolávat ke stolu. Věnujte trochu péče přípravě kuřete a vytvořte mezi kůží a masem kapsu, kterou naplníte směsí bylinek, másla, slaniny a citronové šťávy. Během pečení bude uvolňovat svou vůni a chuť do masa, které jimi rovnoměrně nasákne a bude šťavnaté a zároveň aromatické a svěží. Těch pár minut práce navíc se rozhodně vyplatí.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

- 1 kg brambor • 100 g slaniny
- 1 lžička pokrájeného rozmarýnu nebo tymiánu
- 2 lžičky hrubé soli • šťáva z 1 citronu
- 50 g změklého másla + 1 lžíce másla na potírání
- 1 celé kuře • 50 ml vody

1 Brambory oloupejte a rozkrojte podélně na poloviny. Vložte je do pekáče nebo litinového hrnce.

2 Troubu předehřejte na 170 °C. Do větší misky nakrájejte na malé kostičky slaninu, přidejte bylinky, sůl, citronovou šťávu a plátky másla a promíchejte.

3 Kuře položte na pracovní plochu prsíčky nahoru. Rukou vytvořte kapsu mezi kůží a masem v oblasti prsou, křídel a stehen. Naplňte ji připravenou směsí. Kuře položte stejně (prsíčky nahoru) na brambory, podlijte vodou a povrch potřete rozpuštěným máslem. Pekáč přiklopte druhým pekáčem nebo volně zakryjte kuře alobalem, hrnec přiklopte poklicí. Pečte v předehřáté troubě 40 minut.

4 Kuře odkryjte a pečte ho zhruba 50 minut, až kůže zezlátne a maso změkne. V průběhu pečení ho potírejte výpekem.

primatip

Ingredience, které jsou v tomto receptu určené na zdobení, lze pokrájet a zapracovat přímo do těsta. Tím se chuť fo-káči ozvláštní, stačí ji pak jen posypat hrubou solí.

FO-KÁČA

Akustická hříčka stojí za vznikem originálního pečiva, které se mění při každém pečení. Italskou focacciu doplňuje Kateřina různými bylinkami, zeleninou a kořením, uvedený výčet proto berte jako inspiraci. Nadýchaná voňavá teplá kynutá placka chutná skvěle samotná, namáčená do olivového oleje s kapkou balzamika, k polévce, salátu i grilovanému masu.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

TĚSTO

- 400 ml teplé vody • 21 g čerstvého droždí (½ kostky)
- ½ lžičky krupicového cukru • 500 g hladké mouky
- 2½ zarovnané lžičky soli • 4 lžíce olivového oleje

NA OZDOBU

- sušená rajčata • vypeckované olivy
- rozmarýn, tymián, bazalka, oregano, saturejka
- hrubá sůl

1 Do hnětací mísy vlijte teplou vodu. Rozdrobte do ní droždí, promíchejte s cukrem a 2 lžícemi mouky. Důkladně prošlehejte metličkou, zakryjte mísu utěrkou a nechte vzejít kvásek, trvá to zhruba 10 minut, než se na povrchu vytvoří husté bublinky a objem se zvětší o třetinu.

2 K vzešlému kvásku přisypte mouku, osolte ji a v robotu s nástavcem hnětací hák vypracujte hladké těsto. Přibližně za 20 minut vytvoří těsto kompaktní kouli. Mísu zakryjte utěrkou a nechte těsto kynout 30 minut na teplém místě, až zdvojnásobí svůj objem.

3 Plech vyložte pečicím papírem. Těsto na něj vyklopte a roztáhněte ho prsty nebo pomocí válečku na placku silnou zhruba 2 cm. Zakryjte těsto utěrkou a nechte kynout ještě 15 minut na teplém místě.

4 Troubu předehřejte na 180 °C. Těsto pokapejte rovnoměrně olejem a prstem do něj vytlačte důlky. Sušená rajčata a olivy pokrájejte na proužky, bylinky nasekejte a rozdělte na těsto. Posypte trochou hrubé soli a pečte 20 minut dozlatova.

ČOKOLÁČ BEZ MOUKY

Nehleďte na název, tohle je velké brownies, které se pobytem v lednici promění v lahodně vláčný, sametově hebký koláč plný čokolády. Ozdobte ho šlehačkou, ovocem a jedlými květy a povyšte ho na dort. Splněný sen letních oslavenců.

1 KOLÁČ (PRŮMĚR 22 CM) 10 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 45 MINUT + CHLAZENÍ

TĚSTO
- 200 g čokolády s alespoň 60 % kakaa
- 200 g másla
- 100 ml smetany ke šlehání (33%)
- 6 vajec
- 200 g krupicového cukru
- 100 g kakaa holandského typu

K PODÁVÁNÍ
- 1 lžíce kakaa holandského typu
- 200 ml smetany ke šlehání (33–40%)
- čerstvé ovoce dle chuti
- jedlé květy na ozdobu

1 Ve vodní lázni rozehřejte čokoládu s máslem – větší misku nebo rendlík postavte do hrnce s horkou vodou tak, aby se dno dotýkalo její hladiny. Směs rozmíchejte dohladka, podle chuti přidejte příchuť (viz Prima tip). Vyjměte z vodní lázně a nechte lehce zchladnout. Přilijte smetanu a promíchejte.

2 Dno dortové rozevírací formy vyložte pečicím papírem, uzavřete ho v ráfku a přebytečný papír odstřihněte. Bílky vyšlehejte na tuhý sníh. Troubu předehřejte na 170 °C.

3 Ve větší míse vyšlehejte žloutky s cukrem do husté pěny. Zašlehejte kakao a vlijte teplou (pozor, ne horkou) čokoládovou směs. Znovu prošlehejte a jemně zapracujte sníh z bílků.

4 Těsto vlijte do připravené formy a pečte 20 minut. Střed koláče sice vypadá měkký, ale v lednici ztuhne do perfektní krémové konzistence. Pokud byste ho pekli déle, vznikl by suchý korpus.

5 Upečený koláč vytáhněte z trouby, nechte vychladnout a uložte ho alespoň na 3 hodiny do lednice nebo přes noc.

6 Před podáváním obtáhněte strany formy nožem a koláč opatrně vyjměte. Poprašte ho kakaem. Vyšlehejte smetanu a navršte ji na koláč. Ozdobte ovocem a květy.

prima tip

Koláč můžete upéct pokaždé jiný tak, že do čokoládové směsi vmícháte příchuť – strouhanou pomerančovou kůru, nasekanou chilli papričku nebo sušené chilli vločky, drcený rozmarýn, vychladlé espresso, sušené maliny či jiné ovoce, nasekané ořechy či drcený růžový pepř...

prima tip

Máslo smíchejte s nadrobno nasekanými zahradními bylinkami – pažitkou, tymiánem, rozmarýnem, libečkem, petrželkou či koriandrem a vmíchejte do polenty.

SÝROVÁ POLENTA S GRILOVANOU ZELENINOU

Polenta, kukuřičná kaše, je úžasnou bezlepkovou přílohou či hlavním chodem. Můžete ji upravovat nasladko i naslano, hodí se téměř ke všemu a lze ji i zapékat. Základem úspěchu je ale správná příprava – polentu pozvolna sypte do vroucí tekutiny a stále míchejte, aby nevznikly hrudky. Pak snižte teplotu a za občasného míchání ji nechte nasáknout dostatek tekutiny. Jen tak bude krémová a hedvábně jemná. Nastrouhejte do ní svůj oblíbený sýr, hodí se mozzarella, gouda, čedar, parmazán i balkánský sýr, chuť pak dolaďte solí a pepřem a bylinkami. Grilovaná zelenina vás přesvědčí o tom, že přidávat maso by bylo úplně zbytečné.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 40 MINUT

POLENTA

- 1,2–1,5 l mléka • 150 g oblíbeného sýra
- 200 g polenty nebo kukuřičné hrubé mouky
- 1 lžíce másla • sůl a čerstvě namletý pepř

ZELENINA

- 2 mrkve • 1 cuketa • 6 malých rajčat
- 1 žlutá paprika • 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce nadrobno nasekaného tymiánu
- 100 g slaniny nebo sušené šunky
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Mléko zahřívejte v širším kastrolu k varu. Ztlumte teplotu a do vroucího mléka vsypte za stálého míchání polentu. Rozmíchejte dohladka, dobře to jde metličkou nebo vařečkou. Vařte na mírném stupni zhruba 10 minut do zhoustnutí, občas promíchejte.

2 Mezitím očistěte zeleninu. Mrkev povařte v mírně osolené vroucí vodě 5 minut, pak sceďte a propláchněte studenou vodou. Cuketu a papriku nakrájejte na 2cm kousky. Zeleninu promíchejte v míse s olejem a tymiánem, osolte a opepřete.

3 Slaninu nebo šunku nakrájejte na kostičky a opečte v pánvi dokřupava, až slanina pustí tuk. Vyjměte ji a v tuku zprudka opečte zeleninu, můžete ji také ogrilovat. Zhruba 5 minut stačí, aby změkla a zároveň zůstala křupavá.

4 Sýr nastrouhejte nahrubo a vsypte do houstnoucí polenty. Osolte, opepřete a vmíchejte máslo.

5 Polentu rozdělte na talíře a posypte slaninou a zeleninou.

JABLEČNÝ CHALUPÁŘSKÝ KOLÁČ BABIČKY HANIČKY

Šťavnatá vrstva strouhaných jablek mezi dvěma vrstvami křehkého a zároveň měkkého sladkého těsta. Pekla vám babička taky takový? Pokud ne, zakusíte léto na chalupě, pokud ano a nemáte recept, vyzkoušejte tento a třeba se pro své děti, vnoučata a přátele stanete takovou kouzelnou babičkou.

ASI 20 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: DO 1 HODINY

TĚSTO
- 500 g hladké pšeničné mouky
- 250 g másla
- 80–100 g krupicového cukru
- 100–140 g bílého smetanového jogurtu (tuk 10 %)
- 1 sáček kypřicího prášku
- máslo na vymazání plechu
- mouka na podsypání

NÁPLŇ
- 12–16 jablek (dle velikosti)
- 2 lžíce strouhanky
- 3 lžičky mleté skořice
- 1 lžíce vanilkového cukru

1 Mouku prosejte do mísy, rozkrájejte do ní máslo a směs promíchejte nožem, aby se kousky másla obalily moukou. Přidejte cukr a jogurt, znovu promíchejte nožem a přisypte prášek do pečiva. Uhněťte hladké těsto. Můžete ho vypracovat také v robotu s nástavcem hnětací hák. Těsto uložte do lednice.

2 Jablka oloupejte, vykrojte jádřinec a nastrouhejte je nahrubo nebo pokrájejte na tenké plátky.

3 Plech vymažte máslem a vyložte pečicím papírem. Troubu předehřejte na 170 °C.

4 Těsto rozdělte na dvě poloviny. Jednu vyválejte na lehce pomoučené ploše na plát o velikosti plechu. Srovnejte ho do plechu a posypte strouhankou.

5 Na těsto se strouhankou vyskládejte rovnoměrně jablka. Posypte skořicí a cukrem. Zbylé těsto rozválejte na pomoučené ploše na stejně velký plát, zakryjte jím jablka a urovnejte okraje. Těsto propíchněte na několika místech vidličkou, aby mohla při pečení unikat pára.

6 Pečte v předehřáté troubě zhruba 30 minut dozlatova, až špejle zapíchnutá do horního plátu těsta vyjde ven čistá a suchá.

Naše: kuchařka, která spojuje

KATEŘINA KURANOVÁ

Autorka blogu Smooth & Cooking miluje společné chvíle s rodinou a přáteli u stolu, a tak sepsala svých 90 nejoblíbenějších a mnoha příležitostmi prověřených receptů na hřejivá, lahodná jídla, která potěší malé i velké hosty. Vybrat si můžete předkrmy, barevné polévky, hlavní chody pro každou příležitost, dezerty a speciální pohoštění na Vánoce a Velikonoce. Recepty doplňují praktické tipy na skladování a uchovávání potravin a úprava pokrmů pro malé děti tak, aby nebylo nutné vařit zvlášť. Společně u stolu totiž plyne čas jinak a s touto půvabnou i praktickou knihou si užijete zábavu už při chystání hostiny.

Vydalo nakladatelství Esence.

Dáme FRESH restaurace

Prázdninové putování za dobrým jídlem

MODERNÍ DOBA JE V MNOHÉM 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. A VYPLATÍ SE I TROCHU EXPERIMENTOVAT, OTESTOVAT NOVÉ PODNIKY, KTERÉ BY VÁM TŘEBA PŘI PROCHÁZCE MĚSTEM UNIKLY. O PRÁZDNINÁCH SE NAVÍC HODÍ INFORMACE, KDE SE DOBŘE NAJÍST NA CESTÁCH. PÁR TIPŮ, KTERÉ PODLE NÁS OPRAVDU STOJÍ ZA VYZKOUŠENÍ, PRO VÁS MÁME!

Abychom vám trochu usnadnili výběr ve velké nabídce, spojili jsme se s největší českou dovážkovou službou Dáme jídlo. V současnosti spolupracuje 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, hračkářství 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 podniků všech typů, kde jsme si pochutnali. Vybrat si z tak široké nabídky teď bude mnohem jednodušší…

Freší na pěší

Bistro Freší na pěší oživilo královehradeckou gastro scénu v roce 2020 a od té doby si získalo mnoho fanoušků. Koncept salátového baru, kde si každý může svůj oběd poskládat podle chuti, tady prostě chyběl. Čerstvé suroviny doplňují originální dresinky, které si vyrábějí přímo v provozovně. Nově jsou v nabídce i oblíbené poké misky, které nabízejí stejnou variabilitu. Spokojení budou milovníci masa, ale i vegetariáni a vegani. Kreativní gurmáni si své jídlo můžou poskládat až ze 60 různých surovin, pro váhavé je ve stálé nabídce 20 salátů. A na podzim se menu rozšiřuje o teplé polévky. Při procházce po pěší zóně se můžete osvěžit i domácími ledovými čaji, fresh džusy či fermentovaným nápojem z kombuchy.

Greek restaurant Delphi

Už od roku 2017 si mohou obyvatelé Ostravy užít pravou řeckou atmosféru spojenou se skvělým autentickým jídlem. Řecká kuchyně patří mezi nejzdravější na světě a v Delphi ji umějí opravdu dobře.
Na své si přijdou masožravci, milovníci mořských plodů a ryb i vegetariáni a vegani. Většinu jídel zde připravují na grilu, v nabídce nechybí gyros, bifteki, musaka, papoutsaki. Nelze opominout ani širokou nabídku řeckých dezertů, které stojí za vyzkoušení, stejně jako tradiční káva připravená v džezvě. Zvlášť během léta si užijte řecké večery s živou hudbou na velké zahrádce. Budete se cítit opravdu jako na dovolené v Řecku.

GREEK RESTAURANT DELPHI
28. října 1517/137, Moravská Ostrava a Přívoz
www.restaurantdelphi.cz

FREŠÍ NA PĚŠÍ
Švehlova 633/10, Hradec Králové
www.fresinapesi.cz

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

Restaurace Stodola

Restaurace Stodola vznikla v září 2020 a během velmi krátké doby se stala jednou z nejvyhlášenějších olomouckých gastro spotů. Šéfkuchař Milan Růžička zhodnotil své zkušenosti z působení Na Pekárně u Václava Friče a rozjel zde koncept moderní české gastronomie.
V kuchyni nenajdete žádné polotovary, většina produktů je domácí, od knedlíků a pečiva až po dezerty. Velký důraz zde kladou na dotažené omáčky. Štamgasti si pochutnávají na tataráku, hitem je i vepřová panenka s omáčkou z červeného vína. Pokud budete mít možnost, nepropásněte některou z vyhlášených víkendových tematických akcí. Zlákají vás tvarůžkové, řízkové, nebo gulášové hody? Nebo víkendy mezinárodní kuchyně (Francie, Amerika, Mexiko či Španělsko)? A každou druhou středu se zde konají živé koncerty, např. s cimbálovkou, jazz nebo blues.

RESTAURACE STODOLA
Litovelská 77/7 Olomouc
www.facebook.com/stodolaolomouc

Štipec nejen Bistro v Riegrovce

Útulná restaurace v historickém centru Plzně okouzlí kamennou pecí vytápěnou bukovým dřevem, ve které pečou domácí kváskový chléb a připravují další speciality.
Nabídka kuchyně je založena na sezonních a lokálních surovinách a poctivém přístupu k vaření. Tradičním receptům se nebojí dát nový náboj a moderní švih. Dominantou jídelního lístku je farmářské kuře z bio farmy pečené v peci nebo bramborové lokše s trhaným masem, halloumi sýrem a domácí nakládanou zeleninou. Na zapití máte výběr mezi tradiční plzní nebo speciály z rodinného minipivovaru Obora z Tábora. Skvělé jsou i cidery z Tátův sad nebo Nebílovský mošt.

