Prima FRESH

Cena 59 Kč / 2,99 €

MILUJEME DOBRÉ JÍDLO / PRIMA-FRESH.CZ

60+ RECEPTŮ

36x poctivá domácí kuchyně

ISSN 2336-4874

Podzimní hodokvas

OBJEVTE ZÁKOUTÍ POLSKÉ KUCHYNĚ ▮ ORIGINÁLNÍ CHLEBY S PŘEKVAPENÍM
BUCHTY A BUCHTIČKY, JAK JE NEZNÁTE ▮ HŘEJIVÁ JÍDLA Z JEDNOHO HRNCE

TEĎ VAŘÍ: YOTAM OTTOLENGHI • GREEN KITCHEN • LŽIČKA CUKRU

PRIMA FRESH
PODZIM 2022

FISKARS®

Radost to udělat

Nádobí Hard Face

- ✓ Pro pohodlné každodenní vaření
- ✓ Plochá skleněná poklička se dvěma možnostmi slévání
- ✓ Silné dno rovnoměrně a efektivně rozvádí teplo

fiskars.com

Milé čtenářky, milí čtenáři,

doufám, že letošní babí léto bude teplé, slunečné a dlouhé. Je to tak krásné období roku – teplota už je snesitelná, příroda hraje všemi barvami a stále vydává své plody. Podzimní úroda ohromuje pestrostí a nabízí tolik příležitostí! A až se začne brzy stmívat a zima nás zažene do tepla domova, bude zase více času na experimentování a testování nových receptů. Zkrátka podzim má něco do sebe.

Abychom vám tuto část roku trošku zpříjemnili, připravili jsme další várku originálních receptů. Ať už roztopíte troubu nebo pec, vyzkoušejte nevšední recepty na různé buchty a buchtičky, které vás možná překvapí, nebo úžasné chleby s náplní, které nejenže skvěle vypadají, ale ještě lépe chutnají! Milovníci sladkého zase ocení působivé recepty na dorty a koláče z nové kuchařky blogerky známé jako Lžička cukru.

Hostů v novém čísle máme ale více… Pokochejte se ukázkami z nové knihy Yotama Ottolenghiho, který si umí hrát s kombinacemi surovin jako nikdo jiný. O pár receptů se s námi podělili i mágové vegetariánské kuchyně Green Kitchen. A pokud vás okouzlila indická kuchyně, nechte se svést barevnými a voňavými recepty z nové knížky moc šikovné autorky, která tvoří pod jménem Chai & Chilli.

V oblíbené cestovatelské rubrice jsme tentokrát navštívili naše sousedy a vydali jsme se prozkoumat taje domácké polské kuchyně. Používá podobné suroviny, ale možná překvapí trochu jiným zpracováním, které může obohatit i náš repertoár.

A protože je září měsícem biopotravin, podívali jsme se na zoubek ingrediencím, které kupujeme v biokvalitě nejčastěji. Další zdravou surovinou, která by měla mít místo v našem jídelníčku, je konopí. Ano, čtete správně, přesvědčíme vás, že konopné produkty stojí za povšimnutí. A nabízíme i pořádnou porci receptů na jídla z jednoho hrnce či pekáče v trochu zdravějším kabátku.

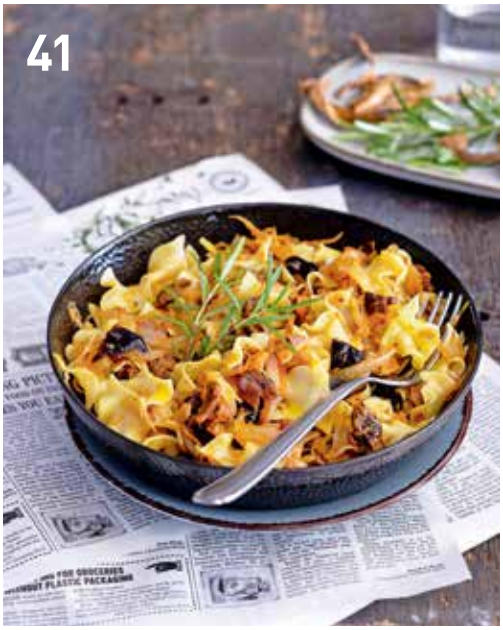
Vychutnejte si všechny barvy a chutě podzimu s novým číslem časopisu Prima FRESH!

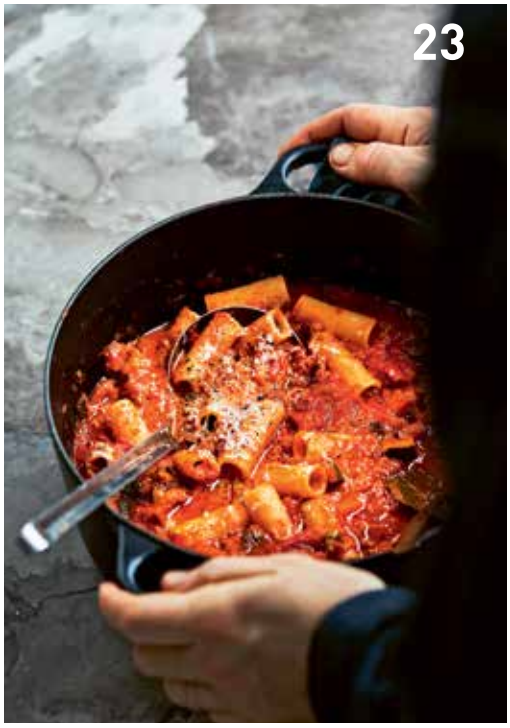
Krásné babí léto přeje
Klára Michalová

FOTO SHUTTERSTOCK • FOTO NA OBÁLCE MAREK KUČERA

OBSAH

Víc než 60 receptů, víc než důvodů, proč milovat jídlo!





Doma v kuchyni

VYCHUTNEJTE SI SEZONNÍ POCTIVÁ JÍDLA

10
Buchty, jak je nejspíš neznáte
26
Biopotraviny s rozumem i s chutí
36
Polská kuchyně je až překvapivě blízká, přesto svá
58
Žhavý hit – fermentovaná chilli omáčka
62
Konopí jako hodnotná potravina se vrací
72
Chleby naše nevšední...
78
Ochutnejte pravou Indii podle Chai & Chilli
84
Jídlo s příběhem: penne alla vodka
86
Jíme zdravě z jednoho hrnce
98
Skromné a chutné špekové knedlíky s cuketovým zelím

Teď vaří chef

INSPIRACE OD PROFÍKŮ

16
Z testovací kuchyně Yotama Ottolenghiho
22
Geniální vege duo Green Kitchen tentokrát ve stylu Quick & Slow
50
Sladké pokušení z blogu Lžička cukru tentokrát knižně!

Servis

TIPY, TRIKY, INFORMACE

20
Čerstvé zprávy z trhu
34
Lukáš Hejlík radí, jak se projíst Brnem
68
Dáme jídlo – to nejlepší z českých restaurací
94
Filmy, na kterých si opravdu pochutnáte
96
Kuchařky i špičkové příručky pro zapálené foodies

Index receptů

Předkrmy, chuťovky, malá jídla

8 Fasolakia – řecké zeleninové stew se zelenými fazolkami
13 Buchty k pivu
22 Topinka s vejcem na harisse
28 Slaná ovesná kaše po asijsku
40 Pirožky s bramborovou náplní
44 Brambory v trojobalu
58 Domácí fermentovaná chilli omáčka
64 Konopný tabouleh s pečenou dýní a nakládanými citrony
66 Semínková pomazánka z avokáda
72 Sýrový pletenec
73 Věnec ze slaných buchet aneb Monkey Bread
74 Čínské blacky Bing
75 Řezy Caprese
76 Chléb s pikantním máslem a sýrem
78 Aloo Gobi
81 Chapati
83 Baingan Bharta
87 Žampiony s vejcem a parmazánem
88 Květákové bramboráky se sýrem

Polévky

38 Slavnostní boršč
62 Mrkvový krém s chilli konopným olejem
70 Česnekovo-bramborový krém s petrželovými krutony
89 Kuřecí polévka se skleněnými nudlemi a kari

Hlavní jídla

17 Losos s kořením za´atar a pastou tahini
18 Květákový koláč se sýrem a kari kořením
19 Papriky plněné kukuřicí s marinovanou papričkou jalapeño
23 Pomalá zeleninová boloňská omáčka
29 Vaječné molee
31 Německý guláš
32 Máslové kuře na česneku se špenátem
39 Kachna na majoránce s nádivkou
41 Fleky s kysaným zelím a houbami
60 Domácí tacos s pikantní náplní
63 Dýňové noky s tempehovými škvarky
65 Kuře s mandlovo-konopnou nádivkou
79 Palak Paneer
80 Murgh Korma
82 Tandoori Chicken
84 Penne alla vodka
86 Čočkové kari z trouby
90 Vepřová kýta s fazolemi
91 Pečená kuřecí stehna s vinným octem a kořenovou zeleninou
92 Hovězí kuličky s rajčatovou omáčkou a cizrnou
98 Špekovo-šunkové knedlíky s cuketovým zelím

Sladké

10 Makové bochánky waldviertelské
11 Honzovy buchty s hruškovými povidly
12 Buchta cupcaky s pralinkou
14 Dukátové buchtičky s povidly (a šodó)
24 Obrácený ricottový koláč s medovým sirupem a citronem
30 Jogurtový koláč s jablky
42 Dýňová babka
43 Ten nejlepší dort
50 Banánový chlebíček
51 Citronové madlenky
52 Jednoduchý hruškový koláč
53 Pistáciová bábovka
54 Švestkovo-makový crumble
55 Citronový dortík s tvarohovým krémem
56 Blondies s vlašskými ořechy
67 Pistáciové cupcaky s bílou čokoládou

STYL, KTERÝ VÁM ZACHUTNÁ!

Objevte stylovou retro kolekci ETA Storio.

www.eta.cz

Pod pokličkou

Dny se začínají zkracovat a večery prodlužovat, což je ideální chvíle na to, kdy je čas pustit se do dlouho odkládaných nápadů. Na webu fresh.iprima.cz jsme pro vás připravili už několik desítek nových videoreceptů, které vám pomůžou zazářit těmi nejklasičtějšími pokrmy, jako je třeba segedín, rajská omáčka nebo kulajda… Ideální pro začátečníky! Ale i zkušení kuchaři u nás nepřijdou zkrátka – ti můžou vybírat z tisíců zajímavých receptů, které jim rozšíří obzory a prověří jejich schopnosti.
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

FASOLAKIA – ŘECKÉ ZELENINOVÉ STEW SE ZELENÝMI FAZOLKAMI

Dokud vládne babí léto, je ideální čas na toto výtečné bezmasé jídlo. Kromě fazolek v něm hlavní roli hraje spoustu dobrého olivového oleje, ve kterém se zelenina v podstatě konfituje a se šťávou z rajčat vytvoří báječnou omáčku.

3-4 PORCE
PŘÍPRAVA: DO 1 HODINY

- 100 ml kvalitního olivového oleje
- 1 cibule
- 1 mrkev
- 10 malých brambor
- 4 zralá rajčata
- 1 lžíce rajského protlaku
- 400 g zelených fazolek
- 150–200 ml vody
- 1 hrst hladkolisté petržele
- 80 g fety (nemusí být)
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 V hluboké pánvi rozehřejte olivový olej. Cibuli oloupejte a nakrájejte nahrubo, mrkev nakrájejte na špalíčky a restujte v oleji asi 3 minuty. Brambory omyjte, překrojte napůl a opékejte s cibulí a mrkví další 3 minuty. Poté přidejte na kostky nakrájená rajčata a rajský protlak a restujte, až rajčata pustí šťávu.

2 Z omytých fazolek odkrojte stopky a překrojte je napůl. Přidejte je do pánve, osolte, opepřete a podlijte vodou, aby byla zelenina téměř ponořená. Přikryjte poklicí a duste zhruba 30 minut, až budou brambory měkké.

3 Nakonec vmíchejte nahrubo nasekanou petrželku, případně můžete posypat nadrobenou fetou. Podávejte samotné nebo s čerstvým bílým pečivem.

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ

SLEDUJTE NÁS NA FACEBOOKU A INSTAGRAMU!
facebook.com/PrimaFresh.cz & instagram.com/primafresh

@dobrutky_od_purpurky

@ddomcuska

@psina_vkuchyni

PODZIM 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, Marek Všetečka
MARKETING
Aleš Pýcha, Petra Hanzelková (petra.hanzelkova@iprima.cz)
INZERCE
Věra Dudová (vera.dudova@solootions.cz, 774 999 439)
MEDIA CLUB, s. r. o., Vinohradská 3217/167, Praha 10 – Strašnice
DISTRIBUCE
Petra Hanzelková
DISTRIBUCI PRO ČR ZAJIŠŤUJE:
PNS a. s., Paceřická 1/2773, 193 00 Praha 9 – Horní Počernice

DISTRIBUCI PRO SLOVENSKO ZAJIŠŤUJE:
Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a. s., Stará Vajnorská 9, 831 04 Bratislava, www.mediakapa.sk
TISK
TRIANGL, a. s., Beranových 65, 199 02 Praha 9
PŘEDPLATNÉ
Objednávky předplatného pro ČR zajišťuje: SEND předplatné, spol. s r. o., Ve Žlíbku 1800/77, 193 00 Praha 9, tel.: 225 985 225, 777 333 370, primafresh@send.cz, www.send.cz
Objednávky předplatného pro Slovensko zajišťuje: Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a. s., Stará Vajnorská 9, P. O. BOX 183, 830 00 Bratislava, tel: 02/498 935 66, 02/498 93 563, 0800 188 826, objednavky@ipredplatne.sk, www.ipredplatne.sk
Časopis vychází čtvrtletně, povoleno MK ČR E 21791
ISSN 2336-4874

Přetisk a jakékoliv šíření povoleno pouze se souhlasem vydavatele.