ŠTIPEC NEJEN BISTRO V RIEGROVCE
Riegrova 5, Plzeň centrum
www.stipec.cz

Ocean´s - fish gourmet fastfood

Není fastfood jako fastfood. V brněnském bistru Ocean´s se během okamžiku přenesete na břeh moře. Majitelé nejdříve začali fungovat jako dodavatelé čerstvých mořských ryb a mořských plodů, zásobují restaurace a provozují vlastní rybárny.
Od toho byl jen krůček k otevření vlastního bistra. A úspěch se dostavil obratem, čerstvé kvalitní suroviny, dostupné ceny, rychlá a jednoduchá příprava, která dá vyniknout chuti a originální omáčky a dresinky, které dojem završí. Ideální občerstvení na letní piknik v parku nebo rychlý a zdravý oběd. Nabídka je velmi pestrá a variabilní, můžete si poskládat podle své chuti rybí burger, salát, grilovaný rybí filet nebo mořské plody s pizza chlebem, v nabídce je i marinovaný gravlax z lososa nebo sytá rybí polévka chowder.

OCEAN´S – FISH GOURMET FASTFOOD
Kobližná 5, Brno-střed
www.ocean-s.cz

Paprika Mediterranean Kitchen

První Bistro Paprika otevřelo už v roce 2017 a rychle si získalo srdce Pražanů autentickou izraelskou a blízkovýchodní kuchyní. Většina jídel je vegetariánských nebo veganských, ale v nabídce je i jejich masová verze. Každé bistro má specifickou koncepci. Kromě klasiky, která se opakuje, jako je hummus, falafel, shakshuka, můžete například na Smíchově ochutnat krůtí shawarmu nebo kuřecí gril, zatímco v Holešovicích se chystají masové i veganské burgery. Majitel Gal si přivezl z Izraele recepty od své maminky a babičky a kreativně je inovoval. Na jídle je vidět péče, pečlivě vybrané suroviny, domácí výroba omáček, čerstvě upečený pita chleba a vlastní směsi koření. V budoucnu se můžeme těšit na prodej domácí tahini pasty a v blízké době přibydou i další pobočky, vyhlížet novou Papriku může třeba Brno! Pokud chcete zažít autentickou atmosféru, můžete zajít v pátek večer do holešovické pobočky, kde bývají večery ve stylu Tel Aviv baru s izraelskou hudbou.

PAPRIKA MEDITERRANEAN KITCHEN
Rumunská 16, Praha 2
Lidická 42, Praha 5
Dukelských Hrdinů 48, Praha 7
www.my-paprika.com, @paprika_bistroandbar

Dáme FRESH restaurace

Objednejte si na Dáme jídlo z těchto provozoven a užijte si kulinární cestu kolem světa v pohodlí domova.

Shakshuka a izraelský salát

Vejce v rajčatovo-paprikové podušce si podmanila celý svět a stala se oblíbenou součástí brunche. Je to ale skvělý tip na oběd či lehkou večeři. A po vzoru Izraelců k ní podávejte tradiční zeleninový salát. Recept z Bistra Paprika je prostě báječný!

2-3 PORCE
PŘÍPRAVA: 45 MINUT

SHAKSHUKA
- 8 velkých rajčat, např. keříčkových • 3 stroužky česneku
- 1 zelená pálivá paprika • 1 červená paprika
- 1 lžíce olivového oleje • 1 lžíce mleté sladké papriky
- 1 lžička mleté pálivé papriky (nemusí být)
- špetka mleté kurkumy
- špetka mletého římského kmínu
- 4–6 velkých vajec, nejlépe z volného výběhu
- sůl a čerstvě namletý pepř
- hladkolistá petržel na ozdobu

IZRAELSKÝ ZELENINOVÝ SALÁT
- 3 velká rajčata • 1 velká salátová okurka
- 1 malá cibule • 1 snítka hladkolisté petržele
- šťáva z 1 citronu • 1 lžička koření sumac
- ½ zelené pálivé chilli papričky (nemusí být)
- sůl a čerstvě namletý pepř
- extra panenský olivový olej

1 Začněte přípravou shakshuky. Rajčata s nakrojenou slupkou spařte 10 vteřin ve vroucí vodě, poté je prudce zchlaďte a oloupejte. Česnek nakrájejte na plátky, papriky na proužky, oloupaná rajčata na půlky.

2 V hluboké pánvi rozehřejte olivový olej a přidejte nakrájené papriky, restujte asi 5 minut. Snižte teplotu a přidejte česnek, restujte za stálého míchání 2–3 minuty. Poté teplotu opět zvyšte a přidejte rajčata. Směs duste 5–8 minut, až rajčata pustí šťávu.

3 Přidejte koření a dalších 5 minut míchejte, poté snižte teplotu na minimum a nechte dalších 10 minut dusit. Omáčka by měla být celkem hustá, v tuto chvíli dochuťte solí, pepřem a dalším kořením podle chuti.

4 Mezitím připravte salát. Všechnu zeleninu a petrželku nakrájejte nadrobno, přidejte koření, sůl, pepř, citronovou šťávu a olivový olej. Promíchejte.

5 V omáčce udělejte vařečkou důlky a vyklepněte do nich opatrně vejce. Jakmile začne bílek tuhnout, pánev přikryjte a vařte další 2 minuty, aby vejce zpevnila, ale žloutek zůstal stále tekutý.

6 Shakshuku posypte nasekanou petrželí, servírujte s hummusem, pita chlebem a izraelským salátem.

Dáme jídlo.

Doručení potravin do 20 minut

Objednáte přes web nebo aplikaci Dáme jídlo

Stáhnout v App Store

NYNÍ NA Google Play

www.damejidlo.cz

Lahůdková odysea

ŘECKO

Z JEDNÉ Z NEJNAVŠTĚVOVANĚJŠÍCH DOVOLENKOVÝCH DESTINACÍ SI VOZÍME TAKÉ JÍDELNÍ ZÁŽITKY I MNOHO RECEPTŮ. SUVLAKI, GYROS, MUSAKA, KEFTEDES – TO JSOU PŘECI OBECNĚ MILOVANÉ SYMBOLY ŘECKÉ KUCHYNĚ. ANI ZDALEKA VŠAK NEVYSTIHUJÍ JEJÍ ŠÍŘI A PESTROST. PODÍVEJME SE TEDY POD POKLIČKY ŘECKÝCH HRNCŮ TROCHU BLÍŽ.

Když skutečně projedeme Řecko mimo jeho vyhlášené turistické lokality, a navíc pokud sem zabrousíme i mimo žhavé letní měsíce, objevíme patrně úplně jinou zemi. Nejen na pevnině, ale i na ostrovech, které jsou nejčastějšími cíli turistů.

Přes hory k mořím

Řecká kuchyně dodnes jeví pozoruhodnou soudržnost s tím, co se tu vařilo už ve starověku. Geografie a topografie této země s jejími rozsáhlými a vysokými pohořími, často velmi zalesněným a zeleným vnitrozemím i nekonečné kilometry pobřeží s plážemi všeho druhu a vegetací spíš subtropickou vysvětlují fakt, že řecké suroviny a s nimi i kuchyně jsou neobyčejně rozmanité. Páteř tvoří obiloviny, luštěniny, listová, často planě rostoucí zelenina a byliny, olivový olej a olivy, fíky, hrozny i víno a famózní produkty z kozího, ovčího i kravského mléka. Na pobřeží pak pochopitelně ryby a mořské plody. Maso jatečních zvířat bylo v Řecku vždy velmi vzácné a i dnes tvoří spíš menší část menu.

Středomořská kuchyně

Základy středomořské kuchyně tak, jak je tento pojem chápán dnes, tedy coby zdravý jídelníček plný zeleniny, luštěnin, olivového oleje, ovoce a menšího množství masa, do značné míry vše domácí provenience, položili právě staří Řekové. Obyvatelstvo helénského původu se usazovalo po celé středomořské pánvi, tedy i v oblastech dnešního Španělska, Sicílie, jižní Itálie, Francie a Turecka. Jejich způsob stravování pak ovlivnil celou tuto oblast navždy. Dávní Řekové byli také první, kdo o vaření zachoval písemné důkazy, z nichž je zřejmé, jak si už tehdy vážili výtečných domácích surovin. Spisovatel Athénaios popsal ve 2. století n. l. ve známém díle Vzdělanci u stolu i to, jak se mění chuťové vlastnosti jednotlivých potravin během roku a ve které sezoně je nejlepší je konzumovat. Toto povědomí je ostatně znát i v dnešním Řecku – každý domorodec vám rád prozradí, odkud jsou nejlepší (alespoň podle něj) vajíčka, med, drůbež, sýry, mandle, pistácie či různé druhy zeleniny. Venkovní trhy, pořádané pravidelně v různých čtvrtích metropole i ve vesnicích, jsou stále primárním zdrojem nákupů čerstvé místní zeleniny, luštěnin, vajec a ovoce. Ani místní fast food, tedy suvlaki či gyros, není nikdy předpřipraven či, nedej bohové, vařen ze zmražených surovin. Vše se dělá čerstvé a přímo na místě. Není výjim-

PŘIPRAVILA JITKA RÁKOSNÍKOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRÝDLOVÁ

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

kou, že vás majitel restaurace pozve přímo do kuchyně, ať vidíte, z čeho vaří a vyberete si, na co máte chuť přímo z hrnce.

Oliva, dárkyně života

O blahodárnosti olivového oleje už byly popsány stohy papíru a leckterý nutricionista postavil na tomto tématu svou vědeckou kariéru. Antičtí Řekové nemohli mít poznatky a metody dnešní vědy, ale velmi dobře věděli, jakým zázrakem tento houževnatý strom je (jeho zničení či poškození se také velmi tvrdě trestalo) a co za poklad jsou jeho plody. Řekové svůj obecně dobrý zdravotní stav připisují právě velké konzumaci olivového oleje (který používají na všechny kuchyňské úpravy) spojené s mírnou konzumací tamního neméně skvělého vína. Jediné, na čem se shodnout nemohou, je to, který řecký olivový olej je nejlepší. A není divu, skvělý je totiž z každého koutku Řecka, byť se jeho organoleptické vlastnosti mohou velmi výrazně lišit v závislosti na podnebí a geografických podmínkách.

Příchuť dějin

Přes Řecko se od antických dob přehnaly mnohé dějinné vlny a ty s sebou přinesly bezpočet kulinárních vlivů. Řecká kuchyně se výrazně proměnila během turecké nadvlády a adaptovala celou řadu postupů a surovin kuchyní Blízkého a Středního východu. V řadě míst zejména na ostrovech zanechali své stopy Italové, resp. Benátčané, zavály sem i ozvěny francouzské gastronomie. Základ, neoddělitelný od tisícileté historie, ale zůstal nezměněn. Využívá především skvělé domácí produkce a je její oslavou.

Jídelní osnova

Řekové jsou velmi pohostinní a předkládat jídlo hostům je pro ně vždy příležitostí, jak ukázat tamní kuchyni v celé její šíři. Proto se vždy začíná předkrmy mezedes, a to vždy v množném čísle. Na stůl přijdou nejrůznější chuťovky, pochutiny, salátky, uzeniny, sýry. Samozřejmě olivy a pečivo, světlý bílý chléb. Ač se předpokládá, že k jídlu budete pít pivo a víno, nesmí chybět džbán čerstvé vody. Hostinu obvykle otevírá aperitiv v podobě ouza a mezi předkrmy nechybí „zeleň“, což jsou tradičně lístky planě rostoucích rostlin, jako jsou pampelišky či rukola. Podávají se jen mírně povařené, s kapkou octa, citronem a olivovým olejem a jejich mírná nahořklost je považována za dokonalou přípravu žaludku před následnou tsunami jídel. Kdo není na řeckou pohostinnost zvyklý, těžko se smiřuje s tím, že po té spoustě předkrmů přijde ještě hlavní chod, salát a trocha něčeho (opravdu) sladkého… Takže: ať vám u řeckého stolu žehnají olympští bohové!

HRÁŠKOVÁ POLÉVKA

Mnoho cizinců má dojem, že v řecké kuchyni snad žádné polévky nejsou – ale to je jen letní omyl. V horku se skutečně polévky nepodávají – ale tuhle můžete servírovat i v létě, dobře vychlazenou.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 300 g uvařeného hrášku
- 1 l zeleninového vývaru
- 25 g másla
- 1 lžíce hladké mouky
- 120 ml řeckého jogurtu
- krutonky
- jemně nakrájený kopr
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Hrášek rozmixujte s naběračkou vývaru dohladka.

2 Máslo rozehřejte v pánvi, zaprašte moukou a 1 minutu smažte. Zalijte 250 ml vývaru a za stálého míchání vařte na středním stupni 5 minut. Ochuťte solí a pepřem.

3 Vmíchejte rozmixovaný hrášek a zbylý vývar a ještě asi 5 minut prohřívejte.

4 Polévku protřete sítem do čistého hrnce, vmíchejte k ní jogurt a podávejte ji v pokojové teplotě nebo vychlazenou, s krutony a posypanou koprem.

PLNĚNÝ PÓREK

Mimořádně delikátní záležitost, jakou bychom očekávali spíš u Francouzů. Uplatní se jako předkrm, ale je to i fantastické zeleninové jídlo na úrovni.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

- 6–7 silnějších pórků asi 20 cm dlouhých + 1 nakrájený malý pórek
- 150 ml olivového oleje
- 400 g mletého vepřového masa
- 65 g kulatozrnné rýže
- ¼ lžičky mletého římského kmínu
- 4 lžíce nadrobno nasekané petrželky
- 2 lžíce nadrobno nasekané máty
- 2 vejce
- 4 lžíce čerstvé citronové šťávy
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Pórky pečlivě promyjte ve vodě. Odstraňte vnější listy a vložte pórky na 5 minut do vroucí osolené vody, aby zvláčněly. Pak je sceďte, opatrně rozkrojte po délce, ale nedokrojte, oddělte jednotlivé vrstvy listů, rozevřete je a zploštěte.

2 V pánvi rozehřejte 5 lžic oleje, přidejte malý nakrájený pórek a smažte na mírném stupni 3 minuty, promíchávejte. Vmíchejte mleté maso, roztírejte ho vařečkou a opékejte, až začne hnědnout. Vmíchejte k němu rýži, koření a bylinky, vlijte 120 ml vody, osolte, opepřete a na mírném stupni vařte, až se voda vstřebá. Nechte vychladnout.

3 Lžíci směsi položte na konec každého pórku a překládáním vytvořte jakési trojúhelníkové taštičky. Klaďte je vedle sebe do vyšší pánve a zakapejte zbylým olejem. Přímo na pórky položte pevně přiléhající talíř, vlijte 450 ml vroucí vody, pánev přikryjte pokličkou a na mírném stupni vařte 1 hodinu.

4 Vejce rozšlehejte s citronovou šťávou a vmíchejte k nim malou naběračku šťávy z pórků. Vzniklou emulzí přelijte pórkové taštičky a sundejte z plotýnky. Podávejte horké.

ZAPEČENÉ LILKY S PAPRIKAMI A FETOU

Lilky patří v celém Středomoří k nejmilovanější zelenině. Pokrmu dodají na sytosti, ale nemusíte mít obavy, rychle se tráví.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: ASI 3 HODINY VČETNĚ NASOLENÍ LILKŮ

- 2 kg lilků
- 150 ml olivového oleje
- 1 kg dlouhých zelených paprik
- 3 stroužky česneku
- 1 kg čerstvých zralých rajčat
- ½ lžičky krupicového cukru
- 1 lžíce červeného vinného octa
- 4 lžíce nadrobno nakrájené petrželky
- 500 g fety
- oregano, sůl, pepř

1 Lilky oloupejte, nakrájejte na 1cm plátky, osolte je a dejte na 2 hodiny do cedníku, aby se vyloužila případná hořká šťáva a lilky nesákly tolik oleje. Pak je dobře propláchněte a vymačkejte.

2 Papriky zbavte jádřince a nakrájejte na proužky. Ve velké pánvi rozehřejte 120 ml oleje a osmažte v něm plátky lilku a proužky paprik. Smažte asi 10 minut, až trochu zhnědnou. Pak nechte na papírových utěrkách okapat přebytečný olej.

3 Zbylý olej rozehřejte v jiné pánvi. Česnek oloupejte, nakrájejte na plátky a osmažte v oleji dozlatova. Rajčata rozmixujte a přidejte k česneku s cukrem, octem a nasekanou petrželkou. Osolte, opepřete a vařte na mírném stupni asi 15 minut, až omáčka trochu zhoustne.

4 Troubu předehřejte na 180 °C. Do zapékací formy rozložte lilek a papriky a zalijte polovinou omáčky. Fetu nakrájejte na plátky, rozložte na zeleninu, zalijte zbylou omáčkou a posypte oreganem. Pečte 20–30 minut, až omáčka trochu zhoustne a povrch zhnědne. Ihned podávejte.

PLNĚNÁ VEPŘOVÁ ROLÁDA

Koncepce je nám známá, ale provedení, troufáme si říci, nikoliv. Po vyzkoušení bude hned jasné, že tohle jídlo je hodné byzantských císařů.

8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 2½–3 HODINY

- 3 lžíce olivového oleje
- 2 kg vepřového ramínka
- 100 ml suchého bílého vína
- sůl a čerstvě namletý pepř

NÁPLŇ

- 1 cibule
- 50 g pistácií nebo kešu ořechů
- 1 velké nakyslé jablko
- 1 řapík celeru
- 2 lžíce přepuštěného másla
- 50 g strouhanky
- 2 lžíce nadrobno nasekané petrželky
- 2 lžíce čerstvé citronové šťávy
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Cibuli oloupejte a nastrouhejte, ořechy nasekejte nahrubo, jablko oloupejte, zbavte jádřince a nakrájejte na kostičky, celer nakrájejte nadrobno.

2 V pánvi rozehřejte máslo. Cibuli a ořechy smažte na mírném stupni za občasného promíchání 5 minut, až cibule zvláční a ořechy zhnědnou. Přidejte strouhanku, jablko, celer a petržel a za stálého míchání restujte 5 až 10 minut, až jablko změkne. Přidejte citronovou šťávu, osolte, opepřete a odstavte.

3 Troubu předehřejte na 220 °C a pekáč potřete olejem.

4 Maso podélně prořízněte, ale nedokrojte a rozklepejte na tenký plát. Potřete ho náplní, stočte a převažte provázkem. Osolte, opepřete, potřete olejem a vložte do pekáče. Pečte 30 minut, až začne maso hnědnout.

5 Troubu ztlumte na 180 °C a pečte ještě 1½ až 2 hodiny, až bude maso propečené. Přesuňte ho talíř, přikryjte a udržujte teplé.

6 Do pekáče vlijte víno a odškrabejte přípečky. Přelijte do kastrolu a nechte chvíli stát, aby tuk vystoupal na povrch. Odeberte ho a šťávu svařte do mírného zhoustnutí. Roládu podávejte nakrájenou na plátky, s pečenými bramborami a restovanou zeleninou.

GRILOVANÉ KUŘE NA POMERANČÍCH

Tak tohle kuře opravdu voní řeckým létem...

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT
+ MARINOVÁNÍ PŘES NOC

- 2 malá kuřátka (à 1kg)
- 2 malé pomeranče

MARINÁDA

- 4 lžíce čerstvé pomerančové šťávy
- 4 lžíce brandy (zkuste třeba Metaxu)
- 4 lžíce medu
- 1 lžička sušeného oregana
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 1 rozdrobený suchý bobkový list
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Všechny přísady na marinádu promíchejte v míse, osolte a opepřete. Marinádou potřete kuřata vně i uvnitř. Přikryté je dejte do ledničky přes noc, občas je potřete marinádou.

2 Rozehřejte venkovní gril. Kuřata nechte okapat z marinády a uchovejte ji. Kůru pomerančů otřete, aby se rozvoněla, po jednom je vložte do dutiny kuřat a svažte jim nožky.

3 Kuřata napíchněte na dlouhý špíz nebo otočný gril a grilujte je asi 30 cm nad uhlíky za stálého otáčení 1 hodinu nebo až budou propečená. Občas je potřete marinádou.

4 Podávejte rozdělená na dílky, s kousky čerstvého pomeranče a smaženými brambůrkami.

prima tip

Kuřata můžete také grilovat naplocho, když odstraníte páteřní kost a rozložíte je nejlépe do uzavíratelné mřížky. Ke konci grilování k nim přidejte nakrájené pomeranče a často je potírejte marinádou.

FAZOLOVÉ KROKETKY

Bez luštěnin si Řekové svůj jídelníček vůbec neumějí představit, ale většina návštěvníků o tom nemá ani ponětí, protože se na běžném turistickém menu moc nevyskytují. V zimě hrají v Řecku velkou roli polévky, většinou právě luštěninové, ale v zimě sem také turisté málokdy zavítají. Kroketky však bývají součástí mezedes běžně.

20 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT VČETNĚ CHLAZENÍ

- 400 g uvařených sušených bobů fava nebo žlutého hrachu
- ½ lžičky mleté papriky • ½ lžičky chilli • ¼ lžičky jedlé sody
- ¼ lžičky soli • 1 hrst jemně nasekaného kopru
- 2 rajčata • 1 zelená paprika
- 1 malá cibule • strouhanka na zahuštění
- mouka na poprášení • olej na smažení • sůl
- řecký jogurt s 1 stroužkem česneku či 1 hrstí lístků petrželky k podávání

1 Uvařené rozmačkané luštěniny promíchejte v míse s kořením, sodou a solí. Přidejte kopr, nadrobno nakrájená rajčata a papriku, oloupanou a najemno nastrouhanou cibuli a strouhanku. Dobře promíchejte.

2 Ze směsi vytvarujte kuličky a dejte je na 30 minut do ledničky. Obalte je v mouce, přebytek oklepejte, a lehce je zploštěte. V rozehřátém oleji je osmažte dozlatova, nechte dobře okapat přebytečný olej na mřížce či papírové utěrce a podávejte s řeckým jogurtem s drceným česnekem či lístky petrželky.

OŘECHOVÝ KOLÁČ

Typické přelití sirupem korunuje vláčný koláč vskutku řeckým stylem.

1 KOLÁČ / 12–15 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- máslo na vymazání formy • 4 lžíce hladké mouky + na vysypání
- 215 g jemné krupičky • 2 lžíce kypřicího prášku
- 1 lžička mleté skořice • 3 lžičky kakaa holandského typu
- 6 vajec • 200 g krupicového cukru
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 hrnek nadrobno nasekaných vlašských ořechů

POLEVA

- 400 g krupicového cukru • 1 lžíce čerstvé citronové šťávy

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Koláčovou formu o průměru 25 cm vymažte máslem a vysypte moukou.

2 V míse promíchejte mouku, krupičku, kypřicí prášek, skořici a kakao.

3 V jiné míse ušlehejte elektrickými metlami vejce s cukrem do nadýchané světlé pěny. Opatrně k ní zatřete suché přísady, navrch postříkejte olejem, posypte ořechy a zlehka je zapracujte. Ořechy můžete také nasypat až na těsto ve formě.

4 Těsto vlijte do formy a rovnoměrně rozestřete. Pečte asi 30 minut. Vyndejte z trouby a nechte trochu vychladnout, pak nakrájejte na řezy.

5 Na polevu dejte do rendlíku cukr, citronovou šťávu a 450 ml vody a uveďte do varu. Vařte, až se cukr rozpustí. Bez míchání vařte 5 minut, sundejte z plotýnky a opatrně přelijte přes řezy, dokud jsou ještě teplé. Nechte úplně vychladnout.

PODRAVKA

AJVAR

SUPERPOTRAVINA*

7 CELÝCH PAPRIK

ŠIROKÉ POUŽITÍ

PLNÝ ZELENINY

VHODNÝ PRO VEGANY

BEZ „ÉČEK“

BEZ ALERGENŮ

PŘEKVAP SVÉ CHUŤOVÉ BUŇKY

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

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

LOSOSOVÉ RAŽNIČÍ

INGREDIENCE:

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

PŘÍPRAVA:

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

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

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

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

Bezva recepty

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

Správná pětka

DELLINGER

MISTROVSTVÍ ŠÉFKUCHAŘŮ NESPOČÍVÁ JEN V KREATIVNÍM SKLÁDÁNÍ SUROVIN A VYMÝŠLENÍ NOVÝCH POKRMŮ, ALE PŘEDEVŠÍM VE ZNALOSTI INGREDIENCÍ A JEJICH PŘÍPRAVĚ. KRÁJENÍ PATŘÍ K ZÁKLADNÍM DOVEDNOSTEM, KTERÉ ODLIŠUJÍ PROFÍKY OD LAIKŮ. SE SPRÁVNOU VÝBAVOU, TECHNIKOU A TRÉNINKEM TOTO UMĚNÍ OVLÁDNETE TAKÉ.

Většina lidí používá stejný nůž na krájení zeleniny, masa, ovoce i pečiva. A když se ztupí, nechají ho nabrousit nebo si koupí nový. Nevhodným krájením se však nůž ničí a jeho životnost se krátí. Úspornost tak není na místě, a navíc vám komplikuje vaření. Místo radosti zažíváte frustraci, jen proto, že jste nesáhli po správném náčiní.

Nůž podle kuchyně

Každý si vybírá nůž podle toho, jak se mu líbí, jak mu padne do ruky a jak se mu s ním pracuje. „Ženy volí obecně menší nože než muži a používají častěji jeden na všechno, ale jakmile si vyzkoušejí práci s různými a většími noži, zpravidla už nechtějí jiné," vypráví Marek Neuman z obchodu Dellinger-Nože z Vostra, kde najdete velmi pestrou kolekci nožů na vaření i do přírody. Základně se nože dělí na asijské a evropské. Liší se tvarem rukojeti (evropské nám padnou lépe do ruky, asijské oktagonové vyžadují trochu jiný způsob krájení), tvarem ostří a materiály. „Dříve se nože vyráběly z vysokouhlíkové oceli, která obsahovala více než 1 % uhlíku. Vynikají obdivuhodnou tvrdostí a velmi dlouho vydrží ostré, ale vážou vodu a kyslík a rychle reznou. Čím je čepel tvrdší, tím je křehčí, poškodí ji křupavá kůrka chleba, kost z kuřete i náraz do jiného nože v šuplíku. Proto se od této ocele upustilo a začala se vyrábět legovaná ocel, která nerezne, a moderní prášková ocel, která se zkaluje z více ocelí. Nůž je tvrdý, ale není tak křehký. Jeho nevýhodou je, že se hůř brousí, a čím je nůž tvrdší, tím je méně pružný," vysvětluje Marek Neuman. Teď už je vám jasné, proč je třeba krájet různé suroviny odlišnými noži a proč je rozumné vybrat si nůž podle toho, co vaříte nejčastěji.

JE TO Prima FRESH

Sendvič a tango

Použitý materiál hodně určuje konstrukci nože. Nůž se skládá z čepele a rukojeti. Zatímco Evropané zpravidla vybírají nůž podle rukojeti, jak se jim líbí a příjemně se drží, Japonci pečlivě prohlížejí čepel. Vědí, že při správné péči ji zdědí jejich děti a rukojeť podle libosti vymění. To je snadné, protože čepel končí trnem, který se schová do rukojeti.

„Výhodou je, že na nůž můžete zatlačit po celé ploše. Evropské nože bývají konstruovány metodou full tango, kdy čepel prochází celou rukojetí a tvoří s ní jeden kus," ukazuje Marek Neuman. To vysvětluje, proč japonské nože nejsou nikdy vyvážené a padají na čepel. Není to chyba, ale zcela odlišný přístup k nožířství. V Evropě lidé požadují vyvážené nože, a proto se do rukojeti dává plátek kovu nebo na začátek kovová patka. To mění ergonomii krájení, protože nemůžete použít celou čepel. Po několika broušeních přestane nůž dosedat na prkénko, protože se tím sníží jeho výška, ale výška patky zůstane stejná.

Čepel může být buď z jednoho kusu oceli, nebo z více různých ocelí rovnoměrně seskládaných kolem středu. „Jádro tvoří tenký plátek vysoceuhlíkové oceli, který sahá až dolů, a tím krájíte. Okolní ocelové pláty jsou měkčí a chrání tuto tvrdou ocel. Výhodou je vyšší ostrost a možnost broušení nože na různé úhly," vysvětluje techniku sendviče San Mai Marek Neuman.

PŘIPRAVILA KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Ideální výbava

Při běžném vaření oceníte pět různých nožů tak, abyste čistě ukrojili zralé rajče, tvrdou mrkev, tenký rybí filet, plátek steaku i křupavou bagetu. Malý nůž (Petit) s délkou čepele do 15 cm má malý prostor na řezání, proto se hodí na loupání, krájení malých kousků, zeleniny nebo když potřebujete udělat jeden

kratší čistý řez. Gyuto noži se přezdívá šéfkuchař, protože je nejuniverzálnější. S 21 cm dlouhou čepelí pohodlně provedete dlouhý řez, ať krájíte roštěnky, lososa, chleba, nebo lilek. Můžete jím nahradit i vroubkovaný nůž na pečivo. Alternativou je Santoku, v překladu nůž tří ctností. Poznáte ho podle perforace na čepeli, klesající špičky a čepele dlouhé 16,5–18 cm. Umožňuje běžné krájení, dlouhé řezy i kolíbku, třeba na krájení bylinek. Perforace na čepeli vytváří vzduchové kapsičky, krájená surovina se na ni nelepí a ihned po řezu odpadává na prkénko. V Japonsku patří mezi nejprodávanější. Fajnšmekři ocení i speciální špikovací nůž, s kterým maso i vykostíte. Malý loupací nožík využijete na loupání zeleniny i ovoce. Tao není sekáček, ale nůž s vysokou čepelí, který se používá zejména v Japonsku, Číně a Bangladéši na krájení masa. Perfektně přiléhá ke kloubům a dobře přebírá pohyb ruky. Užší rovnou čepel mají nože Nakiri, které vynikají v dlouhých řezech.

Výběr vám usnadní kolekce Prima FRESH. „Sestavili jsme ji z našich oblíbených nožů tak, aby tato pětice zahrnovala všechny základní nože, které potřebujete k vaření," popisuje Marek Šmíd, spoluzakladatel obchodu Dellinger – Nože z Vostra. V sadě najdete malý okrajovací nůž, kuchařský univerzální nůž, vykosťovací, kuchařský nůž Santoku a kuchařský nůž Chef. Vynikají nejen kvalitní ocelí a anatomickou rukojetí,

která sedí malé i velké ruce, ale i dobrou cenou odpovídající kvalitě materiálů a provedení. Konstrukce je sendvičová full tango, tedy pevná a robustnější. Nože jsou vyvážené, vyhovují začátečníkům i zkušeným gurmánům. Elegantní balení v krabičce činí z těchto nožů vhodný dárek. Koupit je můžete samostatně nebo v celé sadě.

Více na www.dellinger.cz

Hvězda na talíři

NEJEN PRO VEGETARIÁNY

ZELENINA SI ZÍSKÁVÁ STÁLE VĚTŠÍ POZORNOST A PLNÝM PRÁVEM. OBSAHUJE MNOHO CENNÝCH VITAMINŮ A MINERÁLŮ, KTERÉ Z JINÝCH POTRAVIN NEZÍSKÁME, JEJÍ EKOLOGICKÉ PĚSTOVÁNÍ PŘISPÍVÁ K VĚTŠÍMU PŘÍRODNÍMU BOHATSTVÍ, NA ROZDÍL OD CHOVU ZVÍŘAT. JE PESTŘEJŠÍ NEŽ NABÍDKA MASA A MNOHEM VARIABILNĚJŠÍ, JAK SE MŮŽETE PŘESVĚDČIT Z RECEPTŮ ŠÉFKUCHAŘE RESTAURACE SŮL A ŘEPA PAVLA DRDELA. UŽIJTE SI SPOLEČNĚ BAREVNÉ LÉTO PLNÉ CHUTÍ!

MALÉ BRAMBŮRKY PEČENÉ V OLEJI, SE SÝREM A ZAKYSANOU SMETANOU

Pečené brambory vždycky potěší, malé pečené brambůrky působí jako z restaurace, a pokud je nejprve předpečete v troubě a pak dopečete na roštu nad ohněm, získáte skvostný pokrm s jemnou uzenou chutí hodný michelinské hvězdičky. Zakysaná smetana s čerstvým křenem ještě podtrhne jejich chuť a čerstvý sýr ji zjemní. Dokonalé prosté jídlo z pár surovin.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY

- 1,2 kg malých brambůrků
- 3 lžíce řepkového oleje
- 1 hrst čerstvých bylinek (tymián, oregano, rozmarýn)
- zhruba 3 cm kousek čerstvého křenu
- 250 ml zakysané smetany
- 250 g čerstvého sýra
- 1 hrst hladkolisté petržele
- sůl a čerstvě namletý pepř
- ochucený olej (bazalkový, libečkový, smrkový)

1 Brambůrky důkladně operte ve vlažné vodě a nechte oschnout v cedníku. Troubu rozehřejte na 140 °C. Brambory rozprostřete do pekáče, osolte, promíchejte s 2 lžícemi oleje a nadrobno nasekanými bylinkami. Pečte zhruba 50 minut, až změknou.

2 Mezitím oloupejte křen a nastrouhejte ho najemno. Rozmixujte s 1 lžící oleje do velmi hladké pasty. Metličkou ji vmíchejte do zakysané smetany. Osolte, opepřete, promíchejte a nechte odležet při pokojové teplotě.

3 Do misky dejte zakysanou smetanu, do ní vložte horké brambory, natrhejte na ně čerstvý sýr, posypte lístky petrželky a zakápněte ochuceným olejem.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Prima tip

Řepkový olej používá Pavel Drdel rád na pečení a smažení, protože má nejvhodnější složení mastných kyselin, doplňuje příjem žádoucích omega 3 i omega 6 mastných kyselin. A lze jej použít i v teplé kuchyni. Lisuje se ze semen řepky olejky, která roste i u nás. A na lokálních surovinách stojí celý koncept restaurace Sůl a Řepa.

PORTOBELLO STEAK S FAZOLOVÝM RAGÚ A PAŽITKOVÝM PESTEM

Krémové fazole připomínají svou konzistencí italské rizoto, voňavý grilovaný žampion portobello přidává šťavnatost a kouřový nádech, pažitkové pesto odkazuje na zemitý původ obou hlavních hrdinů. Radost v každém soustu, ať je vlahý letní večer, nebo chumelenice.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY + NAMOČENÍ PŘES NOC

- 250 g bílých fazolí
- 8 větších kloboučků žampionů portobello
- 4 lžíce řepkového oleje
- pár lístků šalvěje
- 2 malé cibule
- 1 lžička mleté uzené papriky
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 1 konzerva drcených rajčat (400 g)
- 200 ml zeleninového vývaru
- 4 lžíce pažitkového pesta
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Fazole namočte den předem do vody. Druhý den je slijte, propláchněte, zalijte čistou vodou, jemně osolte a uvařte akorát na skus. Podle stáří fazolí to trvá zhruba 45–70 minut.