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU PRIMA FRESH S DÁRKEM OD PODRAVKY

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

Roční předplatné jen za **349 Kč**

Dárkem jsou výrobky Podravka v hodnotě **500 Kč.**

Balíček Podravka je plný nezbytných surovin pro všechny kuchaře a kuchařky.
Mimo jiné v něm najdete i výrobky Podravka Natur, díky kterým dochutíte své pokrmy zcela bez „éček“, obsahují totiž jen přírodní suroviny podle receptu matky přírody, tedy jen zeleninu, vybrané koření, a nic víc.

PODRAVKA

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.

Vypečené krasavice

MILUJEME BUCHTY!

PATRNĚ NENÍ NAŠINCE, KTERÝ BY NEMILOVAL BUCHTY. PRO NAŠI KUCHYNI JSOU TAK NAPROSTO ZÁSADNÍ, ŽE SE TOHLE OZNAČENÍ VŽILO I PRO PĚKNÉ HOLKY. A STEJNĚ JAKO ONY VYRAZILY I BUCHTY NEJRŮZNĚJŠÍCH TVARŮ A NÁPLNÍ DO SVĚTA. V NĚMECKY MLUVÍCÍCH ZEMÍCH PRO NĚ DOKONCE ANI NEVYMÝŠLELI NOVÝ NÁZEV, TAKŽE TŘEBA V RAKOUSKU SI BĚŽNĚ POCHUTNÁTE NA BUCHTELN (NEJČASTĚJI S POWIDL). NA ROZDÍL OD ŽIVÝCH KRÁSEK VÁS ALE TY Z TROUBY NIKDY NEVYPEČOU!

MAKOVÉ BOCHÁNKY WALDVIERTELSKÉ

Severozápad Dolních Rakous, částečně sousedící s naší republikou, dostal přiléhavé označení Waldviertel, chcete-li, Lesní okrsek. Rodí se tu i báječné brambory, a tak není divu, že si našly cestu i do sladkých těst a tamní svérázné obdoby buchet. Maková náplň vám bude jistě povědomá.

15 BOCHÁNKŮ

PŘÍPRAVA: PŘES 1 HODINU

TĚSTO
- 500 g hladké mouky • 250 g másla + na vymazání
- 350 g uvařených, vychladlých a nastrouhaných moučných brambor
- 2 žloutky (mohou být i celá vejce) • sůl
- 2 lžíce zakysané smetany • 1 sáček kypřicího prášku

NÁPLŇ
- 200 g mletého máku • 200 g moučkového cukru
- 100 g rozpuštěného másla • vanilkový cukr, rum, mletá skořice na dochucení

1 Mouku promněte s máslem, přidejte brambory a zbytek přísad a dobře propracujte těsto. Rozdělte ho na 15 dílů a každý zploštěte na placičku. Troubu předehřejte na 180 °C, plech vymažte máslem nebo vyložte pečicím papírem.

2 Na náplň promíchejte mletý mák s cukrem a rozpuštěným máslem, dochuťte vanilkou, rumem a skořicí a náplň rozdělte na placky.

3 Těsto zabalte kolem náplně do tvaru bochánku a dobře ho uzavřete. Bochánky zmáčkněte naplocho a položte na připravený plech. Propíchejte je vidličkou a pečte v předehřáté troubě dozlatova, trvá to zhruba 20 minut. Jednou je během pečení obraťte.

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

HONZOVY BUCHTY S HRUŠKOVÝMI POVIDLY

V pohádkách by český Honza (na rozdíl od mnoha našich slečen) bez buchet do světa nevyrazil. A byly to ty nejklasičtější, z kynutého těsta, upečené pěkně vedle sebe a příslušně naducané povidly, tvarohem, mákem či spojením dvou posledních nádivkou šimlovou. Proto se dnes vžilo jejich pojmenování po této pohádkové postavě (i pro jejich pohádkovou chuť?). Pro změnu jsme použili místo švestkových povidel ta hrušková, která se zase vracejí na výsluní.

ASI 20 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 2 HODINY + KYNUTÍ

TĚSTO
- 500 g hladké mouky
- 250 ml vlažného mléka
- 100 g moučkového cukru + na poprášení
- 42 g čerstvého droždí (1 kostka)
- 100 g rozpuštěného másla + zhruba 50 g másla na vymazání a potírání
- 2 žloutky • špetka soli

NÁPLŇ
- 2 kg hrušek nakrájených na kousky bez stopek, bubáků, jadérek a případně oloupaných
- 2 lžíce octa
- 300 g krupicového cukru
- 1 lžička mleté skořice
- 3 mleté hřebíčky, případně hvězdička badyánu

1 Na povidla předehřejte troubu na 200 °C. Dejte hrušky do pekáče, promíchejte je s octem a bez míchání pečte asi 30 minut.

2 Vmíchejte polovinu cukru a pečte bez míchání dál, po 20 minutách vmíchejte zbylý cukr a pečte znovu 20 minut.

3 Vmíchejte koření, rozmixujte tyčovým mixérem, a pokud by se vám zdála povidla ještě řídká, pečte je dál, až se tekutina odpaří a dosáhnou požadované konzistence. Na náplň budete potřebovat asi 400 g, zbylá povidla ještě zahorka naplňte do sterilizovaných sklenic a postavte dnem vzhůru, aby se víčka přichytila.

4 Na těsto prosejte mouku do mísy, uprostřed udělejte důlek, vlijte do něj trochu mléka, přidejte trochu cukru a rozdrobené droždí. Nechte na teplém místě asi 15 minut vzejít kvásek.

5 Přidejte zbylé přísady na těsto a vypracujte hladké nelepivé těsto. Zakryté utěrkou ho nechte asi 1 hodinu kynout, během této doby těsto dvakrát propracujte. Pekáč vymažte máslem.

6 Z těsta oddělujte malé kousky, na pracovní ploše je zploštěte asi na velikost dlaně, doprostřed dejte lžičku povidel a placičku dobře zabalte, aby náplň nevytékala. Buchty klaďte vedle sebe švem dolů do pekáče a potřete je ze stran rozpuštěným máslem. Troubu předehřejte na 175 °C a buchty nechte 10–15 minut nakynout. Pak je potřete máslem svrchu a pečte asi 20–25 minut dozlatova. Nechte je asi 5 minut ve vypnuté troubě, pak je vyndejte, opět potřete máslem a poprašte moučkovým cukrem.

prima tip

Toto je zcela klasický postup na buchty z kynutého těsta, ale to neznamená, že ho nemůžete lehce modernizovat a hnětení nesvěřit třeba robotu. Těsto vykyne i se sušeným droždím a také s druhem mouky si můžete pohrát, ovšem klasické jemné buchty s typickou chutí zaručí jen kvalitní hladká pšeničná mouka. Do buchet s robustnější náplní se hodí i mouka polohrubá, případně ve směsi s hladkou. Tajným tipem mnohých hospodyň je pak použití husího sádla namísto másla, ale službu vám prokáže i kvalitní jemný rostlinný olej, chcete-li se vyhnout živočišným tukům.

BUCHTA CUPCAK S PRALINKOU

Vzhledem k tomu, jak úspěšnou cestu si české buchty proklestily i do kuchyní okolních zemí, nemáme problémy s touto výpůjčkou z vyšších cukrářských sfér. Košíčky sice mohou vypadat zjemněle a v ranci by se Honzovi asi rozpadly, ale solidní kynuté těsto je i pro ně výborný základ. Pralinka v něm ukrytá je vtipnou připomínkou další naší speciality a zdobení – to už jen skládá poklonu křehkému půvabu cupcaků.

ZHRUBA 12–15 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU + KYNUTÍ

TĚSTO
- 250 ml mléka • 100 g krupicového cukru
- 500 g polohrubé mouky + na vysypání
- 150 ml jemného rostlinného oleje + na vymazání
- 1 sáček sušeného droždí • 2 žloutky
- špetka soli • 12–15 rumových pralinek

KRÉM
- 560 ml mléka • 2 lžičky vanilkového prášku
- 100 g krupicového cukru • 3 žloutky
- 1 celé vejce • ¼ lžičky soli
- 2½ lžíce kukuřičného škrobu (maizeny)
- 2 lžíce kakaa holandského typu
- 150 g čokolády nalámané na kousky, nejlépe hořkomléčné, nebo čokoládové pecky
- 2 lžíce změklého másla

1 Mléko do těsta ohřejte, aby bylo vlažné. V míse promíchejte mouku s cukrem, mlékem, olejem, droždím, žloutky a solí. Vypracujte těsto a nechte je přikryté na teplém místě kynout, až zhruba zdvojnásobí svůj objem, trvá to asi 1 hodinu.

2 Mezitím připravte krém. V silnostěnném kastrolu zahřívejte při střední teplotě mléko s vanilkou až k bodu varu.

3 V míse promíchejte cukr se žloutky, vejcem, škrobem, kakaem a solí do husté hladké směsi. Mísu postavte na utěrku, aby neklouzala, a zatím nechte stranou.

4 Jakmile se mléko začne vařit, odstavte ho. Pomalu a za stálého promíchávání metlou vlijte asi polovinu horkého mléka do směsi v míse. Až vznikne homogenní hmota, vlijte ji ke zbylému mléku v kastrolu.

5 Za stálého míchání směs pomalu zahřívejte, až začne houstnout, což trvá asi 2 až 5 minut. Jakmile se na povrchu začnou objevovat bublinky, snižte teplotu a vmíchejte čokoládu, až se úplně rozpustí. Sundejte z plotýnky a vmíchejte máslo, až se zcela rozpustí.

6 Krém vlijte do mísy a na jeho povrch položte kolečko vystřižené z potravinářské fólie, aby se na něm nevytvořil škraloup. Nechte krém vychladnout v pokojové teplotě a pak ho dejte do ledničky úplně vychladnout.

7 Vykynuté těsto vyklopte na pomoučenou plochu a propracujte. Troubu předehřejte na 180 °C. Důlky formy na muffiny vymažte olejem a vysypte moukou, přebytek oklepejte. Nebo je můžete vyložit papírovými košíčky.

8 Formičky nebo košíčky naplňte asi do poloviny těstem, vpíchněte do něj pralinku a doplňte ještě trochou těsta, aby sahalo asi do tří čtvrtin výšky formičky.

9 Vložte do předehřáté trouby a pečte asi 15 minut, až těsto vyběhne a zezlátne. Nechte chvilku chladnout ve formě, pak buchty opatrně vyndejte a nechte zcela zchladnout.

10 Vychladlý krém prošlehejte dohladka a přesuňte do cukrářského sáčku. Ozdobte jím vychladlé buchty a podávejte.

prima tip

Chcete-li tyto cupcaky připravit pro děti, místo rumové pralinky vkládejte dovnitř čokoládové bonbony nebo na kousky nakrájenou oblíbenou čokoládovou tyčinku.

BUCHTY K PIVU

Ano, přestože jde o dva národní poklady, klasické buchty si s pivem tak úplně nerozumějí. Ovšem náprava je snadná – upečte si buchty slané. Místo tvarohu, máku či povidel mají bříška plná pikantní slaniny a zelí, a tak se stávají plnohodnotným obědem či večeří, které by se bez piva prostě neobešly.

ASI 20 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU + KYNUTÍ

TĚSTO
- 30 g čerstvého droždí
- cca 180 ml mléka, vody nebo směsi mléka s vodou
- špetka krupicového cukru
- 250 g hladké mouky + na poprášení
- 250 g polohrubé mouky
- 1 lžička drceného kmínu
- 1 lžička soli
- 1 vejce
- 200 g nastrouhaných uvařených brambor
- 100 g rozpuštěného sádla + na potření

NÁPLŇ
- 200 g anglické slaniny nebo uzeného bůčku
- 1 cibule
- 1 lžička sádla nebo oleje
- 300 g kysaného zelí
- 2 stroužky česneku

1 Do hrnku rozdrobte droždí, přidejte polovinu vlažné tekutiny a cukr. Nechte vzejít kvásek, trvá to 10–15 minut.

2 Obě mouky vsypte do mísy, promíchejte s kmínem, solí, vejcem, nastrouhanými bramborami, sádlem a zbylou tekutinou. Nakonec vmíchejte vzešlý kvásek. Těsto důkladně propracujte, poprašte ho moukou a přikryté nechte na teplém místě zdvojnásobit objem. Trvá to přibližně 1–1,5 hodiny.

3 Mezitím připravte náplň. Slaninu nakrájejte na kostičky. V pánvi rozehřejte sádlo nebo olej, vsypte slaninu a při střední teplotě ji nechte vyškvařit.

4 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno, zelí pokrájejte nahrubo. Obojí přidejte ke slanině. Přiklopte a poduste 10 minut. Nakonec vmíchejte rozetřený česnek a odstavte.

5 Pekáč vymažte sádlem. Vykynuté těsto znovu propracujte na moukou poprášené ploše. Pak ho rozdělte na 20 kousků, každý zploštěte, doprostřed dejte 1 lžíci náplně, dobře ji zabalte a těsto spojte k sobě.

6 Buchty klaďte vedle sebe švem dolů do pekáče a potřete je sádlem ze všech stran. Nechte je ještě 20 minut kynout. Troubu předehřejte na 180 °C.

7 Pečte v předehřáté troubě asi 15–20 minut, až buchty zezlátnou. Jezte teplé.

DUKÁTOVÉ BUCHTIČKY S POVIDLY (A ŠODÓ)

Ano, my víme, dukátové buchtičky, nazvané tak pro svou malou velikost, se obvykle podávají „nahaté“ a až na talíři se přelévají krémem. Trochu jsme to vylepšili.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 1 HODINA + KYNUTÍ

- 500 ml mléka
- 700 g polohrubé mouky
- 42 g čerstvého droždí (1 kostka)
- 5 lžic krupicového cukru
- 1 vejce
- větší špetka soli
- asi 100 g švestkových povidel
- asi 50 g rozpuštěného másla na potírání

1 Mléko zahřejte, aby bylo vlažné. Mouku prosejte do mísy. Do hrnku rozdrobte droždí, přidejte 1 lžíci cukru a 100 ml vlažného mléka a nechte na teplém místě vzejít kvásek.

2 Kvásek vlijte do důlku v mouce, přidejte vejce a sůl a se zbylým cukrem a mlékem vypracujte vláčné těsto. Na teplém místě ho nechte přikryté kynout asi 1 hodinu, až zdvojnásobí svůj objem.

3 Vykynuté těsto znovu propracujte. Pak buď oddělujte malé kousky těsta, zploštěte je na placičku, doprostřed dejte 1 lžičku povidel a dobře je zabalte, nebo z kousků těsta vyválejte válečky, nakrájejte je na stejně velké kousky a ty pak teprve roztlačujte, plňte a zabalte.

4 Buchtičky klaďte těsně vedle sebe do vymazaného pekáčku a dobře je potřete rozpuštěným máslem i ze stran. Troubu předehřejte na 180 °C a buchty nechte ještě chvíli kynout. Pak je vložte do trouby a pečte asi 15 minut, až zezlátnou. Po upečení nechte chvíli chladnout v troubě, pak je vyndejte a můžete je ještě zahorka potřít trochou vody, budou vláčnější. Chcete-li, podávejte je s krémem.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

ŠODÓ TIP

Každý ví, že se (dukátové) buchtičky podávají se šodó. Málokdo už ví, že se k nám tento krém dostal z francouzské kuchyně, kde se jmenuje chaudeau, a že je poněkud komplexnější než u nás zdomácnělý tekutý vanilkový pudink (v hodně skromných verzích nahrazovaný vanilinovým pudinkem z prášku). Chaudeau si, spolu s řadou jiných položek francouzské kuchyně, oblíbili i na exotických územích kdysi spadajících pod francouzskou korunu. Nám se zalíbila verze z Martiniku a Guadeloupe vonící tamním kořením. K buchtičkám s povidly bude skvělá: dejte vařit 800 ml vody s 1 svitkem skořice, špetkou nastrouhaného muškátového oříšku, 1 tobolkou vanilky a kůrou ostrouhanou z 1 limety tak, aby voda jen mírně vřela. Pak vlijte 1 konzervu kondenzovaného slazeného mléka (397 g), až se vše spojí. V míse prošlehejte 4 vejce a přidejte k nim za stálého míchání naběračku horké mléčné směsi. Pak vše vlijte zpět do kastrolu ke zbylé mléčné směsi a na velmi mírném stupni vařte pár minut za stálého míchání do zhoustnutí (směs bude jen velmi pomalu stékat z vařečky). Vyndejte celá koření, dál už nevařte, ještě občas promíchejte. Toto tropické šodó podávejte vlažné.

HOVĚZÍ BURRITO S AVOKÁDEM

Doba přípravy 40 minut
Snadné

Ingredience

- 2 ks tortilly
- 300 g hovězího masa
- 1 ks cibule
- 2 ks česneku
- 10 g koření Fajita
- 1 ks limety
- 20 g koriandru
- 1 ks avokáda
- 1 balení Jihočeského žervé
- 200 g drcených rajčat
- 100 g červených vařených fazolí
- sůl
- pepř
- olej

Návod na přípravu

Najemno nasekanou cibuli opečeme na oleji do světle hnědé barvy. Přidáme hovězí maso a drcená rajčata. Udusíme pod pokličkou doměkka. Přidáme nastrouhaný česnek, vařené fazole, koření Fajita, sůl, pepř a šťávu z půlky limety. Plníme do tortill pomazaných Jihočeským žervé, krájeným avokádem a s trhaným koriandrem. Zarolujeme a opečeme na sucho na pánvi. Podáváme překrojené napůl.

Vyzkoušejte další recepty.

Proč to zkoušet s Yotamem (a s láskou)

OTTOLENGHI

JEDEN Z NEJOBLÍBENĚJŠÍCH A NEJZAJÍMAVĚJŠÍCH ŠÉFKUCHAŘŮ A AUTORŮ SOUČASNOSTI YOTAM OTTOLENGHI TENTOKRÁT VPUSTIL SVÉ ČTENÁŘE PŘÍMO DO KUCHYNĚ, RESPEKTIVE DO JEJÍHO ZÁKULISÍ. SE SVÝM TÝMEM UKAZUJE, CO VŠECHNO SE DÁ VYTVOŘIT Z KUCHYŇSKÝCH ZÁSOB I NESPOTŘEBOVANÝCH SUROVIN, JAKÉ NAJDEME NEJEN TAM, ALE I U SEBE DOMA.

Než Yotam Ottolenghi představí nové recepty, vyzkouší je. A jako většina špičkových světových šéfkuchařů k tomu má po ruce zkušební tým a testovací kuchyni. A jako vždy při vytváření nového receptu se a) ne vše povede, b) objeví se úplné chuťové zázraky a c) spousta surovin nebo polotovarů zbude. Ze všeho se vyvodí závěry, všechno se zkouší tak dlouho, až je dosaženo optimálního výsledku a – nic se nevyhodí. Tohle tajemství zákulisí profesionální kuchyně si většina velkých jmen světové gastronomie nechává pro sebe, ale Yotam zvolil jinou cestu a všechno svým příznivcům prozradil v půvabné a vtipné knížce, která se právě dostává na trh v českém překladu.

Není náhodou, že začala vznikat v roce 2020, v roce, kdy, jak říká Yotam, „světu kolektivně podrazil nohy“ zákeřný virus. Všechno bylo najednou jinak a v týmu, pracujícím v prostoru rámovaném obloukem železničního mostu kdesi na severu Londýna, se zrodil nápad vyzkoušet, co všechno se dá podle hesla za málo peněz mnoho muziky zkombinovat, zužitkovat a nakonec i předat dál. S láskou, jak zní motto knihy.

Je to týmová práce. Vedle Ottolenghiho stojí mistryně blízkovýchodní kuchyně Noor Murad, expertka na pečení Verena Lochmuller, vizionářka Ixta Belfrage, spoluautorka veledíla Chuť, i tajná zbraň týmu Claudine Boulstridge, která všechny „šéfkuchařské“ kreace zkouší u sebe doma v kuchyni. „Vybrakovali jsme mrazáky, spíže, kuchyňské poličky. Bylo to osvobozující – zbavovali jsme se starého a vytvářeli něco nového. Suroviny jsme rozložili na prvočinitele a pak je zase skládali dohromady, podrobovali je různým postupům, které nás v té chvíli napadly,“ shrnuje Yotam tvůrčí proces.

Tak vzniklo pětaosmdesát hravých receptů rozdělených do vtipných kapitol a, což je hlavní, doplněných celou řadou možností úprav, výměn a tipů, které vám umožní z daného receptu (a z daného seznamu surovin, především zeleniny, těstovin a luštěnin) vytěžit maximum. Nezůstal tady jediný kousíček (krajíček chleba, odkrojek sýra, zeleniny či těsta, zbytek mražené zeleniny), který by nebyl využit na maximum svých možností. Famózní jsou chuťové i surovinové kombinace, kdy fantazie tvůrců snad nezná mezí, ale přitom jsou stále drženi při zemi hlavním cílem této knížky – vytvořit jídla s úžasným chuťovým potenciálem, ale také variabilitou a především dostupností. Neznamená to jen zužitkovat všechno, co najdete ve spíži, ale nebát se vytvořit si i různé speciality, které vás ve vaření posunou dál a které přitom splní předchozí základní požadavky. Pestrost záběru různých kuchařských technik a postupů, stejně jako schopnost kombinovat různé typy potravin napříč kuchyněmi patří k aspektům, které z Ottolenghiho Zkušební kuchyně vytvářejí skvostný počin. Napadlo by vás dát si ovesnou kaši se zázvorem a česnekem? Zapéct brambory s čerstvým zelím a sýrem? Chutě Blízkého a Středního východu se tady mísí s vlivy evropských ale i asijských kuchyní v opravdu výjimečném stylu. A to se prosím nezapomnělo ani na sladké, žádné klasické buchty ale nečekejte. Třeba do ovocné štóly z kynutého těsta si našel cestu nejen tvaroh, ale i tymián a kousek zbylé mozzarelly, v oříškových krekrech pikantně štípne chilli atp.

Recepty jsou vytvořeny s velkým ohledem na domácí kuchaře, kterým dodají sebevědomí a díky různým chytrým zkratkám a tipům pomohou odstranit překážky, které by je mohly odrazovat. Jsou i mimořádně praktické a velice často „z jednoho hrnce“ či pánve – opravdu jenom jednu budete potřebovat například na přípravu křupavého kuřete se špagetami. Zasvěcené úvodní odstavce vysvětlí co, jak a proč. A jaksi jen tak mimochodem se můžete naučit připravovat i bezproblémové domácí těstoviny nebo bramborové nočky, stejně jako super dochucovací přípravky a (famózní) kořenicí směsi. Prostě do téhle nadčasové a zároveň vysoce aktuální kuchařské pomůcky se zamilujete!

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ, KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ • FOTO ELENA HEATHERWICK

prima tip

V zimě můžete špenát zaměnit za kadeřávek či mangold. Pokrm ihned snězte, studená tahini omáčka nechutná tak dobře a nelze ji ohřívat. Tahini pastu, koření za'atar a sumah koupíte v orientálním koutku v supermarketu nebo v obchodech s arabskými specialitami.

LOSOS S KOŘENÍM ZA'ATAR A PASTOU TAHINI

Pokud jste ještě neochutnali spojení ryby s pastou tahini, můžete se těšit na skutečnou pochoutku. Tato verze kombinuje sezamovou pastu tahini s bylinkovým za'atarem, jehož základem je sezam, tymián a sumah (škumpa), což jsou známé blízkovýchodní suroviny. Nejdelikátnější je krémová, oříšková pasta tahini z oblasti Levantu. Místo lososa můžete zkusit i tučnějšího kapra.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 250 g baby špenátu
- 4 filety z lososa s kůží (600 g)
- 2 lžíce směsi koření za'atar
- 2 lžičky koření sumah + ½ lžičky na poprášení
- 60 ml olivového oleje
- 3 stroužky česneku • 90 g pasty tahini
- 3½ lžíce citronové šťávy • 100 ml vody
- 1½ lžíce nahrubo nasekaných lístků koriandru
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Horkovzdušnou troubu předehřejte na 220 °C. Špenát operte a nechte okapat.

2 Lososa přejeďte dlaní a případné kosti odstraňte pinzetou. Osušte ho poťupkáváním papírovou utěrkou, osolte a opepřete. V misce smíchejte koření za'atar a sumah, lososa položte kůži dospod a posypte ho směsí tak, aby vytvořila krustu.

3 Ve velké hluboké pánvi, kterou je možné dát do trouby, rozehřejte na středním až silném stupni 1 lžíci oleje. Přidejte špenát, špetku soli a pepře a 2–3 minuty zahřívejte.

4 Jakmile začne špenát vadnout, položte na něj lososa kůži dospod a povrch rybího masa pokapejte 2 lžícemi oleje. Vložte do trouby a pečte 5 minut.

5 Mezitím oloupejte česnek a prolisujte ho do misky. Přidejte pastu tahini, 2 lžíce citronové šťávy, větší špetku soli a vodu. Prošlehejte do hladké, dosti tekuté pasty.

6 Pánev vyjměte z trouby a všude okolo lososa (nikoli však na rybu) nalijte tahini omáčku. Vraťte pánev do trouby a pokrm pečte ještě 5 minut, dokud není rybí maso propečené a omáčka tahini nezačne bublat. Lososa pokapejte zbývající citronovou šťávou a olejem, posypte koriandrem a kořením sumah a ihned podávejte.

KVĚTÁKOVÝ KOLÁČ SE SÝREM A KARI KOŘENÍM

Spojení květáku a sýra je tak britské jako gin a okurkové sendviče k čaji o páté. Pokud jste ho ještě neměli tu čest ochutnat, vyzkoušejte rovnou tuto exkluzivní verzi v podobě koláče. Přezdívka „žhavá sýrová láva" je velmi trefná, tento koláč oceníte obzvlášť v chladných dnech.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 2 HODINY

- 100 g másla
- 1 velký květák (700 g)
- 2 lžičky mírně ostrého kari koření
- 3 lžíce olivového oleje
- 75 g hladké mouky
- 675 ml plnotučného mléka
- 2 stroužky česneku
- 1½ lžíce anglické hořčice
- 150 g zralého čedaru
- 6 plátků těsta filo
- 1 lžíce nahrubo nasekané hladkolisté petržele
- 1½ lžičky nastrouhané citronové kůry
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Polovinu másla rozehřejte. Dno a stěny rozevírací dortové formy o průměru 23 cm vyložte pečicím papírem. Pečicím papírem vyložte také větší plech.

2 Květák zbavte listů, vykrojte košťál a růžičky nakrájejte na kousky velikosti sousta. Rozložte je na připravený plech a promíchejte s kari kořením, polovinou oleje, ½ lžičky soli a pořádnou špetkou pepře. Pečte asi 20 minut, až růžičky zezlátnou a propečou se.

3 Mezitím připravte bešamel. Zbylé máslo nakrájejte na plátky do rendlíku a rozehřejte je. Do tekutého zlatavého másla zašlehejte pomocí metličky mouku a 1–2 minuty ji zahřívejte na středním stupni, až vznikne hustá zlatá jíška, která začne vonět po oříškách. Pomalu přilévejte mléko a stále ho zašlehávejte, aby nevznikly hrudky. Šlehejte, až se všechny suroviny spojí v hladkou omáčku. Za častého prošlehávání ji povařte 7 minut do zhoustnutí.

4 Omáčku odstavte a vmíchejte do ní oloupaný a prolisovaný česnek, hořčici, nahrubo nastrouhaný čedar a špetku soli. Míchejte, až se sýr rozteče.

5 Z trouby vytáhněte upečený květák a teplotu snižte na 170 °C.

6 Plátky těsta filo uchovávejte pod vlhkou utěrkou, aby nevyschly. V míse smíchejte rozehřáté máslo a zbývající 1½ lžíce oleje.