2 Zhruba po půl hodině očistěte žampiony. Opatrně odřízněte nohu, aby klobouk nepopraskal, a propíchněte ho několikrát špejlí. Vnitřky klobouků pokapejte olejem, osolte a posypte nasekanou šalvějí. Nechte půl hodiny odpočinout při pokojové teplotě. Díky propíchnutí se dovnitř dostane chuť oleje a šalvěje.

3 Uvařené fazole sceďte a propláchněte pod studenou vodou. Pak oloupejte cibuli a nakrájejte ji nadrobno. V hrnci rozpalte 1 lžíci oleje, vsypte cibuli, a jakmile zesklovatí, vmíchejte papriku a krátce orestujte. Po 20 vteřinách přilijte protlak, drcená rajčata a vývar, osolte, opepřete a promíchejte. Povařte 5 minut a přidejte scezené fazole. Svařte na mírném stupni do konzistence krémového rizota.

4 Rozpalte velkou pánev, vlijte do ní olej a žampiony opečte z obou stran dozlatova. Troubu předehřejte na 70 °C. Opečené žampiony vyskládejte do pekáčku a dejte je do trouby odpočinout. Šťáva se v nich rozprostře stejně jako u masa.

5 Na talíř rozdělte horké krémové fazole. Portobello nakrájejte na tenké plátky a vyskládejte je na fazole. Zakápněte pažitkovým pestem.

Řepy si můžete upéct až dva dny předem, pak je pečte 1-1,5 hodiny na 170 °C. Boršč můžete doplnit nakládaným hořčičným semínkem.

Optimo 7!

BORŠČ

Ukrajinská polévka, kterou celý svět považuje za ruskou, je známá už z dob Kyjevské Rusi, což vysvětluje její původ. A také jméno – slovanské slovo brš označovalo řepu. A právě různobarevné řepy z různých odrůd této husté, syté a hřejivé polévce dominují. Původně se boršč vařil z jakýchkoliv zelených bylin a ovsa a maso obsahoval, jen když bylo k mání. Posun do 21. století zajistí rozmixování na hladký krém, klíčky, mikrozelenina a podávání s pečenou zeleninou.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

- 4 střední mrkve • 4 menší petržele • 1 menší celer
- 4 lžíce řepkového oleje • 3 snítky tymiánu
- 4 malé červené řepy • 4 malé žluté řepy
- 2 snítky rozmarýnu • 1 cibule • 1 stroužek česneku
- 200 g kysaného zelí • 1 větší červená řepa
- 3 bobkové listy • 4 lžíce rajčatového protlaku
- 100 ml suchého červeného vína
- 700 ml zeleninového vývaru • sůl a čerstvě namletý pepř
- ředkvičky a mikrozelenina na ozdobení

1 Troubu předehřejte na 140 °C. Mrkev, petržel a celer oloupejte, nakrájejte na špalíčky, rozprostřete je na plech vyložený pečicím papírem, zakápněte 1 lžící oleje, přidejte 2 snítky tymiánu, osolte a pečte v předehřáté troubě 40–50 minut doměkka.

2 Malé řepy omyjte, očistěte a položte na dostatečně velký kus alobalu, abyste je mohli zabalit. Osolte je, přidejte rozmarýn, zakápněte 1 lžící oleje a pevně zabalte. Vložte do trouby k zelenině, a až ji vytáhnete, zvyšte teplotu na 170 °C a dopečte řepy doměkka, zhruba 45–60 minut dle velikosti.

3 Mezitím oloupejte cibuli a česnek, cibuli nakrájejte nadrobno, česnek na plátky. Zelí posekejte na menší nudličky. Větší červenou řepu oloupejte a nakrájejte na kostičky.

4 Ve větším hrnci rozehřejte zbylý olej, vsypte cibuli a za občasného míchání ji nechte zesklovatět. Přidejte plátky česneku, zbylý tymián, bobkový list, zelí a řepu. Vmíchejte rajčatový protlak a orestujte, až se zelenina rozvoní, zhruba 2 minuty. Zalijte vínem, ztlumte teplotu na nižší a nechte ho pozvolna odpařit. Zhruba po 15 minutách přilijte vývar. Přiklopte, zvyšte teplotu na střední a nechte probublávat 1 hodinu.

5 Zeleninu osolte a opepřete. Vytáhněte bobkový list a tymián a rozmixujte tyčovým mixérem dohladka. Přeceďte.

6 Na talíř servírujte horkou omáčku a pečenou zeleninu. Ozdobte plátky ředkviček a mikrozeleninou.

NAKLÁDANÉ HOŘČIČNÉ SEMÍNKO

- 50 g hořčičných semínek • 100 g octa • 300 ml vody • 1 lžička soli • 1 lžička krupicového cukru

Hořčičná semínka důkladně a opakovaně vyperte ve vlažné vodě, abyste je zbavili případné hořkosti. Vsypte je do rendlíku, přidejte zbylé suroviny a svařte na středním stupni do gelové konzistence. V případě, že je hořčičné semínko stále tuhé, přilijte ještě trochu vody a znovu povařte. Nechte vychladnout, dejte do uzavíratelné skleničky a uložte do lednice, kde hořčice vydrží několik dnů.

PEČENÝ SÝR HALLOUMI S KROKETAMI Z KOŘENOVÉ ZELENINY

Fantazie nezná hranic a se znalostí surovin a způsobů jejich úpravy můžete zeleninu proměnit v krokety a grilovaný sýr v hlavní chod místo obvyklejší obrácené verze. Halloumi je kyperský sýr z kozího a ovčího mléka, který se obzvlášť hodí na pečení, protože se neroztéká na povrchu a dobře drží tvar. Vyrábí se ale už i u nás.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 300 g petržele • 400 g mrkve • 300 g celeru
- 1 lžíce řepkového oleje • 100 ml ochuceného oleje (pórkového, petrželového, koprového, viz Prima tip s. 71)
- 10 g čerstvé hladkolisté petržele
- 10 g čerstvého tymiánu
- 125 g měkkého tvarohu • 40 ml polotučného mléka
- 40 ml syrovátky • 600 g sýru typu halloumi
- 4 lžičky nakládané hořčice (viz s. 68)
- 1 hrst lístků bylinek na ozdobu
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Ve větším hrnci uvařte osolenou vodu. Mrkev a petržel očistěte a překrojte napůl, celer oloupejte a rozkrájejte na menší výseče. Povařte je ve vroucí vodě 30 minut dopoloměkka.

2 Troubu předehřejte na 160 °C, plech vyložte pečicím papírem. Zeleninu sceďte a ještě teplou ji vyskládejte na plech. Pokapejte řepkovým olejem a pečte zhruba 20 minut, aby zelenina nejen změkla, ale získala i zlatavou barvu a výraznější chuť.

3 Upečenou zeleninu vytáhněte a nechte zchladnout. Přesuňte ji do misky a rozmačkejte vidličkou na hrubší kaši. Promíchejte s ochuceným olejem a nasekanou petrželkou a tymiánem. Osolte a opepřete, promíchejte a rukama tvarujte středně velké oválné krokety. Skládejte je na plech po pečené zelenině. Troubu předehřejte na 180 °C a krokety pečte necelých 10 minut dozlatova.

4 Z měkkého tvarohu, mléka, syrovátky a špetky soli a pepře vyšlehejte krémový, lehce nakyslý dresink.

5 Sýr halloumi rozkrojte na čtyři porce a opečte je na rozpálené pánvi či grilu z každé strany dozlatova, stačí tak 2–3 minuty.

6 Na talíř rozdělte lžící tvarohový dresink, vyskládejte na něj zeleninové krokety, pečený sýr a čerstvé lístky bylinek. Přidejte nakládanou hořčici a podávejte.

SEGEDÍN Z PEČENÉ HLÍVY

Máte rádi hlívovou polévku ve stylu dršťkové či gulášové? V této vegetariánské variaci segedínu však není hlíva součástí polévky, jak by se mohlo zdát, ale vypečená dozlatova zdobí hedvábně jemnou pikantně nakyslou omáčku.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 2 cibule
- 4 lžíce řepkového oleje
- 1 lžíce mleté sladké papriky
- 1 lžíce mleté zauzené papriky
- 1 lžíce rajčatového protlaku
- 1 bobkový list
- 300 g kysaného zelí
- 500 ml zeleninového vývaru
- 1,5 kg čerstvé hlívy
- 1 lžička kmínu
- 2 snítky tymiánu
- sůl a čerstvě namletý pepř
- bílá cibule, snítky kopru a ochucený olej

1 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. V hrnci rozehřejte dvě lžíce oleje a cibuli nechte zezlátnout. Ztlumte teplotu a vmíchejte obě papriky, protlak a bobkový list a krátce orestujte. Kysané zelí pokrájejte a přidejte ke koření. Podlijte vývarem, osolte, opepřete, přiklopte a vařte 40 minut.

2 Mezitím troubu předehřejte na 180 °C. Ostrým nožem zbavte hlívu podhoubí a vyskládejte ji do pekáčku. Pokapejte olejem, osolte, okmínujte, přidejte část lístků otrhaného tymiánu a pečte zhruba 15–20 minut doměkka, přesný čas záleží na velikosti hlívy.

3 Z uvařené polévky vytáhněte bobkový list a nechte ji mírně zchladnout. Rozmixujte ji tyčovým mixérem nebo ji přelijte do výkonného mixéru a rozmixujte dohladka. Přelijte zpět do hrnce a prohřejte. Osolte a opepřete podle chuti.

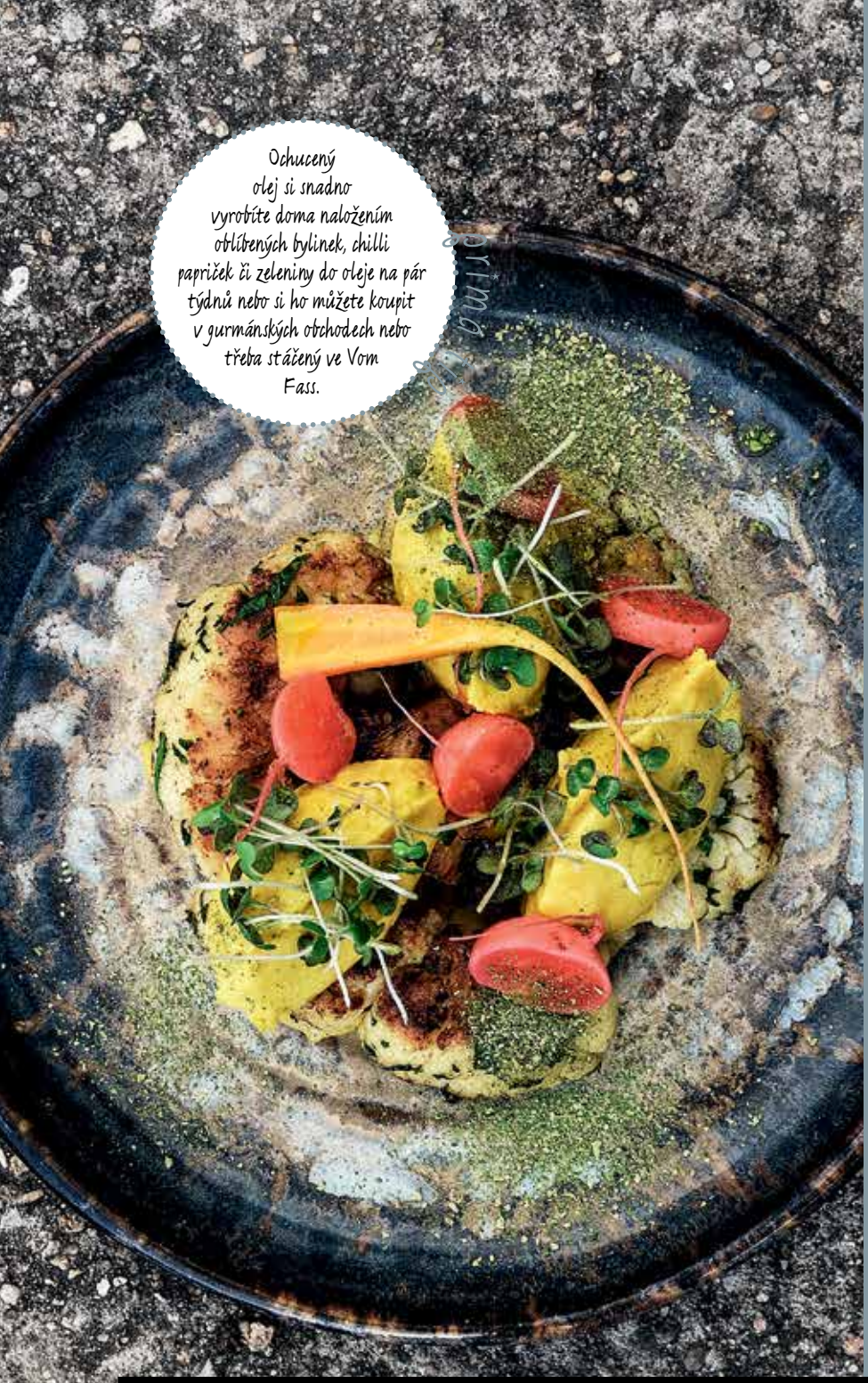
4 Tuto omáčku prošlehejte tyčovým mixérem a rozdělte na talíře. Navrch dejte hlívu, posypte ji zbylými lístky tymiánu a podávejte. Kyselost můžete zvýšit nakládanými žampiony. Ozdobte klínky cibule, snítkami kopru a ochuceným olejem.

NAKLÁDANÉ ŽAMPIONY

- 200 g malých žampionů • 200 ml vody • 100 ml octa • 100 g cukru • 1 bobkový list • sůl a kuličky pepře

1 Žampiony důkladně opláchněte ve vlažné vodě. Vodu, ocet, cukr a koření promíchejte a zahřívejte k varu. Chuť dolaďte podle sebe.

2 Do horkého nálevu vložte žampiony a povařte je 5 minut. Přesuňte je do čisté sklenice a uzavřete. Nechte zchladnout a uložte do lednice. Pokud je chcete uchovat déle, tak je zavařte.



Ochucený olej si snadno vyrobíte doma naložením oblíbených bylinek, chilli papriček či zeleniny do oleje na pár týdnů nebo si ho můžete koupit v gurmánských obchodech nebo třeba stáčený ve Vom Fass.

MARINOVANÝ KVĚTÁK Z GRILU S HRACHOVÝM HUMMUSEM

Grilovaný květák chce změřit síly se steakem. Nakrájený na silné plátky zaujme už svým vzhledem, marináda mu dodá chuť a křehkost, hummus ze žlutého hrachu zemitou chuť s oříškovými tóny.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA + ODLEŽENÍ 24 HODIN

- 1 větší květák • 100 ml ochuceného oleje (viz Prima tip)
- 1 hrst čerstvých bylinek (koriandr, šalvěj, rozmarýn)
- 250 g žlutého půleného hrachu • 1 lžička mleté kurkumy
- 2 lžičky mletého římského kmínu • sůl a čerstvě namletý pepř
- 100 ml zastudena lisovaného řepkového oleje
- 1 stroužek česneku • nakládané ředkvičky na ozdobení

1 Květák zbavte listů, pokud jsou čisté, můžete je použít na polévku. Z květáku odkrojte čtyři plátky silné zhruba 2–2,5 cm. Osolte je, opepřete a rozložte do pekáčku. Ochucený olej promíchejte s nadrobno nasekanými bylinkami a přelijte přes květák. Zakryjte potravinářskou fólií a nechte 24 hodin odležet v lednici. Zbylý květák použijte podle chuti (do polévky, do kari, do salátu).

2 Druhý den opečte marinovaný květák na grilu nebo v rozehřáté pánvi, zhruba 5 minut dozlatova z každé strany. Troubu předehřejte na 80 °C, opečené plátky květáku vraťte zpět do pekáčku a nechte v troubě 30 minut odpočinout. Pokud je květák stále příliš tvrdý, lehce ho podlijte vodou, přikryjte pekáč poklicí, zvyšte teplotu na 140 °C a dopečte doměkka.

3 Mezitím připravte hummus. Hrách důkladně properte, až z něj bude odtékat čirá voda. Zalijte vývarem se špetkou soli, kurkumy a římského kmínu a uvařte doměkka. Vůbec nevadí, když se rozvaří. Slijte a nechte okapat.

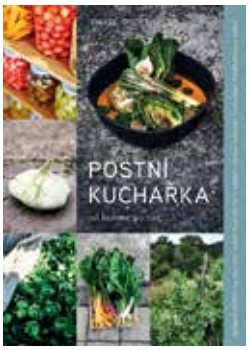
4 Okapaný uvařený hrách rozmixujte tyčovým mixérem nebo v mixéru na smoothie s olejem, oloupaným česnekem, zbylou kurkumou a římským kmínem dohladka.

5 Z hummusu tvořte nočky a servírujte je na květák. Nakládané ředkvičky dodají jídlu kyselost.

Postní kuchařka od kořene po nať

PAVEL DRDEL

Půst je součástí křesťanství od jeho vzniku. Během určených dní se lidé zpravidla vzdali masa, v přísnějších obdobích i dalších živočišných produktů. Ať půst držíte, chcete si vyzkoušet bezmasý jídelníček, nebo jste vegetariáni, Postní kuchařka od Pavla Drdela je velmi obohacující inspirací. Ve své restauraci Sůl a Řepa ve Strakonicích vaří z 90 % z lokálních surovin, čímž přirozeně respektuje sezonu a zpracovává suroviny téměř beze zbytku. Menu obsahuje pestré pokrmy ze zeleniny, luštěnin a trochu mléka nebo vajec a přesně totéž najdete i v úžasně barevné kuchařce. Letní a podzimní úrodu se naučíte uchovat na zimu, ať už naložením, nasušením, fermentací, či v podobě ochucených olejů a octů. Přes 60 návodů a 80 receptů na moderní chutná bezmasá hlavní jídla, polévky a saláty doplňují autorovy fotografie. O významu půstu v křesťanství píše farářka Martina Viktorie Kopecká, o sezonním stravování Hanka Zemanová.
Vydalo nakladatelství Smart Press.



Splněný sen mlsalů

ZDRAVÉ DEZERTY

MILUJETE SLADKÉ, ALE KVŮLI DIETĚ, RŮZNÝM INTOLERANCÍM ČI Z JINÝCH DŮVODŮ SE SLADKOSTEM SNAŽÍTE VYHÝBAT – A KDYŽ SI JE DÁTE, TRÁPÍ VÁS VÝČITKY SVĚDOMÍ? TRIO JÍME ZDRAVĚ SE PUSTILO DO PEČENÍ A VÝSLEDKEM JSOU VTIPNÉ, LAHODNÉ A UŽ NA PRVNÍ POHLED (I SOUSTO) LÁKAVÉ DEZERTY, KTERÉ SI ALE MOHOU DOPŘÁT VŠICHNI. A MOŽNÁ VÁM TAKÉ PŘIPOMENOU DĚTSTVÍ A PRÁZDNINY U BABIČKY.

MANDLOVÉ PALAČINKY

Odpolední svačinka, slavnostnější dezert po večeři nebo překvapení pro vaši lásku v provedení bez lepku a cukru. Mandlová mouka dodá palačinkám jemný ořechový nádech, který zvýrazní ochucený tvaroh, hustý jogurt nebo ovoce. Na závěr je můžete zakápnout medem či sirupem.

2 PORCE
PŘÍPRAVA: 15 MINUT

- 100 g mandlové mouky
- ½ lžičky jedlé sody
- 50 ml polotučného mléka
- 5 vajec
- 1 lžička mleté skořice
- 2 lžíce kokosového oleje v tekutém stavu

1 Ve větší míse promíchejte metličkou mandlovou mouku, jedlou sodu, mléko, vejce a skořici na hladké těsto.

2 Pánev rozehřejte na středním stupni, dejte do ní 1 lžičku kokosového oleje a pomocí kuchyňského ubrousku ho rozetřete po celé ploše pánve. Jakmile se zahřeje, vlijte do pánve jednu malou naběračku těsta, pánví zakružte, aby se rovnoměrně rozlilo, a opékejte 1,5–2 minuty z každé strany. Upečené palačinky skládejte na sebe na talíř. Stejným způsobem upečte všechny palačinky.

3 Palačinky podávejte s jogurtem, tvarohem či ovocem dle chuti.

PŘIPRAVILY: KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

MRKVOVÝ KOLÁČ S BORŮVKAMI A ZÁZVOREM

Mrkváč se hřeje na výsluní už dobrých patnáct let, zaslouží si tedy drobné omlazení. Superpotravina borůvky, hřejivý zázvor a stévie místo cukru mu dodají šmrnc a nové chuťové tóny.

1 KOLÁČ (20 × 30 CM) 15 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 3 vejce
- špetka soli
- 100 ml polotučného mléka
- 100 g zakysané smetany
- 150 g bílého jogurtu
- 2 lžičky tekuté stévie (nebo libovolného sladidla)
- 2 lžičky sušeného zázvoru
- 2 střední mrkve (230 g)
- 150 g hladké celozrnné špaldové mouky
- 100 g hladké špaldové mouky
- 1 sáček kypřicího prášku
- 200 g borůvek (lze použít i mražené)

1 Troubu předehřejte na 185 °C. Pekáč o rozměrech 20 × 30 cm vyložte pečicím papírem. Bílky vyšlehejte se špetkou soli na tuhý sníh.

2 Žloutky vyšlehejte metličkou s mlékem, smetanou, jogurtem a stévií dohladka, až se stévie zcela rozpustí. Přidejte zázvor a najemno nastrouhanou oloupanou mrkev, prosejte obě mouky a kypřicí prášek a důkladně promíchejte.

3 Bílky zlehka zapracujte do žloutkové směsi. Těsto vlijte do připraveného pekáče, navrch rozprostřete borůvky a pečte v předehřáté troubě 36–39 minut dozlatova.

4 Po upečení vyjměte koláč z pekáče a nechte na mřížce na pečicím papíru vychladnout alespoň 1 hodinu. Pak nakrájejte na porce a podávejte.

JAHODOVÁ BABKA

Babka je původně židovské pečivo s kakaem a skořicí z brioškového těsta. Peče se zpravidla v chlebíčkové formě a krájí se na plátky, které skvěle chutnají samotné nebo přelité medem. V téhle verzi nahrazují čokoládové mramorování jahody, které si s kynutým těstem překvapivě dobře rozumějí. A přidat můžete i voňavou skořici.

1 BOCHÁNEK ASI 12 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1¾ HODINY
+ KYNUTÍ 2–2½ HODINY

TĚSTO
- 250 ml polotučného mléka
- 1 sáček sušeného droždí (7 g)
- 50 g třtinového cukru
- 250 g hladké celozrnné špaldové mouky
- 250 g hladké špaldové mouky
- 2 vejce • 2 žloutky
- 2 lžičky vanilkového extraktu • 10 g soli
- 150 g změklého másla • mouka na pomoučení

NÁPLŇ
- 200 g čerstvých jahod (lze použít i mražené)
- 250 g jahodové zavařeniny bez přidaného cukru

1 Mléko ohřejte, aby bylo vlažné. Vlijte ho do zadělávací mísy, přisypte droždí a promíchejte s cukrem. Na teplém místě nechte vzejít kvásek, trvá to zhruba 10 minut.

2 Ke kvásku prosejte obě mouky, přidejte vejce, žloutky, vanilku a sůl. Vypracujte hladké těsto, dobře to jde v robotu s nástavcem hnětací hák. Máslo nakrájejte na kostičky, a jakmile se začnou suroviny spojovat do těsta, postupně je k nim přidávejte za stálého hnětení. Míchejte 10–15 minut, až se těsto začne lepit na hák.

3 Hák vytáhněte, mísu s těstem zakryjte potravinářskou fólií a těsně ji obtáhněte po vnitřních stěnách nádoby i povrchu těsta. Těsto nechte kynout na teplém místě 1,5–2 hodiny, až zdvojnásobí svůj objem.

4 Mezitím připravte náplň. Jahody očistěte, odstopkujte a nakrájejte na malé kostičky. Promíchejte je se zavařeninou.

5 Pracovní plochu pomoučete a vyklopte na ni vykynuté těsto. Vyválejte obdélník silný 3 mm. Rovnoměrně ho potřete jahodovou náplní. Z delší strany zabalte těsto do tvaru rolády. Ostrým nožem roládu podélně uprostřed rozřízněte napůl. Obě poloviny zapleťte do jednoduchého copu tak, aby řezná strana těsta směřovala stále nahoru. Tak na vrchní straně copu vyniknou pruhy.

6 Cop vložte do silikonové formy na chléb (30 × 10 cm), nerezovou formu vymažte máslem a vysypte moukou nebo vyložte pečicím papírem. Zakryjte utěrkou a nechte 30 minut kynout na teplém místě.

7 Po 20 minutách rozehřejte troubu na 180 °C. Cop pečte dozlatova zhruba 35–40 minut, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá. Upečenou babku vyklopte po 5 minutách na mřížku a nechte ji zchladnout. Nakrájejte na plátky a podávejte.

Jíme zdravě a pečeme s láskou

BÁRA HLUBUČKOVÁ, BÁRA LUNDGREN A PETR NOVÁK

Trio známé jako Jíme zdravě vytvořilo knihu pro milovníky sladkostí. A jak je jejich zvykem, všech 90 receptů je zdravých, lahodných, nutričně vyvážených a jednoduchých na přípravu. Zvládne je úplný začátečník i zkušená babička, která vnoučatům potřebuje péct bezlepkově či bezlaktózově. Kapitoly jsou rozděleny podle typu moučníků – koláče, buchty a řezy, rolády, bábovky a dorty, lívance, palačinky a vafle, sušenky a krekry, muffiny, chleby a mugcaky, oblíbené dortíky do hrníčku a pečení bez cukru, lepku a laktózy. A nechybí ani tradiční slané dobroty v odlehčené podobě a spousta praktických tipů a triků.
www.jimezdrave.cz

MLÉČNÉ ŘEZY

Loudí na vás děti v obchodě Kinder mléčný řez? Tyhle čokoládové řezy s tvarohovou náplní chutnají skoro stejně, jsou násobně zdravější a potěší i dospělé. Uložte řezy na chvíli do mrazáku, zpevní a půjdou dobře krájet i jíst rukou.

1 PLECH (30 × 40 CM) 10 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1 ½ HODINY

- 60 g strouhaného kokosu
- 6 vajec
- 2 lžíce bramborového škrobu
- 3 lžíce medu
- 5 lžic kakaa holandského typu
- 1 lžička kypřicího prášku
- špetka soli
- 250 g polotučného tvarohu
- 1 lžíce vanilkového extraktu

1 Troubu předehřejte na 200 °C, plech (30 × 40 cm) vyložte pečicím papírem. Ve větší míse prošlehejte metličkou strouhaný kokos, žloutky, bramborový škrob, 1 lžíci medu, kakao a kypřicí prášek.

2 Z bílků se špetkou soli vyšlehejte tuhý sníh. Pomalu ho vmíchejte do žloutkové směsi. Přesuňte ji na připravený plech, rovnoměrně rozetřete špachtlí a pečte 8–9 minut.

3 Upečený korpus nechte zchladnout. Mezitím prošlehejte tvaroh s vanilkou a zbylým medem dohladka.

4 Vychladlý korpus překrojte na dvě poloviny. Jednu potřete tvarohovou směsí, druhou přiklopte a vložte na 35–40 minut do mrazáku. Rozkrájejte na porce a podávejte.

KRTKŮV DORT

Hit z krabice upečete za skoro stejnou dobu i doma. Spojení kakaového korpusu, tvarohového krému a banánů je návykové. Zralost banánů určuje sladkost dezertu i jeho vyznění, ideální jsou žluté pevné banány. Zaměnit je můžete za drobné zahradní ovoce nebo kompotované broskve.

1 DORT (Ø 18 CM) 12 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 1 ¼ HODINY + CHLAZENÍ

TĚSTO

- 2 vejce • špetka soli • 50 g medu
- 20 ml řepkového oleje
- 125 ml polotučného mléka
- 180 g hladké celozrnné špaldové mouky
- 20 g kakaa holandského typu
- 8 g kypřicího prášku

NÁPLŇ

- 300 g odtučněného tvarohu
- 300 g smetanového sýru • 60 g medu
- 3 střední banány (rozkrojené napůl)

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Rozevírací dortovou formu o průměru 18 cm vyložte pečicím papírem.

2 Z bílků se špetkou soli vyšlehejte tuhý sníh. V jiné míse šlehejte žloutky s medem do bílé pěny, za stálého šlehání nebo pozvolna po částech přilijte olej. Přidejte mléko, špaldovou mouku, kakao a kypřicí prášek a promíchejte dohladka. Pomalu zapracujte sníh. Těsto vlijte do připravené formy a pečte v předehřáté formě 30 minut, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá.

3 Upečený korpus nechte zcela vychladnout na mřížce. V míse prošlehejte tvaroh se smetanovým sýrem a medem dohladka.

4 Po obvodu korpusu vytvořte kruh zhruba 1 cm od okraje a vnitřek kruhu opatrně vydlabejte lžící tak, abyste neporušili spodek ani boky korpusu, dort by se pak rozpadal. Vydlabaný korpus rozdrobte.

5 Do připraveného krému zamíchejte polovinu rozdrobeného těsta. Zhruba čtvrtinou krému potřete spodek korpusu, na něj vyskládejte vedle sebe oloupané banány v celku nebo je rozpulte a zakryjte je zbylým krémem. Uhlaďte do tvaru kopečku a posypte po celé ploše zbylým rozdrobeným těstem.

6 Dort uložte do lednice alespoň na 3 hodiny, ale klidně i přes noc. Odleželý chutná lépe.

MEDVÍDCI S KAKAOVOU NÁPLNÍ

Nejoblíbenější parťáci na výlet i do školy. Podmínkou úspěchu je pečicí forma ve tvaru medvídků, náplň můžete variovat podle chuti dítek. Základ téhle kakaové náplně tvoří banán, avokádo a kakao, takže je mnohem zdravější, ale v chuti to není poznat. Schválně nechte své děti hádat, co jedí, nebo raději ne?

8 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

TĚSTO

- 4 vejce
- 40 g třtinového cukru
- 60 ml řepkového oleje + 10 ml na vymazání formy
- špetka soli
- 70 ml polotučného mléka
- 140 g hladké celozrnné špaldové mouky
- ½ lžičky kypřicího prášku
- 1 lžička kakaa holandského typu

NÁPLŇ

- 1 zralý banán (150 g)
- ½ středního zralého avokáda
- 20 g medu
- 20 g kakaa holandského typu

1 Ve větší míse vyšlehejte žloutky s cukrem do světlé pěny. Jakmile zbělá, přilévejte postupně olej a zašlehávejte ho. Bílky ušlehejte se špetkou soli do tuhého sněhu. Do žloutkové směsi vmíchejte mléko a mouku s kypřicím práškem. Postupně přimíchejte sníh z bílků.

2 Z těsta odeberte 3 lžíce do misky a vmíchejte do ní kakao. Obě těsta nechte stát 10 minut na lince, aby se v medvídcích nevytvořilo při pečení moc bublin.

3 Troubu předehřejte na 170 °C a formu ve tvaru medvídků vymažte olejem.

4 Kakaové těsto vlijte do formy do míst, kde mají medvídci ouška a tlapky. Zbylé části vyplňte světlým těstem do tří čtvrtin formy. Pečte v předehřáté troubě 12 minut, až těsto zpevní.

5 Upečené medvídky vytáhněte a ihned vyklepněte na mřížku. Nechte zcela vychladnout.

6 Mezitím připravte náplň. Do mixéru na smoothie nakrájejte oloupaný banán, vydlabejte dužinu z avokáda, přidejte med a kakao a vyšlehejte hladký krém. Přesuňte ho do cukrářského sáčku s úzkou špičkou a naplňte vychladlé medvídky. Ihned podávejte.

prima tip

Místo kakaového krému můžete do medvídků před pečením vložit po čtverečku čokolády. Ponořte ho do těsta. Pokud nemáte formu na medvídky, použijte jiný tvar nebo formu na muffiny.

MALINOVÝ CRUMBLE

Crumble znamená anglicky rozdrobit, rozdrolit a přesně to je podstatou tohoto dezertu – zapečenému ovoci dodá drobenka žádanou křupavost a sladkost. Spojení mandlí a malin působí elegantně a lehce – skvělý dezert nejen do plavkové sezony.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 300 g malin (lze použít i mražené)
- 1 lžička mleté skořice
- 4 lžíce medu
- 50 g ovesných vloček jemných bez lepku
- 30 g loupaných plátkových mandlí
- 40 g změklého másla
- 40 g mandlové mouky
- bílý jogurt nebo zakysaná smetana k podávání

1 Troubu předehřejte na 175 °C. Maliny promíchejte se skořicí a 2 lžícemi medu a přesuňte do pekáčku či zapékací formy o velikosti alespoň 20 × 25 cm. Pečte 15–16 minut.

2 Mezitím připravte drobenku. Vločky, plátky mandlí, zbylý med, kousky másla a mandlovou mouku promíchejte v míse, zlehka vše prohněťte prsty.

3 Drobenku nasypte na pečené ovoce a zapečte ještě 15–20 minut dozlatova.

4 Upečený crumble můžete podávat horký nebo teplý. Po vychladnutí ho uložte do lednice, kde vydrží maximálně dva dny. Před podáváním ho ohřejte. Skvěle chutná s bílým jogurtem nebo zakysanou smetanou.

prima tip

Mandlová mouka je přirozeně bezlepková, použijte ovesné vločky bez lepku a připravíte plnohodnotný bezlepkový moučník. U celiaků se však informujte dopředu, jestli dobře tráví bílkovinu avenin obsaženou v ovesných vločkách.

BÁBOVKA
Z JAHODOVÉHO JOGURTU

snadné

90 minut

INGREDIENCE NA BÁBOVKU

200 g	polohrubá mouka
100 g	špaldová hladká mouka
1 ks	Smetanový jogurt z Valašska jahoda
4 ks	vejce
100 ml	olej
1 ks	kypřící prášek
150 g	cukr krystal nebo krupice
1 ks	vanilkový cukr
špetka soli	

NA POLEVU

150 g	cukr moučka
30 g	citronová šťáva
prášek z lyofilizovaných jahod	

PŘÍPRAVA

1. Z bílků vyšleháme tuhý sníh a odložíme bokem.
2. Žloutky vyšleháme s cukrem a špetkou soli.
3. Přidáme jogurt a olej, dosypeme obě mouky a kypřící prášek.
4. Zpracujeme v hladké, středně husté těsto vařečkou nebo v robotu. Opatrně zamícháme bílkový sníh.
5. Přelijeme do vymazané formy a pečeme na 180 °C asi 45 min.
6. Připravíme si polevu ze všech surovin ve vodní lázni, spíše hustší, aby nám příliš nestékala.
7. Posypeme drcenými pistáciemi a jahodami a servírujeme.