7 Vezměte jeden plátek těsta, potřete vrchní stranu máslem s olejem a potřenou stranou nahoru ho vložte do formy. Trochu přitlačte a okraje těsta nechte vyčnívat z formy. Potřete další plátek a položte ho na plátek na dně s mírným pootočením tak, aby částečně visel přes okraj – každý v jiném úhlu. Postupně tak vložte do formy všech šest plátků.

8 Polovinu bešamelu naneste na těsto, upravte na něj květák a zbývající bešamel. Těsto přečnívající přes okraj zprohýbejte a pospojujte tak, aby vznikl neuspořádaný, „rozmačkaný" lem okolo okraje a střed koláče zůstal odhalený.

9 Povrch těsta potřete zbývající směsí másla, formu postavte na plech a koláč pečte 30 minut.

10 Opatrně s použitím utěrky uvolněte kruh rozevírací formy a koláč vraťte do trouby na 20–25 minut. Boky koláče by měly být zbarvené dozlatova a povrch bublat. Nechte koláč 15 minut tuhnout.

11 Koláč posypte petrželkou a citronovou kůrou a podávejte teplý.

prima tip

Filo těsto koupíte v obchodech s řeckými či tureckými specialitami. Tenké plátky nekynutého těsta se potírají máslem či máslem a olejem a skládají se na sebe tak, že vytvoří několik křehkých křupavých vrstev. Českou obdobou je těsto listové, ale kvůli jinému výrobnímu postupu nedosáhnete stejné křehkosti. Pokud však filo těsto neseženete, můžete ho nahradit máslovým listovým nebo korpus koláče připravit z křehkého těsta.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

PAPRIKY PLNĚNÉ KUKUŘICÍ S MARINOVANOU PAPRIČKOU JALAPEÑO

Plněné papriky zůstávají stálicí už desítky let v mnoha kulturách. Jejich velikost zpravidla určí, jestli skončí na talíři k obědu, nebo jako tapas k pivu. Yotam Ottolenghi v tomto případě zvolil verzi hlavního jídla a podlouhlé červené papriky odrůdy romano naplnil mraženou kukuřicí a ostrou papričkou jalapeño. Doporučuje je podávat se zeleninovým salátem anebo s pečenými bramborami.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 1½ HODINY

- 250 g mražené kukuřice • 1 zelená paprička jalapeño
- 2 lžíce jablečného octa • 1 lžička krupicového cukru
- 100 ml smetany ke šlehání (44%) • 50 g instantní polenty • 1 vejce
- 3 stroužky česneku • 100 ml olivového oleje • 75 g mozzarelly
- 75 g vyzrálého čedaru • 5 g snítek tymiánu • 2 cibule
- 4 středně velké červené papriky romano • 200 ml vody
- 10 g čerstvého koriandru • sůl a čerstvě namletý pepř

1 Kukuřici propláchněte horkou vodou, aby rozmrzla, nebo ji nechte povolit alespoň 30 minut při pokojové teplotě. Troubu předehřejte na 180 °C.

2 Jalapeño papričku nakrájejte i se semínky na plátky. Promíchejte ji v mističce s octem a cukrem a nechte ji marinovat.

3 Kukuřici, smetanu, polentu, vejce, dva oloupané a pokrájené stroužky česneku, 1 lžíci oleje, ¾ lžičky soli a pořádnou špetku pepře rozmixujte v robotu na hrubé pyré. Sýry nastrouhejte nahrubo a promíchejte v míse s kukuřičným pyré.

4 Papriky nařízněte po délce ostrým nožíkem tak, abyste neprořízli konce, stopky neodstraňujte. Opatrně vyjměte semena a papriky naplňte rozmixovanou směsí s kukuřicí.

5 Cibule oloupejte a každou nakrájejte na pět 1cm koleček. Do velkého litinového hrnce nebo pekáče dejte 1 lžíci oleje a nechte ji roztéct po dně, přidejte kolečka cibule a tymián, osolte a opepřete. Zlehka orestujte. Na cibulová kolečka rozložte papriky naříznutou stranou nahoru a pokapejte je 1 lžící oleje. Mírně je osolte a opepřete. Do hrnce nebo pekáče nalijte vodu tak, abyste nepolili papriky. Pečte je 30 minut v troubě. Pak zvyšte teplotu na 200 °C a papriky dopečte 20 minut nebo dokud nejsou měkké a jemně hnědé.

6 Mezitím smíchejte v malé misce zbývající olej, nadrobno nasekaný koriandr, zbylý oloupaný a prolisovaný stroužek česneku, špetku soli a pořádnou špetku pepře.

7 Koriandrový olej a marinovanou papričku jalapeño naneste na papriky. Podávejte je teplé.

prima tip

Papriky můžete naplnit den předem a před podáváním je upéct. Mozzarellu a čedar obměňte za svůj oblíbený sýr, musí být jen měkký a roztékavý.

Moje milovaná spíž

NOOR MURAD, YOTAM OTTOLENGHI

Izraelský šéfkuchař Yotam Ottolenghi okouzlil svět svými kreativními kombinacemi z běžně dostupných surovin a ukázal, že k vaření potřebujete hlavně fantazii, a ne výbavu michelinské restaurace. Myšlenku jeho nové knihy Moje milovaná spíž si přečtěte v úvodu tohoto článku. Tato zábavná kuchařka je první vlaštovka jeho nové ediční řady Ottolenghi Testovací kuchyně, která vyniká nápaditými recepty, praktickými tipy a řešením mnoha situací, s kterými se u vás doma potkáte. V tomto případě parádně zužitkujete různorodé zásoby ze spíže, ledničky, mrazáku a poliček a připravíte lahodná, pestrá a zdravá jídla pro celou rodinu. **Vydalo nakladatelství Slovart.**

Čerstvé

Pražský Biojarmark

V sobotu 8. října se dvůr Národního zemědělského muzea v Praze na Letné promění v biotržiště s nabídkou tuzemských biopotravin. Ve více než 20 stáncích objevíte zajímavé biopotraviny, nápoje, květiny a další ekologické produkty, ochutnáte nové biolahůdky a dozvíte se spoustu informací ze života na farmě i pěstování plodin. Nechybí živá hudba ani soutěže.
8. října, 9–17 hodin, Národní zemědělské muzeum, Kostelní 1300/44, Praha, www.myjsmebio.cz

Krása, která nestárne

Tak se popisuje olivové dřevo, které stářím získává charakter, tvrdost a zároveň eleganci. Pro jeho vlastnosti si jej vybral výrobce nožů Dellinger a z olivového dřeva vytvořil rukojeti nožů ze série SOK Olive Sunshine Damascus. Japonské ostří z japonské oceli VG10 doplňuje krása damascénského vzoru Sunshine, čepel je dokonale vyvážená a ručně vybroušena. Ergonomicky tvarovaná rukojeť vám padne do dlaně jako ulitá, speciálně navržený tvar záštity je vhodný pro asijský úchop nože. Dřevo lze ručně leštit, čímž získává používáním patinu. Při správné péči zdědí tento nůž vaše děti.
Nůž Chef 155 mm za 1 899 Kč, www.dellinger.cz

Špetka přírody

Přísada do jídel Podravka Natur obsahuje výhradně přírodní suroviny. Sušená zelenina a bylinky dodají chuť slaným pokrmům, ať už se jedná o polévky, rizota, omáčky, nákypy, nebo maso. Společnost Podravka pomáhá i letos znevýhodněným dětem – zábavnou formou je učí vařit, aby do života vykročily s praktickými dovednostmi. Koupí produktů Podravka můžete tuto snahu podpořit i vy.
150 g za 38,90 Kč, www.podravka.cz

Svůdné spojení

Sorbet nebo ovocná zmrzlina osvěží v létě, v chladnějším počasí se naše pozornost přirozeně přesouvá ke krémovějším smetanovým zmrzlinám. Francouzská značka Carte d'Or obohatila svou vlajkovou loď – vanilkovou – o oblíbený irský likér Baileys. Irsko mělo k Francii vždy vřelejší vztah než k sousední Británii a nová příchuť zmrzliny Carte d'Or Baileys Vanilla dokazuje, jak se po gurmánské linii mohou obě země obohatit. Smetanovou vanilkovou zmrzlinu mramoruje karamelový krém s příchutí likéru Baileys a zdobí kousky čokolády. Po obědě či večeři tak můžete vcukuletu podávat perfektní dezert, zmrzlinu přelijte kávou a servírujte coby affogato nebo ji doplňte čokoládovou omáčkou, Baileys likérem a banánem v nevšedním poháru. Ačkoliv výrobce zmrzlinu doporučuje jen pro dospělé, obsah alkoholu 0,21 % objemu neuškodí ani dětem. Záleží však na vás, jestli se budete chtít podělit.
900 ml za 189 Kč, www.algida.cz

Na Spilce se opět točí pivo

Po dvou letech rekonstrukce znovu otevírá hospoda Na Spilce, jedna z největších v Čechách. Legendární podnik najdete na nádvoří plzeňského pivovaru, což zaručuje dokonale ošetřené i načepované pivo. To chutná ještě lépe po prohlídce pivovaru z roku 1842. Nabyté znalosti můžete rovnou probrat nad oroseným půllitrem a pivními specialitami. Ty do nového menu zařadil šéfkuchař Lukáš Holý, který sbíral zkušenosti v řadě zahraničních hotelů a restaurací, především v Londýně, nebo vařil pro českého prezidenta. „Pivo se snažím využívat, kde to jen jde. Baví mě zkoušet a experimentovat, takže ho přidáváme do omáček, základů, marinád, ale i do pečiva, koláčů či buchet. Skvěle funguje třeba černé pivo z pivovaru Proud v pivním guláši z vepřových líček nebo ležák Pilsner Urquell v žitném chlebu, jehož je jedinou tekutinou.“ Lukáš Holý vaří i s dalšími surovinami z výroby piva – chmelem, sladem, kvasnicemi, mladinou i mlátem. V hospodě Na Spilce okusíte pivo v mnoha nevšedních podobách.
U Prazdroje 64/7, Plzeň, www.naspilce.cz

PŘIPRAVILY KRISTINA ZÁBRODSKÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

zprávy

Tichý silák

Ať vaříte občas, nebo každý den chystáte teplé obědy a večeře a mezitím pečete svačinky, přípravu vám výrazně usnadní kuchyňský robot. Odvede za vás těžkou a nudnou práci a vy se můžete soustředit na kreativnější část procesu. Multifunkční robot Sencor STM 7900 má celokovové provedení, výkon 1500 W a velmi tichý chod. Disponuje funkcí Sencor Smart Power & Energy, která zajistí optimální otáčky. Právě pozvolný start a následně celkem šest rychlostních stupňů umožňují plynulý proces šlehání, hnětení i míchání. To vše se odehrává v nerezové nádobě o objemu 6 l. I přes velký objem mísy si však STM 7900 poradí i se šleháním jen dvou bílků. Na druhou stranu jich hravě vyšlehá i osmnáct najednou. Nadstandardní příslušenství násobí jeho možnosti využití.
Za 9999 Kč, www.planeo.cz

Vaše chvíle

Zastavit se během dne je důležité, abychom mohli pokračovat. Zklidnit se, pochytat rozuteklé myšlenky, sepsat si nápady, odškrtnout rozdělané úkoly, zorientovat se ve změnách, naplánovat další postup a hlavně si na moment vydechnout a dopřát si chvíli sám se sebou nebo v družném hovoru s ostatními. Skandinávci přestávku s kávou nazývají fika a káva při ní hraje stejnou roli jako dobrá společnost a sladký doprovod. K pauze vás přiláká intenzivní vůně kávy dmBio Espresso. Pražená zrna ze 100% arabiky pocházejí z biologického zemědělství ve Střední a Jižní Americe, Africe či Papuy Nové Guineey a v horkém šálku se projevují jemnou sametovou chutí. K přírodě šetrné pěstování, stejně tak jako zpracování podléhají specifikům sdružení Naturland a kontrolovaného biologického zemědělství a tím podporují pěstitele kávy. Vaše chvíle s kávou přináší mnoho dobrého.
250 g za 79,90 Kč v prodejnách dm, www.dm.cz

Čerstvě vychlazené bublinky až k vašim dveřím

Osvěžující, jemné a šumivé. Řeč je o proseccu, které si podle dat společnosti Dáme jídlo objednává stále více lidí. Češi si jemný „šumák“ oblíbili především v letních měsících a spotřeba roste až do prosince, kdy přicházejí vánoční svátky a silvestr. A který kraj si prosecco vychutnává nejčastěji? První příčku drží pevně v rukou Středočeši, kterým ale na paty dýchají obyvatelé Prahy a třetí místo obsadil vínem známý Moravskoslezský kraj. Dostali jste na něj zrovna chuť? Objednejte si lahev plnou bublinek v online supermarketu Dáme market. Stačí pár kliků a kurýři vám jej doručí čerstvě vychlazené až před práh. A k němu si nezapomeňte objednat i nějakou tu dobrotu. V Dáme market najdete širokou nabídku potravin, ze které si vybere každý. Tak na zdraví!
Více na www.damemarket.cz

Skok na Sicílii

Sicílii zná celý svět jako citrusovou plantáž a kolébku mafie, ale pochází odtud i jeden ikonický italský pokrm, který je tak prostý, že po jeho původu už nikdo nepátrá. Pasta con tonno – těstoviny s tuňákem si prý dal Giuseppe Garibaldi po svém příjezdu do Marsaly v roce 1860, protože právě zde vznikly. Tehdy přímořské vesnice a města zbohatly na lovu mořských ryb, zejména tuňáků. Z někdejší slávy zbyly jen ruiny továren a pár muzeí a také jednoduchý recept na těstoviny s kousky tuňáka, olivovým olejem, petrželkou a chilli papričkou. Fajnšmekři doporučují i ančovičku. Ikonické jídlo si snadno a rychle připravíte doma, na chalupě nebo v kanceláři s tuňákovými omáčkami na těstoviny Tonno per Pasta od Rio Mare. Povařené kousky tuňáka v extra panenském olivovém oleji stačí jen prohřát na pánvi nebo vmíchat do horkých těstovin. Vybrat si můžete ze tří variant – Arrabbiata s cherry rajčaty a chilli papričkou, Putanesca s rajčaty, černými olivami a kapary a Garlic and chilli pepper s česnekem a chilli papričkou. **160 g za 119 Kč, www.riomare.cz**

Tahák na maso

Tápete, jaké maso zvolit na guláš nebo z čeho připravit hovězí po burgundsku? Slova jako rump steak a striploin jsou vám cizí? Bojíte se, že steak bude tuhý a pečeně vysušená? Základem úspěchu je vyznat se v jednotlivých partiích, a rychle tak zjistit, na jaké pokrmy se ideálně hodí. Inspiraci hledejte pod QR kódem na mase z českých biofarem označených zelenou zebrou Bio – produkt ekologického zemědělství. Na webu My jsme bio naleznete praktické informace, tipy a 50 skvělých receptů.
www.myjsmebio.cz

Líná neděle

VEGETARIÁNSKÝ BRUNCH

„JE NEDĚLE RÁNO A ZVONY ZVONÍ…“ ZNÍ VÁM TAKÉ V HLAVĚ HIT VALMEZSKÉ SKUPINY MŇÁGA A ŽĎORP, PŘEKVAPIVĚ STARÝ UŽ 30 LET? PROČ O VÍKENDU SPĚCHAT? A ZVLÁŠTĚ V NEDĚLI, KDY SE ODJAKŽIVA NEDĚLÁ A ODPOČÍVÁ? I V KUCHYNI. PŘIPRAVTE SI VEGETARIÁNSKÝ BRUNCH, KTERÝ ZVLÁDNETE VELMI RYCHLE I BEZ NEJMENŠÍ NÁMAHY, A TAK VÁM ZBYDE SPOUSTA ČASU A ENERGIE NA JEHO VYCHUTNÁNÍ. INSPIRUJTE SE RECEPTY LUISY A DAVIDA Z BLOGU GREEN KITCHEN STORIES A JEJICH NOVÉ KUCHAŘKY QUICK & SLOW.

TOPINKA S VEJCEM NA HARISSE

Násobně zdravější a také chuťově zajímavější verze anglické snídaně. Zapomeňte na slaninu, párek a fazole, o veškerou parádu se postará ostrá harissa pasta a dobré farmářské vejce. Opečte ho v oleji s harissa pastou, římským kmínem a kurkumou a získá nádherné nazlátlé okraje, orientální vůni a výraznou chuť. Opečený chléb a voňavý čerstvý kopr ji jen podtrhnou.

2 PORCE
PŘÍPRAVA: 10 MINUT

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička mleté kurkumy
- ½ lžičky mletého římského kmínu
- 2 lžičky pasty harissa
- 2 velká vejce
- 2 krajíce chleba
- 1 hrst kopru
- 4 lžíce řeckého jogurtu
- špetka soli

1 Ve středně velké pánvi rozehřejte při střední teplotě olej. Přidejte koření a harissu a promíchejte nebo pánev lehce nakloňte, aby se vše spojilo.

2 Do pánve vyklepněte vejce a zhruba 5 minut ho smažte, až bílek začne tuhnout, okraje zezlátnou a vejce budou podle vaší chuti.

3 Mezitím opečte chleba v toustovači. Kopr otrhejte a lístky nasekejte.

4 Opečený chléb potřete jogurtem a posaďte na něj vejce, zakápněte zbylým olejem, osolte, posypte koprem a podávejte.

prima tip

Harissa pasta je velmi pálivá chilli omáčka z Tuniska, která se vyrábí z chilli papriček, římského kmínu, koriandru, česneku, citronové šťávy a olivového oleje. V severní Africe se používá se stejnou intenzitou jako u nás kečup, doprovází maso, ryby, zeleninu, polévky, dušená masa, marinády a cokoliv dalšího, čemu potřebujete dodat pikantní chuť. Harissa pastu koupíte už hotovou nebo si ji připravte doma podle receptu na prima-fresh.cz.

POMALÁ ZELENINOVÁ BOLOŇSKÁ OMÁČKA

Chcete-li si užít línou neděli naplno, nespěchat s obědem ani s večeří a prostě příjemně prolenošit den, připravte se na to už v sobotu a uvařte si dlouho taženou boloňskou omáčku, v tomto případě zeleninové ragú. Odleželé chutná lépe a vykouzlíte z něj spoustu pokrmů. Servírujte ho k burratě, těstovinám, polentě, jako polévku či na topince... Co nesníte, můžete zamrazit, ale to se nejspíš nestane.

12 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 3 HODINY

- 1 cibule • 2 mrkve • 4 stroužky česneku
- 1 řapík celeru • 7 lžic olivového oleje
- 2 velké cukety nebo lilky • 1 červená paprika
- 2 lžíce kaparů • 60 ml suchého červeného vína
- 1 lžíce sójové omáčky nebo tamari
- 250 ml zeleninového vývaru • 1,2 kg konzervovaných rajčat
- 2 bobkové listy • sůl a čerstvě namletý pepř

K PODÁVÁNÍ (NA 4 PORCE)

- 300 g rigatoni (nebo jiných oblíbených těstovin)
- 1 velká hrst baby špenátu • extra panenský olivový olej
- 1 velká burrata • 1 hrst lístků bazalky

1 Cibuli, mrkev a česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno, celer také nakrájejte najemno. Ve velkém kastrolu rozehřejte na středním stupni 2 lžíce oleje, vsypte zeleninu a za občasného míchání restujete 6 minut.

2 Mezitím nakrájejte na kostičky cuketu nebo lilek, papriku zbavte jádřince a nakrájejte ji nadrobno. Přidejte do pánve spolu s kapary a zbylým olejem a restujte na nižším stupni 20 minut, až zelenina ztratí objem a trochu se zabarví. Čas od času promíchejte, aby se nepřipálila, případně snižte teplotu.

3 Vlijte víno a vařečkou odškrabejte přípečky, pak přidejte sójovou omáčku nebo tamari, vývar, rajčata a bobkový list, osolte a opepřete. Důkladně promíchejte, teplotu snižte na velmi nízkou, kastrol přiklopte a vše nechte pomalu vařit nejméně 2,5 hodiny nebo ještě déle – sem tam promíchejte.

4 Před podáváním uvařte ve velkém hrnci v osolené vodě těstoviny podle návodu na obalu akorát na skus, tzv. al dente. Odeberte hrnek vody, v níž se těstoviny vařily, sceďte je a vraťte do hrnce. Přidejte k nim špenát a množství omáčky podle počtu strávníků, kleštěmi promíchejte, případně vše ještě spojte trochou slité vody z těstovin. Zbylou omáčku zmrazte.

5 Těstoviny důkladně zakapejte olivovým olejem a rozdělte na 4 talíře. Navrch natrhejte burratu a bazalku a dochuťte spoustou čerstvě namletého pepře.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

OBRÁCENÝ RICOTTOVÝ KOLÁČ S MEDOVÝM SIRUPEM S CITRONEM

Dokonalá kombinace italského tvarohového koláče a vláčné třené buchty. Voní po medu s citronem, ale překvapení skrývá uvnitř – mandle, polentu a mák, díky kterým je tento dezert bezlepkový a také zdravější. Ať si ho dáte s ranním cappuccinem, nebo odpolední horkou čokoládou, či černým čajem, zaručeně vás potěší.

1 KOLÁČ / 10 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 1¼ HODINY

TĚSTO
- 150 g změklého másla • 7 lžic medu • 250 g ricotty
- 1 velký chemicky neošetřený citron
- 4 středně velká vejce • 150 g mandlové mouky
- 50 g hrubé polenty • 1 lžíce celého máku
- 1 lžička kypřicího prášku • ½ lžičky mořské soli
- máslo na vymazání formy

SIRUP
- 3 lžíce vody • 4 lžíce medu
- šťáva z 1 velkého citronu • 1 malý citron

1 Dortovou rozevírací formu o průměru 20 cm vymažte máslem. Na sirup promíchejte v rendlíku vodu, med a citronovou šťávu a zahřívejte k varu. Z citronu nakrájejte tenké plátky. Vložte je do vroucí směsi, stáhněte teplotu a povařte jemným varem 10 minut. Odstavte a nechte macerovat.

2 Ve velké míse šlehejte máslo s medem, zhruba za 2–3 minuty vznikne hustá pěna. Přidejte ricottu, citronovou kůru a šťávu. Pokračujte ještě 1 minutu, pak postupně zašlehejte žloutky. Přimíchejte mandlovou mouku, polentu, mák, kypřicí prášek a sůl.

3 Troubu předehřejte na 170 °C. V jiné míse vyšlehejte bílky na tuhý sníh. Opatrně ho vmíchejte do těsta.

4 Dno vymazané formy potřete tenkou vrstvou sirupu, zbytek použijete později. Na sirup rozložte plátky (macerovaného) citronu a opatrně vlijte těsto.

5 Pečte 40–45 minut, až koláč získá tmavě zlatý odstín a lehce vyběhne. Když do jeho středu zapíchnete špejli, zůstane po vytažení čistá. Koláč nechte 10–15 minut chladnout ve formě, pak ho kolem dokola uvolněte nožem.

6 Na formu položte talíř, otočte ji a koláč vyklopte. Sejměte dno formy a koláč zakapejte zbylým sirupem. Než koláč ponesete na stůl, nechte ho úplně vychladnout.

Koláč chutná lépe druhý den. Upečte ho den před podáváním a uložte do ledničky, zpevní a jednotlivé chutě se prolnou.

Quick & Slow

DAVID FRENKIEL A LUISE VINDAHL

Manželé a rodiče tří dětí známí po celém kulinárním světě jako Green Kitchen Stories popularizují vegetariánskou kuchyni již od roku 2009. Neúnavně ukazují, jak barevné, chutné, zábavné a kreativní mohou být pokrmy bez masa a že se hodí opravdu pro každého. Ve své poslední knize, kterou česky vydala blogerka Kitchenette, řeší dvě protichůdné situace v kuchyni – jak rychle uvařit (snídani, večeři či oběd) a do čeho se pustit, když chcete pozvat přátele, nechat troubu pracovat za vás nebo strávit mnoho hodin u plotny. Obě kategorie spojují precizně sepsané recepty s neotřelými kombinacemi surovin, koření a bylinek tak, aby se zelenina ukázala v tom nejlepším světle. Vegetariánské vaření zkrátka oslavuje dary přírody. **Vydala Kitchenette.**

Nakupujte BIO s chutí

Skutečnou BIO kvalitu vám zaručí pouze tyto dvě značky.
Zvířata nejsou využívána, ale je o ně s láskou pečováno. Pole jsou plná života a nepoužívají se na nich umělá hnojiva ani chemické postřiky. Produkce biopotravin přírodu neničí. Zlepšuje ji a uchovává pro příští generace. A za to si všichni BIO farmáři zaslouží naše díky.

PRODUKT EKOLOGICKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ

www.myjsmebio.cz

V rytmu přírody

BIOPOTRAVINY

POJEM BIOPOTRAVINY U NÁS DÁVNO ZDOMÁCNĚL, ALE JEHO PŘESNÝ OBSAH JE „NA PRVNÍ DOBROU" MÁLOKDO SCHOPEN DEFINOVAT. LECKDY SE TAKÉ STÁVÁ – V SOULADU S TRADICÍ NÁRODNÍHO SKEPTICISMU –, ŽE O JEHO PRAVDIVOSTI POCHYBUJEME, ČI HO DOKONCE PODEZÍRÁME Z NAPROSTÉHO OPAKU.

Ze zákona

Biopotraviny, respektive jejich pěstování a chov, jsou přitom celosvětově regulovány velmi přísnými pravidly, dokonce přímo zákony. V detailech se mohou v jednotlivých zemích lišit, globálně se shodují. U nás je to Zákon o ekologickém zemědělství č. 242/2000 Sb. Řečeno jeho jazykem musí každý farmář i výrobce, který se rozhodne hospodařit ekologicky a zpracovávat biopotraviny, dodržovat přísná kritéria: Ekologické zemědělství respektuje přírodní zákony a zříká se vnějších umělých zásahů do celého procesu. Ekologičtí zemědělci nepoužívají chemické ochranné prostředky ani umělá hnojiva, hospodářská zvířata chovají s ohledem na jejich přirozené fyziologické potřeby a bez přikrmování antibiotiky a preventivními léky.

Dodejme, že ze všeho vyplývají i přísné prováděcí předpisy a stejně striktní a pravidelné kontroly jejich dodržování.

Se zdravým rozumem

Převedeme-li literu zákona do běžné řeči, budeme říkat věci, o nichž by naše (pra)babičky nepředpokládaly, že je o nich vůbec třeba mluvit. Úroda roste na polích či políčkách hnojených maximálně přírodními hnojivy, se zvířaty se jedná jako s božími/živými tvory, a nikoliv dobytkem a to, co se vypěstuje, roste a zraje v souladu s ročními obdobími a přirozenými přírodními podmínkami daného místa, u zvířat souzní s přirozenými potřebami jejich života. Nic více a také nic méně.

Za zdravým tělem

Velmi jednoduše řečeno jsou biopotraviny čisté. Jsou prosté reziduí chemických hnojiv a postřiků, nejsou průmyslově upravovány za pomoci chemických konzervantů a barviv a vzhledem k tomu, že byly pěstovány či chovány šetrně a v souladu s rytmem přírody mívají obecně mnohem výraznější podíl živin a látek prospěšných pro náš organismus. Jinými slovy, odečteme-li zátěž, jakou představují rezidua chemických hnojiv, barviv a konzervantů, musíme i tak dojít k závěru, že biopotraviny jsou pro nás mnohem přínosnější. Výsledky studií se mohou lišit, ale celkový trend potvrzuje jednu z nejoblíbenějších nálepek biopotravin – jsou prostě zdravější (několik nezávislých studií potvrdilo, že například podíl životně důležitých mastných kyselin omega 3 je v biomase a biomléce až o 50 % vyšší). Naplňují Hippokratův výrok „Nechť je jídlo tvým lékem a lék tvým jídlem" mnohem přesvědčivěji než potraviny průmyslově zpracované. Mnohým producentům biopotravin můžeme také přičíst zásluhy o znovuobjevení nejrůznějších typů polozapomenutých rostlin – například různých druhů obilovin a zrnin, kterým jsou dnes připisovány velmi výrazné zdravotní benefity. Dokonce tak výrazné, že jsou označovány za „superpotraviny".