MLÉKÁRNA VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ

30 LET

www.mlekarna-valmez.cz

Pán k nakousnutí se sportovní duší

FRANCOUZSKÁ IKONA

V LETNÍCH DNECH NÁS MNOHACHODOVÉ OBĚDY ČI SYTÉ VEČEŘE MOC NELÁKAJÍ. COŽ TAKHLE NĚCO LEHČÍHO, PŘESTO SOLIDNÍHO, NAVÍC DO RUKY A BEZ DLOUHÉ PŘÍPRAVY? FRANCOUZSKÁ SPECIALITA CROQUE-MONSIEUR JE PŘESNĚ TO PRAVÉ, A NAVÍC JE TENTO – DOSLOVA PŘELOŽENO KŘUPAVÝ PÁN – VYBAVEN JAK SOLIDNÍM RODOKMENEM, TAK JISTOU SPORTOVNÍ PŘÍMOČAROSTÍ.

A v dnešní turbulentní době je solidnost a fakt, že nebudeme ve svém (chuťovém) očekávání zklamáni, vykročení dobrým směrem. Navíc přes vznešeně znějící název je tenhle proslulý sendvič jednoduchost sama – dva krajíce chleba (ten navíc nemusí být úplně čerstvý, spíš naopak), pár plátků kvalitního sýra a dobré šunky – a máte vše, co potřebujete. Genialita spočívá spíš v tom, že se to vše spojilo dohromady, a navíc ještě opeklo. Nejdřív to napadlo koncem 19. století oblíbený sportovní list La Revue Athlétique, založený nikým jiným než baronem Coubertinem, když se na jeho jídelních stránkách objevil recept na rychlou a snadnou večeři z pánve. Francouzská gastronomie přidala k fenomenální popularitě tohoto křupavého sendviče ještě lahodnou bešamelovou omáčku a stejně francouzská galantnost (po 2. světové válce) vytvořila i dámskou verzi, kdy Croque-Madame zdobí ještě sázené vejce. Ale původní recept je opravdu spíš příjemně spartánský.

CROQUE-MONSIEUR

2 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 4 krajíce běžného chleba, lépe den starého
- 1 lžíce dijonské hořčice
- 50 g změklého másla
- 4 plátky sýra comté
- 2 silnější plátky šunky od kosti rozkrojené na poloviny
- 50 g strouhaného polotvrdého sýra
- čerstvě namletý černý pepř

1 Troubu předehřejte na 200 °C. Krajíce chleba si položte před sebe a z jedné strany je potřete hořčicí a pak máslem.

2 Na dva krajíce chleba položte po 2 plátcích sýra a 2 plátcích šunky a zakryjte 2 zbylými plátky sýra. Přiklopte krajíci chleba namazanou stranou dolů.

3 Položte na plech vyložený pečicím papírem, posypte nastrouhaným sýrem a kousky zbylého másla, opepřete a pečte 8 minut, až se sýr roztaví.

Croque-monsieur má samozřejmě víc variant a stal se také generickým pojmem, který se dá naplnit různě – je tu například zapečený sendvič z toustového chleba s kozím sýrem a fíky či nasladko s hruškami a čokoládou, existují variace s nejrůznějšími sýry včetně plísňových, se sýrovou omáčkou, s lososem a tak dál, ale princip dvou krajíců chleba naplněných a pak dozlatova opečených (ať už v troubě, nebo na pánvi na másle) zůstává stejný. A konečně: klasický croque by pravý Francouz nezapíjel ničím jiným než červeným vínem.

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

Prázdniny v Římě

MENU Z VĚČNÉHO MĚSTA

KDO BY NECHTĚL PROŽÍT PODOBNÝ ROMANTICKÝ ZÁŽITEK JAKO NEZAPOMENUTELNÁ AUDREY HEPBURN VE STEJNOJMENNÉM FILMU? A POKUD MÁTE POCIT, ŽE DRUHÝ GREGORY PECK SE UŽ NENAJDE, NENECHTE SI UJÍT I DOSTUPNĚJŠÍ DOBRODRUŽSTVÍ. ZKUSTE SI UVAŘIT STEJNĚ, JAKO TO ŘÍMANÉ ČINÍ UŽ PO TISÍCILETÍ, A DOLCE VITA ZAVLÁDNE I U VÁS DOMA.

STRACCIATELLA

Ano, většina z nás si vybaví zmrzlinu nebo jogurt, ale této typické římské polévce patří označení „strakatá" či „cancourkatá" prapůvodně. A nevztahuje se k čokoládě, ale k vajíčkům. Lehounká polévka z pár ingrediencí, ale s obrovským chuťovým nábojem je co do obtížnosti přípravy až směšně snadnou záležitostí. A tak stojí a padá s tím, k čemu se římští labužníci modlí: s dokonalými domácími surovinami.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 1 l toho nejlepšího (kuřecího) vývaru
- 4 velká vejce • 1 hrst hladkolisté petržele
- 80 g nastrouhaného parmazánu • sůl
- malá špetka čerstvě nastrouhaného muškátového oříšku
- případně trocha citronové kůry a šťávy

1 Vývar uveďte při středně vysoké teplotě do varu a pak teplotu snižte, aby vývar jenom lehce vřel. Je-li třeba, lehce ho osolte.

2 V misce prošlehejte vejce s nastrouhaným sýrem.

3 Vejce pomalu vlévejte do polévky a stále míchejte, aby se vytvořily jemné provázky, které daly polévce jméno. Už dál nevařte.

4 Dochuťte muškátovým oříškem a posypte nakrájenou petrželkou, a chcete-li, posypte citronovou kůrou anebo zakapejte citronovou šťávou, což dodá polévce zvlášť v létě svěžest.

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

PORCHETTA

Jedno z dalších mytických jídel, tentokrát opulentnějších. Porchetta je vepřová roláda po římsku, vonící tamním kořením, velmi šťavnatá a s mnoha způsoby podávání – je stejně dobrá hned z trouby s různými přílohami jako vychladlá coby studený nářez. Stala se ikonickým pouličním jídlem, kdy kousky masa zakapané šťávou plní žemle či focaccie. A mnozí tvrdí, že to je ten jediný správný způsob podávání.

6–8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 4 HODINY
+ MARINOVÁNÍ PŘES NOC

- 2 kg vepřového ramínka rozkrojeného na plát jako kniha (nebo jiný kus vepřového, viz Prima tip)
- 1 velká cibule
- 3 stroužky česneku
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce semínek fenyklu
- 2 velké snítky rozmarýnu
- 4 čerstvé bobkové listy nakrájené nadrobno (nebo 1 sušený, rozdrobený)
- 1 lžička mletého hřebíčku
- 1 lžička soli
- 8 rozdrcených kuliček pepře

1 Maso položte na pracovní plochu, zakryjte potravinářskou fólií a paličkou rozklepejte, aby bylo asi 3 cm vysoké. Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno.

2 V pánvi rozehřejte polovinu oleje a několik minut smažte cibuli, až zvláční. Přidejte polovinu česneku a fenyklu, všechen rozmarýn a bobkový list, polovinu hřebíčku, sůl a pepř a smažte ještě 1 minutu. Směs přesuňte do misky a nechte vychladnout.

3 Vychladlou směsí potřete rozklepaný plát masa, pevně ho sviňte a převažte provázkem. Zbylý olej promíchejte se zbylým česnekem, fenyklem a hřebíčkem a roládu potřete. Volně ji zakryjte potravinářskou fólií a nechte v ledničce marinovat přes noc nebo až 24 hodin. Před pečením roládu vyndejte z ledničky nejméně 40 minut předem. Troubu předehřejte na 180 °C.

4 Roládu vložte do pekáče, zlehka podlijte vodou a pečte 4 hodiny. Asi 1 hodinu před koncem pečení ji můžete volně přikrýt alobalem. Podávejte s chlebem a podle chuti s restovanou cibulí či se špenátem.

Prima tip

Na přípravu porchetty (což vlastně znamená „selátko", a původně se skutečně jednalo o celé pečené sele s náplní) existuje řada postupů a také se dost liší použité části masa. Celé sele se už málokde peče, určitě ne v domácnostech, a tak vznikla řada nápodobných způsobů. Zatímco někteří sázejí na vepřové s dobrým podílem tukového mramorování (jako je tento recept Nigelly Lawson, v jejíchž žilách koluje kapka italské krve), jiní trvají na libovém vnitřku a křupavé kůrčičce – toho se dá dosáhnout tak, že se libovější kus vepřového (pečeně, panenka), patřičně ochuceného, zabalí do tenké vrstvy bůčku bez kosti, ale s kůží. Máte-li kvalitní bůček s vyšší vrstvou masa, udělejte roládu jen z něj. Také ochucení se může recept od receptu lišit, fenykl je ale povinný. V super luxusních verzích se používá pyl z květů fenyklu – dostupný na internetu, ale velmi drahý.

prima tip

Dršťky po římsku se tradičně dochucují mátě podobnou bylinkou zvanou nepitella – jde o marulku šantovitou či, chcete-li, kalamintu. V české kuchyni jsou samozřejmě dršťky také běžné a také se dnes běžně nahrazují hlívou ústřičnou – to samozřejmě můžete zkusit i s tímto receptem. I mezi Římany jsou vegetariáni.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

DRŠŤKY PO ŘÍMSKU

Trippa alla romana patří k oněm starodávným pokrmům, které – kvůli použití vnitřností – dlouho zůstaly labužníkům utajeny. Dnešní návrat k tomuto typu jídel je zčásti nostalgický, zčásti praktický, ale pro pravověrné Římany nikdy nepozbyl přes svůj plebejský původ nádech lahůdky pro opravdové gurmány.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

- 1 kg kuchyňsky upravených dršťek
- 1 cibule • 1 mrkev • 1 řapík celeru
- 1 stroužek česneku
- 50 ml olivového oleje • 3 hřebíčky
- 150 ml suchého bílého vína
- 500 g rajčatového pyré
- 110 g nastrouhaného sýra pecorino romano
- 1 snítka máty • špetka chilli • sůl

1 Dršťky vařte asi 10 minut ve vroucí osolené vodě. Slijte je a nechte zchladnout. Oloupanou cibuli, mrkev a celer nakrájejte na kostičky. Ve velké silnostěnné pánvi rozehřejte olej a osmažte na něm nakrájenou zeleninu a oloupaný prolisovaný česnek, až zvláční.

2 Mezitím nakrájejte dršťky na proužky. Přidejte je k zelenině a smažte, až zezlátnou. Podlijte vínem a nechte ho odpařit. Přidejte rajčatové pyré, 250 ml teplé vody, špetku chilli a hřebíček. Na mírném stupni vařte pod pokličkou asi 40 minut, až budou dršťky úplně vláčné. Odklopte a povařte pár minut, aby omáčka zhoustla.

3 Dochuťte solí a případně chilli. K dršťkám vmíchejte polovinu sýra a několik nakrájených lístků máty. Podávejte se zbylým pecorinem.

CROSTATA

Křehký mřížkový koláč s různými náplněmi – jehož název vlastně znamená „křupavý“ – patří v Itálii ke stálicím a nechybí ani v Římě. Setkat se s ním můžete u snídaně stejně jako u odpolední kávy nebo na závěr jídla.

1 KOLÁČ / 8 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT
+ CHLAZENÍ 2 HODINY

- 165 g změklého másla + na vymazání
- 130 g krupicového cukru
- nastrouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu
- několik kapek vanilkového extraktu
- 1 vejce • 2 žloutky
- 330 g hladké mouky + na vysypání
- špetka soli
- ½ lžičky kypřicího prášku
- zhruba 200 g kvalitní zavařeniny

1 Máslo utřete s cukrem, citronovou kůrou a vanilkou. Přidejte vejce a 1 žloutek, prošlehejte a zapracujte mouku se špetkou soli a kypřicím práškem. Těsto vytvarujte do koule a zabalené dejte nejméně na 2 hodiny do ledničky.

2 Před vyválením ponechte těsto alespoň 20 minut v pokojové teplotě, aby trochu povolilo. Kulatou formu s vroubkovaným okrajem vymažte máslem a vysypte moukou. Troubu předehřejte na 180 °C.

3 Oddělte menší část těsta na proužky a nechte v chladu. Zbylé těsto rozválejte na pomoučené ploše na plát o výšce asi 4 mm a vyložte jím formu včetně okrajů. Přečnívající těsto odkrojte přejetím válečkem přes formu, prohněťte ho a přidejte ke zbylému těstu na proužky.

4 Dno těsta propíchejte vidličkou, do korpusu naneste zavařeninu, u okrajů ponechte asi 1 cm volný. Zbylé těsto rozválejte, nakrájejte na proužky a vytvořte na koláči mřížku. Nejprve položte asi 4 proužky po diagonále v pravidelných rozestupech a pak přes ně opět 4 až 5 proužků. V okrajích konce proužků dobře přitiskněte k okrajům těsta.

5 Pečte asi 10 minut, pak teplotu trouby snižte na 175 °C a pečte ještě asi 25 až 30 minut, až těsto zezlátne a náplň bude bublat. Crostata chutná výborně ještě teplá, ale skvělá je i druhý den, kdy náplň ještě víc zpevní.

Prima tip

Zavařeninu na náplň můžete ještě před nanesením do korpusu trochu prohřát a promíchat dohladka, případně dochutit několik kapkami rumu. Crostatu můžete připravit den předem, uchovat v ledničce a péct až na druhý den. Italské hospodyně ji často připravují večer, ale pečou až ráno, aby byla čerstvá k snídani.

PASTA ALLA GRICIA

Co se těstovin týče, v Římě vládne tento triumvirát: Cacio e pepe, Pasta alla gricia a Spaghetti alla carbonara. Jsou seřazeny podle obtížnosti přípravy, ale nejde ani tak o složitost, jako o takřka nábožné zacházení s několika vybranými surovinami, které se dají spočítat na prstech jedné ruky, a o přesné dodržení postupu. Vzbuzují tak příjemné pocity, že si možná tyhle dokonalé letní těstoviny budete dělat i k snídani.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 300 g pancetty nebo lépe guanciale
- 500 g těstovin (jako jsou rigatoni nebo maccheroni)
- 200 g jemně nastrouhaného sýra pecorino romano
- 1 lžička hrubě nadrceného černého pepře

prima tip

Guanciale je vynikající italská slanina, připravovaná z nasoleného sušeného vepřového laloku. Je mimořádně jemná a v ústech se přímo rozplývá. Tato omáčka se tradičně podává s rigatoni, krátkými rýhovanými trubkami, protože na nich skvěle drží a krásně je obalí. Z dlouhých hladkých těstovin by kostičky slaniny klouzaly.

1 Ve velkém hrnci uvařte osolenou vodu.

2 Pancettu či guanciale nakrájejte na kostičky, vsypte ji do velké silnostěnné pánve a opékejte při středně vysoké teplotě, až se rovnoměrně ze všech stran zbarví dozlatova a bude lehce křupavá. Bude to trvat asi 8 minut. Vyndejte ji z pánve a nechte stranou vychladnout.

3 Do vroucí vody vsypte těstoviny. Vařte je podle návodu na obalu.

4 V polovině doby varu těstovin z nich odeberte hrnek (250 ml) vody a přidejte ji do pánve ke slanině. Zvyšte teplotu, až se voda začne vařit, a odvařte ji tak na polovinu, kdy vznikne jemně krémová omáčka.

5 Až bude zbývat asi 1 minuta k dovaření těstovin, přesuňte je děrovanou naběračkou po částech do pánve se slaninou. Dobře promíchejte, a je-li třeba, přidejte trochu vody z vaření těstovin, aby byla omáčka hezky krémovitá. Snižte teplotu na střední a nechte těstoviny dojít v omáčce. Přidejte třetinu sýra a všechen pepř.

6 Rozdělte na talíře a k těstovinám podávejte zbylý sýr.

Jak se jí v Římě

Věčné město nabité historií, památkami, uměním, vlastně celými dějinami lidstva je také domovem fantastického jídla. A přesto, že by pohled na majestátní metropoli naznačoval zejména opulenci a nekonečné kulinární finesy, opak je pravdou. Římská kuchyně je vlastně esencí té italské obecně, především její jednoduchosti a důrazem na prvotřídní kvalitu, onu nositelku největších jídelních kouzel. Samozřejmě také navazuje na tisíciletou tradici, vždyť staří Římané byli vždy proslulí labužníci a vzhledem ke své obrovské moci si mohli dopřát všechny lahůdky světa. Dnešní Římané ovšem oslavují zejména své tradiční suroviny a k vaření přistupují s velkým nadhledem – a také s velkou láskou. Nedílnou součástí labužnického Říma je i umění si jakékoliv jídlo patřičně vychutnat, včetně nákupu surovin a jeho přípravy. Velmi se zde oceňuje sezonnost potravin, zejména u určitých druhů zeleniny, jako jsou artyčoky nebo specifický druh čekanky zvaný puntarelle, které jsou v římské kuchyni velmi oblíbené. I když jde často o pokrmy velmi jednoduché, podstatná je pečlivost, s níž jsou připravovány, a čas věnovaný jídlu jako takovému. Italové obecně a Římané zvláště pak nejraději jedí v dobré společnosti, ať už je to rodina, nebo přátelé. Jídlo je prostě nedílnou součástí (sladkého) italského života.