S chutí

Ale i kdybychom odhlédli od prokazatelných pozitivních účinků biostravy (nebo pro ty, které to zase až tak nezajímá), připomeňme veledůležitý faktor: chuť těchto produktů. Mléko, které chutná jako mléko, kuře, které nechutná jako karton, ale jako kuře… „Nemusíte vařit komplikované mistrovské kousky," pravila Julia Child, „jenom dobré jídlo z čerstvých surovin." V tom také tkví obrovská přitažlivost biopotravin, u nichž je čerstvost základním předpokladem. Koneckonců leckdo to zkouší i podomácku, a čím dál tím víc. Rajčata rostoucí v truhlíku na balkoně nebo za oknem jsou dnes běžným úkazem i ve velkoměstech.

S rozumem a citem

Ekologický či, chcete-li, k přírodě šetrný přístup k pěstování a chovu potravin je pochopitelně šetrný i k půdě. Neničí životní prostředí, zachovává přirozenou rovnováhu, nekontaminuje ovzduší ani vodní zdroje chemickými rezidui, ponechává mnohem větší prostor přirozenému fungování a křehkému ekosystému, v němž je dovoleno žít a fungovat hmyzu, drobné zvěři, pestré škále rostlin. Rovněž etický přístup v chovu drůbeže a jatečních zvířat včetně humánní porážky zasluhuje ocenění a je v přímém protikladu k často krutým praktikám velkochovů. Je to stejně rozumné jako svědomité.

Podle řeči čísel

V ČR dnes tvoří plocha věnovaná ekozemědělství okolo 8 % obdělávané půdy (v celé EU je to přes 9 %, přičemž Švédsko vede se 7,1 % v produkci bioobilovin a například Řecko chová přes 30 % hovězího dobytka v biorežimu). Trh s biopotravinami

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

setrvale roste – v roce 2020 jsme jich u nás spotřebovali za téměř 6 miliard korun. Biopotraviny tvoří okolo 2 % naší roční spotřeby potravin vůbec (v USA jsou to 4 %) a nejvíce se jich prodalo přes super- a hypermarkety. Je to v souladu se světovým trendem, respektive s trendem vyspělých zemí. Velkou oblibu „organic“ produkce zaznamenává Velká Británie, například v roce 2021 tam vzrostly online nákupy biopotravin oproti předešlému roku více než o polovinu a uvádí se, že tvoří až 14 % online nákupů potravin. Ve všech tamních supermarketech mají biopotraviny velmi významný podíl z celkového objemu zboží. „Spotřebitelé dali jasně najevo, že chtějí biopotraviny,“ poznamenal k tomu princ Charles, „a všechny sektory potravinářského průmyslu na to slyší s viditelnými výsledky.“

Produkce biopotravin sebou pochopitelně nese vyšší náklady a to se zase odráží v jejich vyšší ceně, zejména u masa. Ani ten nejpřesvědčenější spotřebitel patrně nebude schopen živit sebe, případně rodinu výhradně v biorežimu. Ani ten největší idealista asi nevěří, že na biopotraviny bude moci masivně přejít celé lidstvo a že průmyslová výroba potravin zanikne. Nicméně s tak významným podílem biopotravin na trhu výrazně roste naše možnost volby, dává důvod k zamyšlení a změnám i sektoru průmyslové výroby potravin a velkochovům jatečních zvířat, které jsou dnes mnohem přísněji posuzovány. Koneckonců jídlo je naším denním chlebem – tak ať je po všech stránkách dobré.

SLANÁ OVESNÁ KAŠE PO ASIJSKU

2 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

KAŠE
- 1 lžička oleje • ¼ lžičky nastrouhaného zázvoru
- 1 hrnek ovesných či pohankových vloček
- 500 ml ovesného mléka
- sůl a čerstvě namletý pepř podle chuti

HOUBY
- 250 g čerstvých hub
- 1 lžíce olivového oleje • špetka soli

DOKONČENÍ
- sójová omáčka
- sázené, pošírované nebo naměkko uvařené vejce
- jemně nakrájená jarní cibulka

1 Houby očistěte a nakrájejte na plátky. V pánvi rozehřejte olej, vsypte houby a na vysokém stupni je smažte několik minut dozlatova. Lehce je osolte.

2 Na kaši rozehřejte v silnostěnné pánvi nebo kastrolu olej a přidejte nastrouhaný zázvor. Restujte asi půl minuty, pak vsypte vločky. Několik vteřin je promíchávejte, pak vlijte ovesné mléko, zlehka povařte 3 až 4 minuty do požadované hustoty. Pokud by bylo potřeba, přilijte trochu ovesného mléka. Kaši osolte a opepřete podle chuti.

3 Při podávání zakápněte kaši sójovou omáčkou, do každé misky posaďte vejce a vše posypte nakrájenou cibulkou.

OVESNÉ MLÉKO

Prsty jedné ruky by nám nestačily, kdybychom chtěli vyjmenovat všechny benefity ovesného mléka – nejčastěji se jich totiž uvádí nejméně sedm. Neobsahuje laktózu, proto je ideální volbou při nesnášenlivosti této látky. Má vysoký obsah vlákniny, vysoký obsah vitaminů, dále nenasycených mastných kyselin, zato však neobsahuje žádný cholesterol, a tak ho ani nezvyšuje, udržuje správnou hladinu krevního cukru a obsahuje minerály, které jsou podstatné pro zdravé kosti a zuby. Ano, všichni víme, že ovesné vločky, potažmo kaše, je snídaně šampionů, ale co když nás sladké kaše nelákají? No od toho jsou tu ty slané. A v téhle se navíc spojují benefity vlastních vloček i mléka z nich připraveného, takže celkový zdravotní efekt bude dvojnásobný. A navíc – ta skvělá chuť inspirovaná asijskou kuchyní!

prima tip

Stáním ovesné vločky velmi houstnou a víc se lepí, kaši je tedy nejlepší podávat hned po připravení. Nemáte-li po ruce houby, stejně dobře poslouží jakákoliv pevnější restovaná zelenina – brokolice, květák, kedlubna, cuketa.

dmBio ovesný nápoj natur, 1 l

dmBio ovesný nápoj natur nabízí díky své jemné chuti mnohostranné využití. Výborně chutná samotný vychlazený nebo smíchaný s různými šťávami a s rozmixovaným ovocem. Nápoj je možné přidat do müsli, krupičné kaše nebo kávy. Je vhodný také jako ingredience do pečení. Bez obsahu laktózy, mléčných bílkovin, s nízkým obsahem tuku. **K dostání v prodejnách dm a na www.dm.cz za 29,90 Kč.**

VEJCE

Superpotravina, která asi ani nepotřebuje představovat. Nicméně je velký rozdíl mezi vejci od slepic z velkochovů a od těch, kterým byl dopřán volnější pohyb a zdravé krmení. Pak jsou skutečnou zdravotní bombou, zdrojem vysoce kvalitních bílkovin, zdravých tuků, 13 základních vitaminů (důležitý je třeba vitamin D, který v jiných potravinách nenajdeme), minerálů a antioxidantů. Však on ten téměř oranžový žloutek mluví sám za sebe! A v tomto jídle typu indického kari se vejcím dostává ústřední role.

VAJEČNÉ MOLEE

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 3 lžíce rostlinného oleje
- 8 vajec v biokvalitě uvařených natvrdo
- 1 lžička mleté kurkumy • 1 lžička mletého chilli
- 400 ml kokosového mléka
- 2 středně velké červené cibule
- asi 4 cm kousek zázvoru
- 3 čerstvé chilli papričky • ½ lžičky soli
- 1 lžička krupicového cukru • 1 hrst nakrájených listů koriandru
- ½ lžičky směsi koření garam masala • rýže basmati k podávání

1 Při střední teplotě rozehřejte olej ve velké silnostěnné pánvi nebo kastrolu, vložte oloupaná vejce a opečte je ze všech stran 1–2 minuty, až se lehce zabarví. Pak přidejte kurkumu a chilli koření a smažte ještě 30 vteřin. Vmíchejte kokosové mléko a uveďte do mírného varu.

2 Cibuli a zázvor oloupejte, cibuli a chilli papričku nakrájejte na tenké plátky, zázvor nastrouhejte. Přidejte je k vejcím, osolte a zlehka povařte asi 5 minut, až se mléko odvaří na polovinu a cibule zvláční. Je-li třeba, zastříkněte trochou vody. Nakonec vmíchejte cukr a koriandr a posypte garam masalou. Vejce překrojte na poloviny a jídlo podávejte s rýží basmati.

JOGURTOVÝ KOLÁČ S JABLKY

1 KOLÁČ / 8 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

TĚSTO
- 2 vejce
- 200 g krupicového cukru
- 125 g rozpuštěného másla + na vymazání
- ½ lžičky mleté skořice
- ½ lžičky vanilkového extraktu
- 250 g bílého jogurtu
- 130 g prosáté hladké mouky
- ½ lžičky kypřicího prášku, nejlépe bezfosfátového

NÁPLŇ
- 2 jablka
- 1 lžíce skořicového cukru

K PODÁVÁNÍ
- vykapaný ochucený jogurt (viz Prima Tip)

1 Troubu předehřejte na 160 °C. Formu s odepínacím nebo volným dnem o průměru 22 cm vymažte máslem. Jablka oloupejte, odstraňte jádřinec a nakrájejte jablka na tenké plátky.

2 V míse lehce prošlehejte vejce a přimíchejte cukr, máslo, skořici, vanilku a jogurt. Postupně vmíchejte prosátou mouku promíchanou s kypřicím práškem, jen co se spojí. Těsto vlijte do vymazané formy a navrch rozložte plátky jablek, nejlépe vypadají soustředné kruhy. Jablka posypte skořicovým cukrem.

3 Vložte do trouby a pečte asi 45 minut, až koláč zezlátne a špejli vpíchnutou do středu vytáhnete čistou, bez ulpělých drobků.

BÍLÝ JOGURT

Jeden z nejznámějších fermentovaných mléčných výrobků zná lidstvo od nepaměti a je mu připisováno tolik zdravotních benefitů, že by se sem ani nevešly. Je základní „potravinou stoletých" – tam, kde se lidé ve zdraví dožívají vysokého věku, ať je to kdekoliv na světě, nechybí nikdy v jídelníčku. Bude to tím, že například obsahuje obrovské množství vápníku (jedním kelímkem pokryjete 49 % doporučené denní potřeby), spoustu vitaminu B, zejména B12 a riboflavinu, ale má i dost fosforu, magnézia a draslíku. Pokračovat bychom mohli ještě dlouho, ale uvést musíme hlavně to, že je jogurt moc dobrý a v kuchyni prakticky všestranný. Důkazem budiž tento báječný, vláčný, voňavý a také rychlý koláč.

prima tip

Koláč bude ještě lepší, když ho podáte s další dobrotou. Bílý jogurt nechte vykapat v cedníku vyloženém čistou namočenou a vyždímanou utěrkou. Pak ho promíchejte s trochou vanilkového nebo skořicového cukru. Je to zdravější alternativa než třeba šlehačka a stejně dobrá.

HOVĚZÍ MASO

Je chvályhodné z řady důvodů snažit se spotřebu masa snížit, ale o to víc vystoupí do popředí význam jeho kvality. Pochází-li hovězí od zvířat chovaných v biorežimu, nemůžeme sáhnout vedle. Nezastupitelnou roli hrají i výživové benefity hovězího masa, které je například skutečným stavebním kamenem našich svalů, obsahuje veledůležité antioxidanty, především glutathion, obrovské množství minerálů (zinek, selen, fosfor, železo) i krásnou kombinaci vitaminů skupiny B. Vychutnejte si ho třeba v tomto tradičním německém guláši.

NĚMECKÝ GULÁŠ

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 2 HODINY

- 750 g cibule
- 2 lžíce olivového leje
- 1 kg kvalitního hovězího masa, například krk
- ½ zelené papriky
- 1 velké rajče
- 3 stroužky česneku
- 2 lžíce mleté sladké papriky
- 2 lžičky majoránky
- 1 lžička kmínu, nejlépe drceného
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 500 ml vývaru
- 120 ml suchého červeného vína
- 120 g zakysané smetany
- sůl a čerstvě namletý pepř
- širší nudle k podávání

1 Cibuli oloupejte a nakrájejte na kostičky. Ve velkém silnostěnném kastrolu, ideálně litinovém, rozehřejte při střední teplotě olej. Vsypte cibuli a osolte ji. Smažte za občasného promíchávání asi 15 až 20 minut, až bude cibule krásně vláčná a zlatá. Vyjměte ji děrovanou naběračkou do misky a nechte stranou.

2 Mezitím nakrájejte maso na kostky, papriku a rajčata na kostičky. Česnek oloupejte a rozetřete.

3 Kostky masa osolte a opepřete a vsypte do kastrolu. Opečte je ze všech stran dohněda.

4 Vmíchejte zpět cibuli, přidejte papriku, rajče, česnek, koření, protlak, vývar a víno. Zahřejte k bodu varu. Troubu předehřejte na 180 °C a doprostřed umístěte mřížku.

5 Kastrol zakryjte pokličkou tak, aby mohla unikat pára, a vložte ho do trouby. Duste přibližně 1½ hodiny, až bude maso úplně měkké a šťáva zhoustne. Tento typ guláše se tradičně podává s nudlemi.