SENCOR®

KUCHYŇSKÝ ROBOT STM 7877CH

Někdy se hodí pustit do kuchyně ty nejlepší.

Těch nejskvělejších výsledků se dá dosáhnout jen s výkonnými pomocníky.

Kuchyňské roboty Sencor s kovovým tělem a převody zvládnou opravdu hodně. Hnětou, mixují, dokonce melou maso. Mají výkon 1000 W a umí si samy upravit otáčky, takže zapomeňte na hrudky. Nástavce díky bajonet systému snadno vymění i malé dítě. Z devíti vyladěných barev jistě vyberete tu pravou pro svou kuchyni. Dvě nerezové mísy s odměrkami jsou takovou třešničkou na dortu.
Na vašem dortu.

6 LET	EXKLUZIVNÍ ZÁRUKA NA MOTOR	
60 DNŮ	GARANCE VRÁCENÍ PENĚZ	

Kde kvete sůl

CESTOVÁNÍ

BÍLÉ DUNY VONÍ INTENZIVNĚ PO MOŘI, VZDUCH TĚŽKNE, LEPÍ SE NA KŮŽI A ZAČÍNÁ PROTAHOVAT SLZNÉ KANÁLKY. VŠE KOLEM NÁS TVOŘÍ SŮL A POMALU NÁS PROSAKUJE. STOJÍME NA SALINÁCH V UNIKÁTNÍ BIOSFÉŘE NA MALLORCE, KDE VZNIKÁ PŘI SOUHŘE MNOHA OKOLNOSTÍ SOLNÝ KVĚT.

Největší španělský ostrov v souostroví Baleáry se proslavil mírným, převážně slunečným počasím po většinu roku. Od června do září dosahují teploty příjemných 28–32 °C, horko tlumí mírný vánek. Po zbytek roku intenzita větru sílí. Kromě plavek a opalovacího krému si přibalte i pevnou obuv na procházky. Ostrov vzdálený zhruba 200 km od Evropy i Afriky obývala už v době bronzové a železné Talajotická kultura, po které zůstaly kamenné stavby a obrovské kameny. Poloha v západní části Středozemního moře z ní dělala oblíbený cíl Římanů, Maurů i Byzantinců, kteří se zde vždy na chvíli usadili, do původní kultury přinesli svoji a postupně přispěli k vytvoření místní pestré architektury. Už ve čtvrtém století před Kristem Féničané a Římané objevili na jihovýchodě ostrova příhodné podmínky pro sbírání soli. A položili tak základ nevšednímu řemeslu.

Mořské zlato

Přírodní rezervace Es Trenc působí jako z pohlednice. Blankytně modré nebe s mráčky jako beránky se sklání nad tyrkysovým mořem a bělostnými plážemi. Sedm kilometrů dlouhá pláž patří mezi nejkrásnější v celém Španělsku. Za dunami se prostírají úrodná pole a jezírka, z kterých se už po tisíciletí sbírá sůl. Přesná souhra suchého vánku, nízké vlhkosti, dlouhého slunečního svitu a teplého podnebí umožňuje vznik solného květu. Saliny přirozeně vysychají a na hladině jezírek se tvoří tenká solná krusta. Tento objev vedl záhy k cílenému budování malých lagun, z kterých lze sůl snáze sbírat. To probíhá dodnes ručně nástrojem podobným hrábím se sítkem a velký podíl ruční práce je pro výrobu solného květu, Flor de Sal, typický. I proto patří mezi nejdražší soli na světě. Celý proces vám popíše a názorně ukáže průvodce a vysvětlí vám i neobvyklý název soli. Její krystalky totiž připomínají drobná kvítka. Tenká solná krusta putuje do proutěného koše na slunci, kde z ní vykape a odpaří se přebytečná voda. Pak se sůl rozprostře na stůl, muži v kloboucích z ní vyberou nečistoty a nechají ji dále schnout na slunci. Jakmile je suchá a sypká, zabalí se do krabiček

a pokračuje do světa. Solný květ si oblíbili gurmáni pro jeho delikátní, jemně nasládlou chuť, výraznou vůni moře a úžasnou křupavost. Zvýrazňuje chuť pokrmů i je zajímavě zdobí. Solný květ z oblasti Es Trenc má lehce narůžovělou barvu, kterou způsobuje členovec Artemia salina, který se usazuje jen ve velmi čisté slané vodě. Místní sůl patří mezi nejzdravější soli na světě, obsahuje přes 80 minerálních a stopových prvků, dvakrát více draslíku a vápníku a až 20krát více hořčíku než běžná mořská sůl.

Cesta za hvězdičkami

Sbírání solného květu probíhá pouze v létě za ideálních podmínek, pokud během vaší dovolené nenastanou, nezoufejte. Chráněná krajinná oblast Salobrar de Campos stojí za návštěvu i tak. Roste zde mnoho vzácných rostlin, které se adaptovaly na slanou vodu a půdu, a hnízdí desítky druhů ptáků. Zahlédnout můžete plameňáky, mořské orly, racky či rybáky. Celý ostrov je protkaný zavlažovacími kanály a tunely, kterými se můžete procházet a objevovat zdejší faunu, flóru a hlavně krásné výhledy. Milovníci kaktusů, zamiřte do botanické zahrady Botanicactus v oblasti Ses Salines, kde roste 10 000 kaktusů tisíce druhů a další tropické rostliny. A pokud dáváte přednost historii, hlavní město Palma de Mallorca vás ohromí gotickou katedrálou La Seu s výzdobou od Gaudího a Miquela Barcelóa. Odpočinout si můžete v přilehlé biskupské zahradě nebo se rovnou vydat do protějšího královského paláce La Almudaina, ve kterém se mísí gotické a maurské vlivy, takže vypadá jako z pohádky. Španělská královská rodina ho dodnes užívá. Nedaleká pevnost Bellver na obranu proti pirátům nabízí výhled na moře i na město. V arabských lázních se propadnete do 10. století, staré zdi slouží často jako galerie. K umění je hlavní město velmi vstřícné, o čemž svědčí muzeum současného umění Es Baluard Museum umístěné mezi hradbami, dům Joana Miróa s více než 6000 jeho díly nebo soukromá rezidence se střídajícími se výstavami současných umělců Fundación Juan March.

Na večeři si včas zarezervujte stůl v jedné ze dvou michelinských restauracích ve městě. La Vieja na Plaza Raimundo Clar představuje autentickou kanárskou kuchyni i lokální mallorské speciality. Šéfkuchař Jonay Hernández pochází z Kanárských ostrovů a rád připravuje ryby, mořské plody a zeleninu. Uličnicky kombinuje různé suroviny a hosty obohacuje hravostí a zároveň rafinovaností chutí. Polední tříchodové menu pořídíte za 19 euro i s lahví vody. Druhou michelinskou zastávkou je Zaranda na Bala Roja. Historická čtvrť tvoří perfektní kulisy k autentické mallorské kuchyni šéfkuchaře Fernanda P. Arellana. Lokální suroviny a tradiční pokrmy upravuje velice inovativním způsobem, na který budete dlouho vzpomínat. Mallorcou se můžete doslova projíst, michelinskou hvězdu tady získalo ještě sedm šéfkuchařů! Seznam restaurací najdete na www.abc-mallorca.com/michelin-stars-mallorca.

Vinný lístek prezentuje převážně místní vína, na která jsou Mallorčané právem pyšní. Najdete tu kolem stovky malých, převážně rodinných vinařství, která produkují vína s typickým terroir určité oblasti. Vinice jsou mladé, z 80. let minulého století, protože je předtím zdecimovala mšička révokaz (Phylloxera). Místní vína vychvalovali už staří Římané a po ochutnání jim dáte nejspíš za pravdu. Teplé stabilní podnebí svědčí i ovoci, kromě citrusů se tu pěstují i jahody, granátová jablka nebo speciální ovoce podobné hruškám s chutí meruněk lokvát japonský či mišpulník (orig. nispero). Ostrov je domovinou sladkých mandlí a odrůdy papriky Tap de Cortí, která roste pouze zde. Po usušení se mele na prášek, který ochucuje a barví místní uzeniny. Mallorca je zkrátka ráj gurmánů.

PŘIPRAVILA KRISTINA ZÁBRODSKÁ • FOTO JANA KRÁLÍKOVÁ, ARCHIV NATURAL MALLORCA

Lehkým krokem

NA KAŽDÝ DEN

JE PŘIROZENÉ, ŽE NAKUPUJEME VÍCEMÉNĚ STEJNÉ POTRAVINY. VEDE TO ALE K TOMU, ŽE ČASTO JÍME STEJNÁ JÍDLA. BRITSKÝ ŠÉFKUCHAŘ JAMIE OLIVER SE ZBLÍZKA PODÍVAL NA 18 NEJOBLÍBENĚJŠÍCH SUROVIN A KAŽDOU UPRAVIL RŮZNÝMI ZPŮSOBY TAK, ABYSTE JEDLI PESTŘE, ZDRAVĚ A DOBŘE KAŽDÝ DEN. TO, ŽE SE MU TO POVEDLO, POTVRZUJE JEHO PĚT DĚTÍ I TAHLE LETNÍ PĚTICE.

TĚSTOVINY S KVĚTÁKOVOU OMÁČKOU A KŘUPAVOU DROBENKOU

Květák se v obchodě hlásí o pozornost, a ačkoliv připomíná mozek a měl by tudíž sršet nápady, zpravidla skončí v polévce či v trojobalu. V tomto případě se ale promění v jemnou omáčku se sýrem, která něžně obalí těstoviny. Křupavá strouhanka vytrhne z letargie.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 100 g okoralého kváskového chleba
- 2 stroužky česneku • 1 květák (400 g)
- 1 lžíce olivového oleje • 1 cibule
- 400 ml polotučného mléka • 300 g špaget
- 70 g čedaru • sůl a čerstvě namletý pepř

1 Chleba natrhejte do mixéru typu kutr či na smoothie. Česnek oloupejte a přidejte k chlebu. Pak k nim otrhejte všechny pěkné květákové listy. Přilijte olej, rozsekejte na dost jemnou strouhanku a vsypte do velké hlubší nepřilnavé pánve. Opékejte na středním stupni 15 minut nebo dozlatova a dokřupava, občas promíchejte.

2 Mezitím oloupejte cibuli a nakrájejte ji nahrubo, květák i s košťálem nakrájejte také nahrubo.

3 Křupavou strouhanku nasypte do misky, pánev vraťte na plotýnku. Vlijte do ní mléko a přidejte nakrájenou zeleninu. Přiveďte těsně k varu, ztlumte na mírný stupeň, přiklopte a zvolna vařte.

4 Zároveň uvařte těstoviny ve vroucí osolené vodě podle návodu na obalu akorát na skus, tzv. al dente.

5 Těsně předtím, než budou těstoviny hotové, opatrně vlijte květákovou směs do mixéru (není ho třeba mýt) a přistrouhejte sýr. Rozmixujte dohladka, dochuťte a vraťte do pánve.

6 Těstoviny sceďte, uchovejte přitom hrnek vody z vaření plné škrobu. Promíchejte je s omáčkou, podle potřeby nařeďte trochou odložené vody z vaření a podávejte s křupavou strouhankou na posypání.

ENERGIE	TUKY	NASYCENÉ T.	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	SŮL	VLÁKNINA
450 kcal	11,5 g	4,3 g	18,9 g	75,4 g	8,8 g	0,6 g	5 g

SNADNÝ LOSOS V ŽUPANU SE ŠPENÁTEM A ČERVENÝM PESTEM

Osvědčenou kombinací lososa, špenátu a listového těsta ozvláštňuje červené pesto. Jemným chutím dodá vítanou nakyslost.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- 500 g (mraženého) špenátu
- 320 g listového těsta (ideálně plát)
- 4× 130 g filet z lososa bez kůže
- 2 velká vejce
- 1 vrchovatá lžíce červeného pesta
- 1 citron
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Troubu předehřejte na 220 °C. V pánvi rozehřejte na středním stupni olej. Cibuli oloupejte, nasekejte nadrobno a vsypte do pánve. Česnek oloupejte, nakrájejte na tenké plátky a přidejte do pánve. Opékejte 10 minut nebo do změknutí, pravidelně míchejte. Vmíchejte špenát, přiklopte a duste 5 minut, potom odklopte a zahřívejte 5 minut nebo až se odpaří veškerá tekutina. Dochuťte solí a pepřem.

2 Těsto rozmotejte a i s papírem položte na plech. Rozprostřete na něj špenát, nechte přitom ze všech stran volný okraj 5 cm. Filety lososa zbavte pinzetou případných kostí a položte je na špenát v 1cm rozestupech. S pomocí papíru ohněte těsto tak, aby po stranách obalilo lososa a střed zůstal odkrytý.

3 Prošlehejte 1 vejce a částí potřete těsto. Pečte v předehřáté troubě 15 minut.

4 Mezitím prošlehejte zbylé vejce s pestem. Směs nalijte na lososa a do mezer mezi ním. Vraťte do trouby a pečte 15 minut, až těsto zezlátne a vejce zpevní.

5 Nechte chvilku vychladnout, rozkrojte na porce a podávejte je s klínky citronu na pokapání.

prima tip

Červené pesto koupíte v obchodě nebo snadno připravíte doma jako běžné pesto s tím rozdílem, že bazalku nahradíte za sušená rajčata, pečenou papriku nebo jejich kombinaci. Můžete přidat i pár lístků bazalky.

ENERGIE	TUKY	NASYCENÉ T.	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	SŮL	VLÁKNINA
712 kcal	46,4 g	18 g	37 g	36 g	6,9 g	1,3 g	2,7 g

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ • RECEPTY PŘEVZATY Z KNIHY JAMIEHO OLIVERA – 7KRÁT JINAK, VYDALO NAKLADATELSTVÍ SLOVART 2022, STR. 20/21, 34/35, 104/105, 116/117, 134/135 © JAMIE OLIVER ENTERPRISES LTD (2020 7 WAYS) PHOTOGRAPHY: LEVON BISS

PRUDCE JEDLÝ LILKOVÝ SALÁT S MÁTOU, FETOU A MANDLEMI

Vlastně to není klasický salát, ale spíše zeleninový předkrm. Pečené lilky se dělí o pozornost s mátovým pestem zjemnělým feta sýrem. O chuťový dozvuk se postarají drobné lístky máty. Skvělý teplý i studený, pro dva i partu přátel na grilování.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 2 lilky (po 250 g) • 1 svazek máty (30 g)
- 20 g neloupaných mandlí • 1 citron
- 1 lžíce medu • 8 různobarevných oliv s peckou
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- 40 g sýra feta • 100 g směsi salátových listů
- čerstvě namletý pepř

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Lilky v celku propíchejte vidličkou a položte přímo na mřížku v troubě. Pečte je 50 minut, aby byly nádherně měkké, křehké a šťavnaté.

2 Drobné mátové lístky otrhejte a odložte stranou. Zbývající lístky otrhejte do hmoždíře, přidejte mandle a nahrubo je dohromady podrťte. Najemno přistrouhejte citronovou kůru, vymačkejte šťávu a zlehka ji vmíchejte spolu s medem a olejem.

3 Olivy rozmáčkněte plochou stranou nože nebo dlaní a vyjměte pecku. Dužinu natrhejte nebo nasekejte do mandlové směsi a rozdrobte navrch fetu. Promíchejte a dochuťte pepřem.

4 Salát a drobné mátové lístky rozdělte na talíře. Měkké lilky podélně nařízněte a položte je navrch, potom je pokryjte zálivkou ve stylu pesta.

ENERGIE	TUKY	NASYCENÉ T.	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	SŮL	VLÁKNINA
340 kcal	24,1 g	5,3 g	9 g	25,1 g	15,7 g	0,8 g	9,3 g

7krát jinak

JAMIE OLIVER

Ještě více jednoduchosti, ještě více chuti. Ve své nejnovější knize s podtitulem Snadné nápady z vašich oblíbených surovin věnuje Jamie pozornost 18 nejčastěji používaným surovinám a představuje je ve zcela novém světle ve 120 receptech. Maximum chuti a minimum úsilí je další sympatická mantra, kterou se tento britský šéfkuchař při vymýšlení receptů řídil. Jen tak zařadíte novinky do svého repertoáru, jen tak budete vařit každý den. Vybrat si můžete z rychlovek, bezpracných pokrmů z jednoho hrnce, z jídel pro jednoho i velkou rodinu. Jamie myslí na všechny možné situace a nabízí velmi okouzlující a lahodné řešení. A pokud by vám nestačila papírová kniha, můžete zhlédnout i jeho kuchařskou show v televizi.

Vydalo nakladatelství Slovart.

KRÉMOVÉ BROKOLICOVÉ RIZOTO S GORGONZOLOU

Mírně křupavá brokolice a pikantně nasládlá gorgonzola oživují už poněkud fádní italské rizoto nejen chuťově, ale i vizuálně. Sardelky se postarají o jemnou slanost a zvýraznění chuti, rizoto nepotřebuje vůbec solit. Petrželkový olej můžete použít i do polévky, na těstoviny či na grilovanou rybu.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 1,5 l zeleninového či drůbežího vývaru
- 1 brokolice (375 g)
- 1 cibule
- 3 lžíce extra panenského olivového oleje
- 2 sardelové řezy v oleji
- 250–300 g kulatozrnné rýže na rizoto
- ½ svazku hladkolisté petržele
- špetka mořské soli
- 1 citron
- 60 g gorgonzoly

1 Vývar zahřejte k jemnému varu. Z brokolice odřízněte tvrdý konec stonku, růžičky nakrájejte na malé kousky a zbývající stonek nasekejte nadrobno.

2 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Vsypte ji do velké hluboké pánve nebo hrnce spolu s nasekaným brokolicovým stonkem a přilijte 1 lžíci olivového oleje. Na středním stupni opékejte za občasného promíchání do změknutí, zhruba 10 minut.

3 K cibuli vmíchejte sardelky a pak rýži a opékejte 2 minuty. Vlijte naběračku vývaru, a než přidáte další, počkejte, až se úplně vstřebá. Stále míchejte a po naběračkách přilévejte vývar, dokud rýže nebude uvařená – potrvá to 16–18 minut. Zhruba po 10 minutách vmíchejte růžičky brokolice.

4 Mezitím natrhejte lístky petrželky do hmoždíře a podrťte je se špetkou soli na pastu. Vymačkejte k ní šťávu z poloviny citronu a zlehka vmíchejte zbylý olej.

5 Do hotového rizota rozdrobte většinu sýra, vymačkejte zbývající citronovou šťávu, promíchejte a případně dochuťte. Vmíchejte ještě 1 naběračku vývaru a vypněte plotýnku. Rizoto přiklopte a nechte odpočívat 2 minuty.

6 Na rizoto rozdrobte zbývající sýr, pokropte petrželkovým olejem a podávejte.

prima tip

Nejznámější italský měkký sýr zdobí modrá plíseň, která mu dává ušlechtilý vzhled a jemnému základu pikantní chuť. Gorgonzola získala název podle stejnojmenného města nedaleko Milána, kde údajně v 9. století vznikla. Jiné zdroje její vznik situují do městečka Pasturo Nella Vassasine proslulého mlékařskou výrobou.

ENERGIE	TUKY	NASYCENÉ T.	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	SŮL	VLÁKNINA
478 kcal	16,5 g	4,5 g	15,8 g	70,8 g	4,9 g	1,3 g	5,8 g

DUŠENÉ BATÁTY S FAZOLEMI, RAJČATY A FETOU

Batáty známe spíš ve formě křupavých hranolků nebo nasládlé kaše, tyhle dušené v sobě spojují to nejlepší z obou. Opečením v oleji získají křupavý povrch, povařením v omáčce z rajčat a fazolí kýženou měkkost. Feta chuť zakulatí, podobně poslouží i zakysaná smetana.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 500 g batátů
- 1 lžíce olivového oleje
- 4 čerstvé bobkové listy
- 1 chilli paprička
- 4 stroužky česneku
- 400 g konzervovaných fazolí
- 400 g konzervovaných rajčat
- 30 g sýra feta
- 2 chleby pita
- sůl a čerstvě namletý pepř

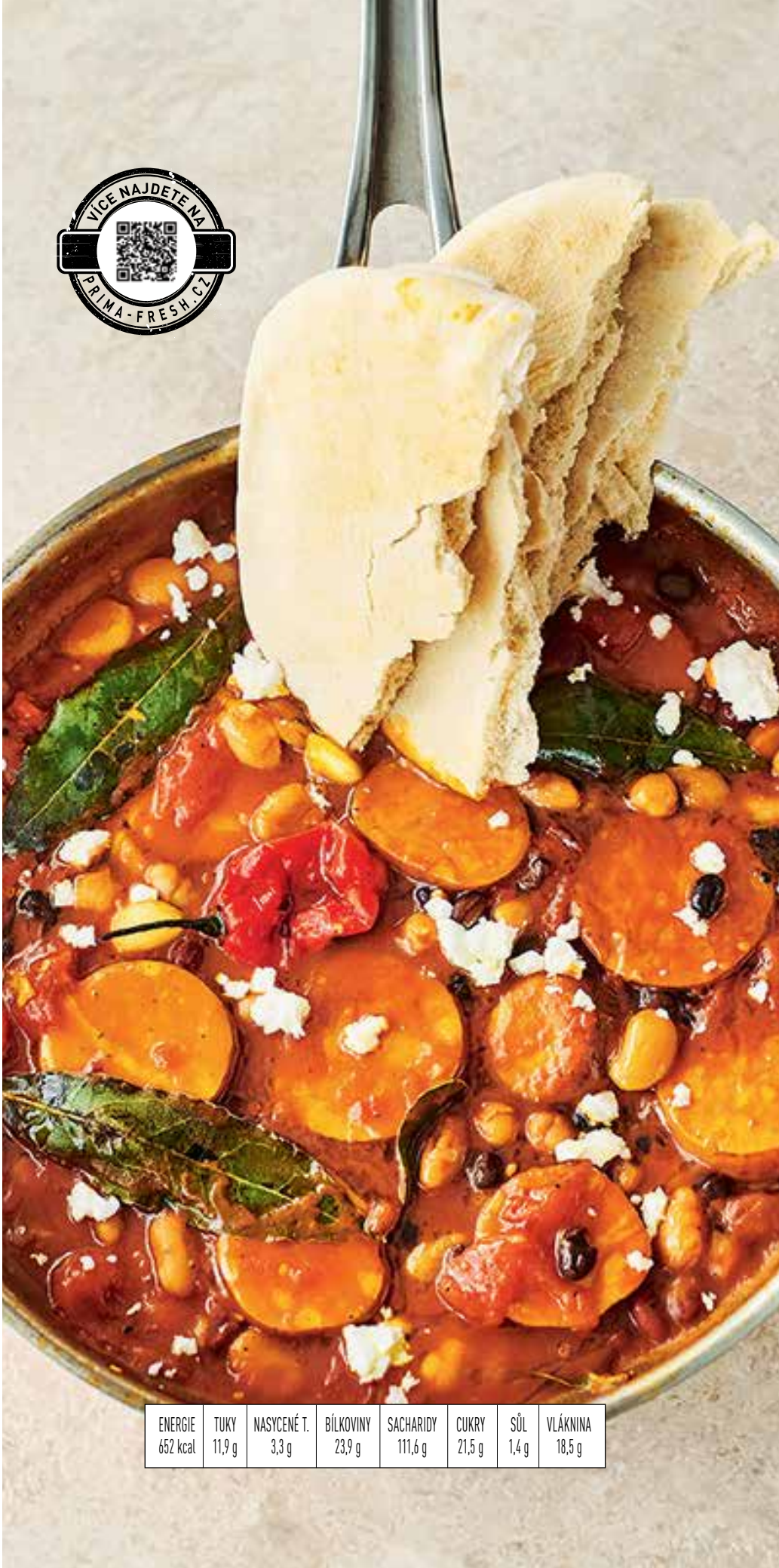
1 Batáty vydrhněte a nakrájejte na 2 cm silné plátky. Nepřilnavou pánev o průměru 30 cm rozehřejte na mírném stupni, vlijte olej a přidejte bobkové listy. Chilli papričku propíchněte na několika místech párátkem nebo jehlou. Česnek oloupejte a v celku i s chilli papričkou dejte do pánve. Promíchejte a přidejte batáty. Opékejte je 5 minut, obraťte a dopečte 5 minut.

2 Do pánve vlijte fazole (i s nálevem) a rajčata. Rajčata podrťte vařečkou, pánev přiklopte a zvolna duste 10 minut nebo aby byly batáty uvnitř provařené. Odklopte, zvyšte teplotu a nechte zprudka bublat dalších pár minut, až omáčka zhoustne.

3 Na suché pánvi nebo v troubě opečte chléb pita. Dušenou směs dochuťte solí a pepřem a rozdrobte navrch fetu. Podávejte s opečeným pita chlebem k namáčení.

prima tip

Bobkový list roste na vavřínu vznešeném, ušlechtilém keři, který dokáže dorůst do velikosti živého plotu a stromu, ale také se uskromnit v květináči na parapetu. Přísun čerstvých listů si tak můžete zajistit téměř celoročně. Listy jednoduše usušíte.



ENERGIE	TUKY	NASYCENÉ T.	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	SŮL	VLÁKNINA
652 kcal	11,9 g	3,3 g	23,9 g	111,6 g	21,5 g	1,4 g	18,5 g

Objednejte si předplatné časopisu Prima FRESH s dárkem od Dáme jídlo

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.

Dárkem je voucher v hodnotě 300 Kč do všech obchodů a restaurací na Dáme jídlo.

Nabídka platí do vyčerpání zásob do 30. 9. 2022 a je podmíněna nákupem v hodnotě 599 Kč.

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**.

Prima FRESH

Dáme jídlo.

Nové přírůstky do knihovny

VÍCE NAJDETE NA ONLINE PRIMA-FRESH.CZ

Nebojte se gefilte fiš!

Andrea Ernyeiová, Pavlína Šulcová

Příruček klasické židovské kuchyně, která mimo jiné tak ovlivnila naši kuchyni národní, je na trhu žalostně málo. Autorky to napravují a kromě těch nejtradičnějších jídel aškenázské kuchyně, jako je gefilte fiš, chala, šoulet či latkes, uvádějí i několik příkladů středomořské a sefardské židovské kuchyně. Recepty jsou uváděny podle období roku a židovských svátků a tradic, a nechávají tak nahlédnout i do kulturního a společenského přesahu židovské kuchyně. Jídla, která se dnes vaří po celém světě a z nichž leckterá tvoří součást širších národních kuchyní, jsou uvedena v souvislostech s naší židovskou tradicí. Tu můžete poznat i prostřednictvím pražského komunitního židovského centra JCC Prague, s jehož aktivitami tento projekt souvisí.

Jíme zdravě pod jednou pokličkou

Bára Hlubučková, Bára Lundgren a Petr Novák

Podtitul 111 rychlých a snadných receptů s minimem nádobí vystihuje podstatu dalšího dílka oblíbeného týmu. Najdete v něm recepty na vše od snídaně po večeři. Žádný z nich přitom nevyžaduje hodiny příprav, spousty surovin ani hromady nádobí. Vyberou si vegani, vegetariáni i milovníci masa. Je rozděleno do přehledných sekcí včetně svačinové se zajímavými překvapeními pro školní děti (věřte, že o tyhle sváči bude větší zájem než o chipsy z automatu) nebo další užitečné kapitoly, kdy potřebujete uvařit pro celou partu. A samozřejmě nechybí ani sladká tečka.

Kuchařka

Pavel Berky

Finalista MasterChef Česko letos nelenil. Na Televizi Seznam má vlastní pořad Ve dvou se to lépe vaří a nyní právě vydává svou první kuchařku – a rozhodně ne tuctovou. Na téměř 400 stránkách najdete více jak 100 receptů, které budou pomůckou pro úplné začátečníky, ale také inspirací pro ostřílené profíky. A jak je u Pavla zvykem, celá kniha má umělecký nádech. Sám si kuchařku ilustroval, dorazí k vám (přes www.pavelberky.com) v krásném dárkovém balení doplněném o bavlněnou tašku na potraviny, designovou tužku z černého dřeva vyrobenou přímo pro vaše poznámky v kuchařce, pro které autor připravil speciální záložky. Prostě nádherný dárek pro všechny milovníky vaření, pečení a grilování i pro opravdové bibliofily.

Lžička cukru

Markéta Marešová

Inu, podtitul Sladké pečení po celý rok tak trochu pseudonym známé blogerky popírá, protože v úžasných dezertech pro všechna roční období je cukru trochu víc. Ale o to tady nejde, téma této i vizuálně nádherné kuchařky je jednoznačné. Je prostě plná skvostných sladkostí vhodných od jara do zimy (aniž byste tohle rozdělení museli striktně dodržovat, když vás chytne mlsná). Nektarinkový koláč, dýňové lívance, kořeněná karamelová roláda – Markéta prostě umí péct, umí fotit, umí psát recepty a umí své sladké výtvory i náležitě „prodat“.

100 Brno

Lukáš Hejlík

Fakt Brno? No jasně! Po bestsellerech 365 a 555 přichází Lukáš Hejlík s novou ediční řadou průvodců, které vám tentokrát dají ochutnat to nejlepší z konkrétních měst či regionů. Jako první vybral pořádně našlápnuté Brno, kde je teď opravdu pozoruhodná koncentrace skvělých kaváren, barů, bister, restaurací a pivnic. Lukáš dal dohromady žánrově rozmanitou stovku svých nejoblíbenějších podniků a přidal i další tipy na kulturu, architekturu, ubytování nebo prostě místa, která rozhodně stojí za výlet. Sám k tomu říká: „V Brně si převážná většina podniků na nic nehraje, scéna je přátelská, dokáže až komunitně spolupracovat, a možná i proto určuje ty nejžhavější gastronomické trendy. Jestli dříve foodies museli jezdit hlavně do Londýna, Berlína nebo Budapešti, v českém kontextu dnes míří rozhodně do Brna.“ Tenhle průvodce vám poradí kudy a kam, ale pozor, projíst, propít a prožít Brno si žádá alespoň týden! Naplánuje vám ovšem klidně jenom víkend, nebo naopak i dva roky prázdnin. Takže fakt Brno 100? No na 100 %!

Sladce, slaně, boubelatě

Martina Kynstlerová

Vítězku posledního ročníku soutěže Peče celá země si diváci zamilovali i díky jejímu elánu, klidu a setrvale pozitivnímu naladění. To se samozřejmě nemohlo neprojevit ani v její prvotině. Jednoduché, ale přesto efektní recepty jdou opravdu od srdce a autorka je předává tak, jak je sama cítí (a vaří). Ostatně nic jiného byste ani nečekali od dámy, která netrpí nafoukaností, nebojí se říct, co si myslí, a bez problémů zvládá i ty největší výzvy. Svou sbírku dobrot opsala typicky: „Hříšek na každý týden a pro každého“.

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

MLÉKÁRNA KUNÍN

KUPTE 4 KUNÍN SMETANY A VYHRAJTE

1x KUCHYNĚ SIKO DLE VLASTNÍHO VÝBĚRU

10x SADA 5 KS NEREZOVÉHO NÁDOBÍ KOLEKCE POHLREICH SELECTION

Ilustrační fotografie

6x KUCHYŇSKÝ ROBOT ETA GRATUS KULINER

Nakupte jakékoli **4 ks** Kunín SMETANY a vyhrajte některou z lákavých výher. Účtenku si pečlivě uschovejte.

Soutěž probíhá **1. 6. – 30. 6. 2022.** Více na **www.kunin-soutez.cz** a **www.mlekarna-kunin.cz.**

Španělský panáček

LÉTO VE SKLE

PRCEK, PANÁK, SHOT – VÝRAZY PRO MIKRODÁVKU LAHODNÉHO PITIVA I TO, CO OZNAČUJÍ, SE MŮŽOU RŮZNIT. ALE VÍCE ČI MÉNĚ ALKOHOLICKÉ MINIDRINKY KOMBINUJÍ NĚKOLIK INGREDIENCÍ A JSOU POZNÁVACÍM ZNAMENÍM UVOLNĚNÉHO LÉTA. A TOHO NENÍ NIKDY DOST. DÍKY OVOCI A PŘÍBUZNOSTI S POPULÁRNÍ SANGRÍOU NA VÁS BUDE TENHLE ŽELÉ PANÁČEK LAŠKOVNĚ POMRKÁVAT NA ZAČÁTKU VŠECH DLOUHÝCH LETNÍCH VEČERŮ, A TO ANI NEMUSÍTE SÍDLIT V MARBELLE. JEN NA NĚJ BUDETE POTŘEBOVAT LŽIČKU!

9 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 20 MINUT + CHLAZENÍ

- 1 lžička práškové želatiny
- 1 hrnek červeného vína
- ¼ hrnku třešňového džusu
- ¼ hrnku brusinkového džusu
- ¼ zeleného jablka Granny Smith
- 9 dílků pomeranče
- 9 čerstvých malin
- 9 malých skleniček či průhledných kelímků

1 Želatinu promíchejte s ¼ hrnku červeného vína a nechte 5 minut odstát.

2 V rendlíku zahřejte ½ hrnku vína, až začne mírně vřít. Horké víno vmíchejte ke směsi s želatinou, až se úplně rozpustí.

3 Přilijte zbylé víno a oba džusy. Promíchejte a nechte stranou.

4 Sklenky nebo kelímky dejte na tácek. Rozdělte do nich na kostičky nakrájené jablko, rozpůlené maliny a na kousky nakrájený pomeranč.

5 Zalijte vinnou směsí kousek pod okraj a tácek dejte na 2–3 hodiny do lednice.

6 Servírujte chlazené se lžičkou, můžete ještě dozdobit malinou.

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

prima tip

Želé panáky jsou samostatnou kategorií a stojí někde na pomezí mezi aperitivem a alkoholickým dezertem. Kombinace jejich chutí je nekonečná a pochopitelně je můžete připravit i bez alkoholu, když použijete ovocnou šťávu a místo likéru sirup. Půvab želé shotů spočívá i v tom, jak jsou pohledné a variabilní, takže opravdu oživí jakoukoliv letní párty.

NATURANA
JUST RIGHT
Připravte se na léto
NOVÁ KOLEKCE 2022
PRÁVĚ V PRODEJI
Zástupce pro ČR a SR:
EUROFASHION spol. s r. o., Kadaň
E-shop: www.hobi-style.cz
www.naturana-plavky-pradlo.cz

TVOJE ZAHRADA
VÍ, KDE JSOU
TRVALE NÍZKÉ CENY.
HORNBACH
HORNBACH
S námi to zvládnete.