MÁSLOVÉ KUŘE NA ČESNEKU SE ŠPENÁTEM

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 1 HODINY

- 100 g anglické slaniny
- 2 lžíce olivového oleje
- 6 stehenních kuřecích řízků bez kůže a kostí
- 6 stroužků česneku
- 1 malá cibule
- 2 lžíce másla
- 250 ml drůbežího vývaru (nebo bílého vína)
- 450 ml smetany na vaření (můžete promíchat půl na půl se smetanou ke šlehání)
- 500 g listového špenátu
- 1 hrst čerstvě nastrouhaného parmazánu
- sušené drcené chilli papričky
- sůl a čerstvě namletý pepř
- případně 1 lžička kukuřičného škrobu rozmíchaného v troše studené vody na zahuštění

1 Slaninu nakrájejte na kostičky. Do velké nepřilnavé pánve vlijte 1 lžíci oleje a vyškvařte v něm slaninu dozlatova. Kostičky vyjměte děrovanou naběračkou.

2 Do pánve přilijte zbylý olej. Maso osolte a opepřete ze všech stran a zprudka ho opékejte z každé strany asi 5 až 8 minut, až bude propečené. Maso odložte a přikryjte. Česnek a cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno.

3 Do šťávy v pánvi přidejte máslo, česnek a cibuli a smažte asi 5 minut, až se rozvoní. Vlijte vývar nebo víno a nechte trochu odvařit. Přidejte vyškvařenou slaninu a ještě asi 1–2 minuty smažte.

4 Teplotu snižte a do pánve vlijte smetanu, stále promíchávejte a nechte mírně vařit. Omáčku osolte a opepřete podle chuti.

5 Vsypte listy špenátu a nechte je zavadnout. Vsypte parmazán, asi 2 minuty promíchávejte, až se rozpustí a zahustí omáčku. Je-li třeba, vlijte rozmíchaný škrob, aby omáčka zhoustla, vařte ještě asi 1 minutu.

6 Do omáčky se špenátem vložte zpět maso (spolu se šťávou, kterou pustilo), nechte jen krátce prohřát, posypte chilli a podávejte.

Prima tip

Ke kuřeti se bude hodit jako příloha leccos, od těstovin a rýže až po méně kalorické verze, jako jsou cuketové nudle nebo v páře dušená zelenina.

KUŘE

Patrně nejoblíbenější maso napříč národními kuchyněmi, generacemi, náboženskými omezeními i nejrůznějšími chutěmi. Produkované v obrovském množství – a v tom je ten háček. Kuřata z masové produkce vzbuzují celou řadu otázek včetně etických. Není pochyb o tom, že chceme-li kuře, které chutná jako kuře, sáhneme po tom chovaném v biorežimu. Tak si budete moci nejen plně vychutnat jeho báječnou chuť, ale i zdravotní benefity, jakými jsou vysoký obsah bílkovin, takřka žádný cholesterol, zato solidní množství minerálů a vitaminů obsažených v kuřecím mase.

„Stravuji se chutně a v bio kvalitě“

Značka dm

VEGAN

Je ideální pro dochucení sushi rýže, salátových dresinků, marinád a dipů.

dmBio
bio rýžový ocet
145 ml
59,90 Kč
41,31 Kč za 100 ml
▼DLOUHODOBÁ CENA
od 02.04.2022 59,90 Kč

dmBio
bio rýže Basmati
bílá
1 kg
129 Kč
12,90 Kč za 100 g
▼DLOUHODOBÁ CENA
od 01.02.2022 129 Kč

dmBio
bio Naturland
italské bylinky
35 g
49,90 Kč
14,26 Kč za 10 g
▼DLOUHODOBÁ CENA
od 20.04.2020 49,90 Kč

Obsahuje čerstvá, ihned po sklizni zpracovaná italská rajčata.

dmBio
bio rajčatový protlak
200 g
29,90 Kč
14,95 Kč za 100 g
▼DLOUHODOBÁ CENA
od 31.05.2022 29,90 Kč

s jemně oříškovým aroma

dmBio
bio cizrna
ve slaném nálevu
220 g
34,90 Kč
15,86 Kč za 100 g
▼DLOUHODOBÁ CENA
od 08.06.2022 34,90 Kč

dmBio
bio fazole
Cannellini
400 g
34,90 Kč
8,73 Kč za 100 g
▼DLOUHODOBÁ CENA
od 12.05.2022 34,90 Kč

Moje dm-app

nyní stáhnout

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Na den v Brně

VÝLET ZA JÍDLEM

MORAVSKÁ METROPOLE ŽIJE TROCHU NEPRÁVEM VE STÍNU HLAVNÍHO MĚSTA. AČKOLIV JÍ PATŘÍ MNOHÁ PRVENSTVÍ, ČEŠI SE NA NI STÁLE DÍVAJÍ TROCHU SKRZ PRSTY. BRŇANŮM A MORAVANŮM TO VŠAK DÁVNO NEVADÍ A HÝČKAJÍ SI SVÉ POKLADY. OBJEVTE JE SPOLU S LUKÁŠEM HEJLÍKEM A PROJEZTE SE ZA DEN BRNEM.

Brno, to je zlatá loď! V kontextu dnešních dní, nebo spíš let, bychom o Brně mohli směle říct, že je to obří výletní loď plná skvělých podniků, barů, míst k vidění a především lidí! Lukáš Hejlík začal své monotematické průvodce po zajímavých gastronomických podnicích právě Brnem, protože poblíž žije už víc než 20 let a místní gastronomii, a všechno s Brnem spojené, prostě žere. Kniha Brno 100 přináší sto skvělých podniků, které vás zavedou na parádní snídani, kafe, sladkosti nebo streetfood. Další kulturní tipy třeba na koupaliště, kina, parky či galerie vám ukážou, že Brnem je snadné se nejen skvěle projíst, ale také si ho užít! Brno 100 vám naplánuje super gastrovíkend. Nebo spíš týden. Ještě štěstí, že do Brna můžete jet kdykoliv.

BRNO 100: Gastromapa Lukáše Hejlíka

LUKÁŠ HEJLÍK

Po bestsellerech 365 a 555 přichází Lukáš Hejlík s novou ediční řadou gastroprůvodců, které ochutnají to nejlepší z konkrétních měst. Jako první vybral pořádně našlápnuté Brno, které je ale už dlouho mekkou všech foodies. Lukáš dal dohromady stovku svých nejoblíbenějších restaurací, bister, barů a kaváren i další tipy na kulturu, architekturu, cool místa nebo ubytování. Převážná většina podniků si nehraje na nic nóbl, brněnská scéna je přátelská, dokáže až komunitně spolupracovat, a možná i proto určuje ty nejžhavější gastronomické trendy. Projíst, propít a prožít Brno si žádá alespoň týden, s touto knihou se ale nebudete nudit celý rok.

Vydalo nakladatelství Došel karamel.

DELIKATESY

TAKE 5 ESPRESSO BAR & GOURMET SHOP
Bubeníčkova 44, Brno-Židenice
facebook.com/take5.zidenice

Honza s Vendy se seznámili v kavárně V Melounovém cukru, kterou před lety Vendy vedla. Honza na baru v espressech propil 14 tisíc, než došlo na první rande. Nemohlo to skončit jinak než společným podnikem, tentokrát mimo centrum města. V Židenicích už delší dobu žili a zdejší klid, dosud neobjevený potenciál a sousedskost této čtvrti se jim pro další etapu moc zalíbila. Na Take 5 je krásné to, že ať sem zavítáte kdykoliv, téměř vždycky je tu najdete oba. Při každé další návštěvě tak navážete s rozhovorem tam, kde jste minule skončili.

Signature sladké kynuté koláče plněné vanilkovým žloutkovým krémem
Bestseller výběrová káva, chlebíček špagety carbonara, sladký kynutý koláč jako malinový cheesecake
Koncept výběrová káva, autorská cukrařina, gourmet shop, slané nekonvenční chlebíčky

SLADKÉ

DEZERTÍNA
Novobranská 16, Brno
@dezertina

Může za to sázka na jednom mejdanu. Zuzina nikdy neměla k vaření nebo pečení zvláštní vztah, ale vsadila se s kámošem, je jedno o co, a když prý prohraje, upeče mu do kavárny koláče. A prohrála! Pro brněnskou scénu je to ovšem jedna z největších výher. V roce 2014 si Zuzina založila sociální sítě a začala dodávat dezerty do stále více kaváren a na oslavy i svatby. V roce 2016 otevřela s Petrem foodtruck Būcheck a v roce 2022 přišel další krok – vlastní take away shop nejenom s dorty, koláči a koblihami, ale také s vymakanými croissanty. A k dostání je tu i výběrová káva a domácí limonády.

Signature Red Velvet a Rič Bič
Bestseller croissanty
Koncept kavárna, snídaně, sweet bar

PŘIPRAVILI KLÁRA MICHALOVÁ, KRISTINA ZÁBRODSKÁ A LUKÁŠ HEJLÍK, FOTO ADRIANA FIALOVÁ

JÍDLO A DRINKY

ELEMENT RESTAURANT & BAR
Běhounská 7, Brno
elementbrno.com
@elementbrno

Tomáš Reger a Jan Liška jsou Moraváci, kteří nasbírali zkušenosti v gastronomii různě po světě, aby se pak po 20 letech vrátili a podělili se o ně v Brně ve svém podniku Element. Tom se stará o kuchyň, Jan o bar a provoz. Menu v Elementu vychází z lokálních surovin, které jsou upraveny tak, aby vynikla jejich přirozená chuť a zároveň aby hosty bavilo jíst. I barové menu se tady mění podle sezony, nálady anebo podle toho, s čím za barem zrovna pracují.

Signature plátky jeleního hřbetu, Gran Moravia, bylinkový olej, chipsy z topinamburu
Bestseller Arancini – smažené risotto s domácím kimchi a mozzarellou
Koncept dobré jídlo, koktejly a příjemné prostředí

KOKTEJLY A VÍNO

ATELIER BAR & BISTRO
Kobližná 71/2, Brno-město
Atelierbar.cz
@atelierbistro

Milan Bukovský se zhlédl v koktejlovém světě. Tak dlouho působil jako barman, až si uvědomil, že chce dělat věci podle sebe, a šest let zpátky začal pracovat na svém Atelieru. Ten se rozrostl o další členy a hlavně kuchaře, a vznikla tak fúze baru a bistra. Atelier se neustále vyvíjí, a tak se dnes více než koktejlům věnuje vínu. Je to místo živé, kde se ukazuje hlavně vášeň pro řemeslo a pohostinnost.

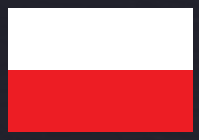
Signature Negroni Special – vermut, Campari, prosecco, espuma z pomerančové redukce
Bestseller Kachní štrúdl – konfitované kachní stehno v rolce, omáčka z červeného zelí, pažitkový olej
Koncept jídlo, drinky a víno

SNÍDANĚ

BISTRO FRANZ
Veveří 14, Veveří
bistrofranz.cz
@bistrofranz

Lenka a Lucka jsou kamarádky, které spojila láska k brněnské gastroscéně. Bistro Franz koupily během pandemie v prosinci 2020. Podnik znaly jako zákaznice, líbil se jim koncept, interiér i vše okolo, a tak se do toho rozhodly jít po hlavě. Navázaly na předchozího majitele a chtějí bistro posouvat a udržet na scéně „mladé“, i přestože loni oslavilo 10 let.

Signature vejce Benedikt se slaninou
Bestseller krůtí řízek z farmy Zelenka & lehký bramborový salát s ředkvičkami a hráškovou majonézou
Koncept snídaně, obědy, bistro



Na hostině u sousedů

POLSKO

POLSKO JE NÁM TAK BLÍZKO, ŽE OBVYKLE MOC NEŘEŠÍME, CO SE TAM VLASTNĚ JÍ, VŽDYŤ MNOHÁ JÍDLA MÁME I SPOLEČNÁ. ALE MNOHÁ NIKOLIV, A TAK JE SPÍŠ K NAŠÍ ŠKODĚ, ŽE SE O TAMNÍ VAŘENÍ TOLIK NEZAJÍMÁME. V KULINÁRNÍ ENCYKLOPEDII STŘEDNÍ EVROPY TVOŘÍ VELMI HEZKOU A VELMI SVÉBYTNOU KAPITOLU.

Díky své poloze bylo i Polsko zajímavou křižovatkou historických obchodních cest. Přicházeli sem kupci z velmi vzdálených zemí a přinášeli s sebou nejen exotické zboží včetně nejrůznějšího koření, ale i tradice a zvyky, samozřejmě i ty gastronomické.

Spletitá historie

Také vzhledem k rozloze a přírodnímu bohatství bylo Polsko častým cílem přivlastňovacích snah okolních zemí a o svá historická území muselo mnohokrát bojovat. Často bylo i součástí jiných územních celků. Někdy byla podobná spojení přínosná, jindy vyvolávala odpor. Blízkost jiných národů i spolužití s různými menšinami ale znamenaly i snadný přenos jídelních vlivů a plodin včetně jejich zpracování, tady šlo o přínos jistě kladný. Sami Poláci dnes říkají, že například Litvě, s níž svého času tvořili úspěšnou územní a politickou unii, vděčí za unikátní postupy při výrobě uzenin. Leckterá jídla včetně obliby slano-sladkých chutí jsou přímým důsledkem vlivu židovské kuchyně (i smutnou připomínkou strašného osudu polských Židů za druhé světové války). Také blízkost Ukrajiny znamená prolínání dvou úžasných národních kuchyní… Do kulinárního vývoje ovšem zasáhla i vysoká gastronomie, zejména díky propleteným vztahům s Francií se v Polsku ujala řada zjemnělých francouzských dezertů. Naopak jednoduchá buchta jménem babka se zase dostala do kuchyně francouzské, potažmo světové, díky polskému králi Stanislawovi I. Leszczyńskému, který našel ve Francii cosi jako politický azyl. Údajně se mu stýskalo po moučnících domoviny a francouzští kuchaři pak povýšili jednoduchou buchtu na vytříbený dezert, posílený rumem. Značný vliv na kuchyni je připisován i vzdělané a cílevědomé druhé manželce polského krále Zikmunda I. Lombardská vévodkyně Bona Sforza pocházela ze slovutného rodu milánských knížat a Zikmundovi porodila šest dětí. Během svého panování v Polsku se mimořádně zasazovala o rozvoj měst, finanční nezávislost a posílení vlivu Jagellonců, ale i o hospodářství. Silně ovlivnila i způsob vaření u dvora – údajně milovala zeleninu a prosazovala její pěstování a používání v kuchyni. Říká se, že za velký počet zeleninových polévek v polské kuchyni vděčí tamní gastronomie právě jí. Také způsob podávání vařené zeleniny s opraženou strouhankou, dodnes nazývaný à la polonaise, je prý jejím gastro dědictvím.

Základní stavební kameny

Polsko je dodnes výrazně zemědělskou zemí, především co se plochy týče – k hospodaření na půdě je využíváno téměř 50 % rozlohy země. V některých produktech (jablka, houby) je také největším vývozcem na světě (!). V produkci drůbeže zase zaujímá evropské prvenství, u vajec pak drží třetí světovou příčku. Je to dáno i tím, že tradici soukromého zemědělství tady nepřerušil ani socialismus, dnes je tu asi 2 miliony soukromých farem. Na celkové produkci státu se zemědělství podílí víc než 20 %. Poláci prostě mají k půdě a jejím produktům velký vztah, jsou i vášnivými lovci a rybáři. A to se v kuchyni nemůže neprojevit. Jejím základem jsou brambory, zelenina (zejména bytelná zimní) s bohatou škálou té nakládané a kvašené, sádlo, drůbež, jateční maso, výtečné uzeniny, ale i zvěřina a ryby. Je to kuchyně v základu solidně sedlácká, a tudíž kaloricky vydatná, ale s mnoha zjemňujícími vlivy. Skvělý je tu chléb a pečivo, často prodávané až v ohromujícím výběru (podobně jako uzeniny) na trzích, které jsou v Polsku nesmírně oblíbené. Polská jídla často parfémují místní bylinky a koření, které známe i z naší kuchyně: majoránka, kopr, kmín a petržel. Velké oblibě se těší také pepř.

Čerstvé a domácí

Trend, který se už řadu let prolíná světovou gastronomií, je v Polsku tak trochu doma. Je to dáno nejen výtečnou domácí produkcí, ale i leckde stále dodržovanými tradičními postupy pěstování a zpracování potravin. Přestože je země „výrobnou“ řady průmyslových potravinářských produktů světových značek i velkovývozcem zeleniny a ovoce, Poláci sami dávají přednost farmářským a domácím výrobkům a s velkou oblibou nakupují na zmíněných trzích. Také současní polští šéfkuchaři jdou s dobou a tradiční jídla rádi ozvláštňují aktuálními trendy. Jindy ovšem také vědí, že klasika je prostě nepřekonatelná.

PŘIPRAVILA JITKA RÁKOSNÍKOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING MAREK VŠETEČKA

SLAVNOSTNÍ BORŠČ

O tuto proslulou polévku se polská kuchyně dělí s ukrajinskou, ale na rozdíl od ní nejde o hutnou směs se spoustou zeleniny a masa, ale o velmi zjemnělou a velice elegantní verzi. V Polsku se často podává třeba na Vánoce – máte ještě čas si ji nacvičit v předstihu.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

VÝVAR
- 50 g sušených hub, nejlépe hříbků
- 250 ml horké vody
- 1 cibule
- 2 řapíky celeru
- 2 mrkve
- ¼ bulvy celeru
- 1 červená řepa
- případně 100 ml řepné šťávy (není nutné)
- 1 lžíce medu (není nutné)
- sůl a čerstvě namletý černý pepř

TAŠTIČKY
- 300 g hladké mouky + na posypání
- 1 vejce
- 3 šalotky
- 150 g nejlépe lesních hub
- 40 g másla
- 1 lžíce olivového nebo jiného rostlinného oleje
- 70 g kysaného zelí

1 Sušené houby namočte na asi 30 minut do horké vody.

2 Mezitím rozpulte neoloupanou cibuli, celerové řapíky, mrkve a celer oloupejte a nakrájejte nahrubo. Zalijte je ve velkém hrnci 2 litry studené vody a uveďte do varu. Na nízkém stupni vařte asi 50 minut. Řepu oloupejte, nastrouhejte a vmíchejte do vývaru. Dobře ho osolte a odstavte.

3 Sceďte namočené houby a tekutinu uchovejte (odstraňte případnou usazeninu na dně, bývají v ní zrnka písku). Tekutinu vlijte k vývaru a změklé houby nadrobno nakrájejte a dejte stranou.

4 Na těsto na taštičky prosejte mouku do mísy, vejce promíchejte se 100 ml vody a postupně zapracujte k mouce. Až se začne tvořit těsto, přesuňte ho na pracovní plochu a dobře prohněťte, až bude pevné a pružné. Přikryjte ho čistou utěrkou nebo zabalte do potravinářské fólie a nechte zhruba 20 minut odpočívat.

5 Na náplň taštiček nakrájejte šalotky na velmi jemno a houby nadrobno. V pánvičce rozehřejte máslo s olejem na středním stupni. Vsypte šalotku a lehce ji osolte. Jakmile se začne šalotka smažit, přikryjte pánev kolečkem navlhčeného pečicího papíru a na velmi mírném stupni smažte za občasného promíchání, až cibulka zvláční a začne zlátnout. Přidejte houby, zvyšte teplotu a smažte, až houby pustí vodu a zvláční. Pak přidejte namočené nakrájené houby a vařte ještě několik minut, na závěr vmíchejte zelí a povařte 5 minut. Náplň dobře dochuťte solí a pepřem a nechte ji úplně vychladnout.

6 Těsto rozválejte dotenka a rozkrojte na 8cm čtverce, mělo by jich být asi 16. Doprostřed každého čtverce dejte lžičku náplně, přeložte po diagonále na trojúhelník a v okrajích pevně zmáčkněte, aby náplň nemohla vytékat. Dvě protilehlé špičky pevně zmáčkněte k sobě, taštičky budou vypadat jako námořnické kloboučky. Odkládejte je na pomoučený talíř nebo prkýnko.

7 Vývar sceďte a případně vyvažte jeho chuť řepnou šťávou anebo medem, měl by mít výraznou sladkokyselou chuť. Aby se vývar nezakalil, uvařte taštičky zvlášť v hrnci s vroucí osolenou vodou, vaří se asi 2 minuty, jakmile vyplavou na povrch, jsou hotové. Do každé misky dejte pár taštiček a zalijte je horkým, čirým, nádherně vínově červeným vývarem.

KACHNA NA MAJORÁNCE S NÁDIVKOU

Stará polská kuchyně miluje majoránku stejně jako ta česká, ale ke kachně je pro nás její vůně novinkou stejně jako zvyk kachnu nadívat. Inu, všechno je jednou poprvé!

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 2 HODINY + ODLEŽENÍ

KACHNA
- 1 kachna o váze 1,2–1,5 kg
- 2½ lžičky soli
- cca 2 lžíce majoránky
- 30 g másla

NÁDIVKA
- 4 krajíce chleba nalámaného na kousky
- 120 ml mléka
- 1 lžička majoránky
- 1 malá cibule
- 50 g másla
- 1 kachní játra
- 1 vejce
- čerstvě namletý pepř

1 Kachnu důkladně opláchněte vně i uvnitř a osušte ji. Asi 1 hodinu před přípravou ji důkladně potřete solí a majoránkou, opět vně i uvnitř.

2 Na nádivku namočte chleba do mléka, pak vymačkejte přebytečnou tekutinu a směs ochuťte majoránkou a pepřem. Cibuli nakrájejte nadrobno a osmažte na másle, až zesklovatí, pak přidejte nakrájená játra a krátce je osmažte.

3 Troubu předehřejte na 220° C. Vejce oddělte a bílek ušlehejte na tuhý sníh. K rozmočenému chlebu přidejte směs cibule s játry a žloutek, promíchejte a zapracujte sníh. Nádivkou naplňte kachnu.

4 Máslo rozehřejte v pekáči, položte do něj naditou kachnu, vložte do trouby a pečte 15 minut. Pak teplotu trouby snižte na 180 °C a kachnu pečte za častého potírání vypečenou šťávou asi 1¼ hodiny. Pokud se šťáva rychle vypéká, přilijte do ní trochu vody.

PIROŽKY S BRAMBOROVOU NÁPLNÍ

Hranice mezi Polskem a Ukrajinou je volně prostupná a jídelní vlivy (včetně těch, jež jsme si zvykli připisovat ruské kuchyni) putují svobodně sem a tam už po staletí. Nejinak je tomu u skvostných pirohů, taštiček z vláčného nudlového těsta s nejrůznějšími náplněmi. Zatímco v polévce fungují malé taštičky jako vložka, velké pierogi jsou základním hlavním jídlem polské kuchyně.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

TĚSTO
- 500 g hladké mouky + na posypání
- 300 ml horké vody • 1 lžíce rostlinného oleje
- ½ lžičky soli
- rozpuštěné máslo nebo vyškvařená slanina k podávání

NÁPLŇ
- 1 cibule
- 2–3 lžíce másla • 1 lžička krupicového cukru
- 3–4 uvařené brambory (cca 200 g)
- 320 g měkkého tvarohu nebo žervé
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Cibuli oloupejte, nakrájejte na tenké plátky a pozvolna smažte v pánvi na rozehřátém másle asi 10 až 15 minut, až zezlátne a začne karamelizovat. Osolte ji a vmíchejte k ní cukr. Dejte stranou.

2 Na těsto promíchejte mouku s horkou vodou, olejem a solí. Vypracujte vláčné, hladké těsto. Mísu přikryjte utěrkou a těsto nechte odpočívat asi 20 minut v chladu. Mezitím připravte náplň.

3 Horké brambory sceďte a nechte v cedníku vypařit. Pak je oloupejte, rozmačkejte a dohladka promíchejte s tvarohem a zkaramelizovanou cibulí. Náplň podle chuti osolte a opepřete. Dejte vařit vodu do velkého hrnce a osolte ji.

4 Těsto rozválejte na placku o výšce asi 3 mm a skleničkou z něj vykrajujte kolečka o průměru cca 5 cm. K jedné straně dejte zhruba 1 lžíci náplně, přeložte volným koncem těsta, spojte a okraje dobře zmáčkněte k sobě.

5 Taštičky vkládejte do mírně vroucí vody a vařte, za chvíli vyplavou na povrch. Pak je vařte ještě 2 až 4 minuty a poté ihned vyndejte děrovanou naběračkou. Podávejte horké, přelité rozpuštěným máslem nebo vyškvařenou slaninou.

FLEKY S KYSANÝM ZELÍM A HOUBAMI

My máme šunkofleky, Američané makarony zapečené se sýrem, no a Poláci tuhle špičkovou kombinaci.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 1 HODINY

- 800 g kysaného zelí
- 300 g hub, nejlépe hřibů, i mražených
- 1 cibule
- 2 lžíce másla
- 3 sušené švestky
- 250 g fleků
- mletá sladká paprika
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Zelí vsypte do kastrolu, lehce ho osolte a poduste doměkka na středně nízkém stupni. Pak ho překrájejte na menší kousky.

2 Houby nakrájené na kousky rovněž poduste doměkka, je-li třeba, podlijte trochou vody.

3 Cibuli oloupejte, nakrájejte na tenké klínky a osmažte ji na másle dosklovita. Vsypte nakrájené zelí a zlehka vařte asi 10 minut pod pokličkou. Pak přidejte houby a švestky a duste ještě asi 10 minut. Dochuťte solí, pepřem a paprikou.

4 Těstoviny uvařte podle návodu na obalu, sceďte je a promíchejte se zelím a houbami. Ihned podávejte. Fleky můžete dozdobit a ovonět, třeba rozmarýnem nebo jinou bylinkou.

DÝŇOVÁ BABKA

Jednoduchá buchta z kynutého těsta, která se v nepřeberných podobách dostala do světové kuchyně, tady získává díky šťavnaté dýni na vláčnosti, chuti i barvě. Verze je věrná starému polskému originálu.

1 BABKA

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY + KYNUTÍ

- 250 g dýňové dužiny • 250 ml plnotučného mléka • 500 g hladké mouky + na vysypání
- 28 g čerstvého droždí • 2 vejce • 85 g krupicového cukru • moučkový cukr
- nastrouhaná kůra z 1 chemicky neošetřeného citronu • 110 g másla + na vymazání

1 Nastrouhanou dýni vařte s polovinou mléka za častého promíchávání asi 10 minut.

2 Mouku prosejte do mísy a uprostřed uděelejte důlek. Droždí utřete se zbylým vlažným mlékem a vzniklou kašičku vlijte do důlku. Dobře zpracujte vařečkou, mísu přikryjte a těsto nechte na teplém místě 30 minut kynout.

3 Promíchejte vejce s krupicovým cukrem a citronovou kůrou, přidejte vychladlou podušenou dýni a dobře promíchejte. Přidejte k těstu. Máslo rozehřejte, přilijte k těstu a vše dobře promíchejte, až se těsto nebude lepit.

4 Formu, například chlebíčkovou, vymažte máslem a vysypte moukou. Naplňte ji asi do poloviny těstem, přikryjte a nechte kynout, až těsto zdvojnásobí svůj objem, trvá to zhruba 30–45 minut.

5 Troubu předehřejte na 180 °C. Babku pečte asi 45 minut, pak ji nechte vychladnout ve formě a vyklopte. Podávejte poprášenou moučkovým cukrem.

TEN NEJLEPŠÍ DORT

Starý rodinný recept ve stylu klasických cukrárenských dortů s nádechem vídeňské či francouzské tradice. Slavnostní kousek, krásná oslava podzimu.

1 DORT

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

TĚSTO
- 225 g másla • 120 g hladké mouky + na podsypání
- 50 g mletých mandlí • 85 g moučkového cukru

NÁPLŇ
- 120 ml smetany ke šlehání • 85 g moučkového cukru
- 150 g mletých vlašských nebo lískových ořechů

POLEVA
- 12 kostek cukru • 2 lžíce vody • 120 g čokolády nalámané na kousky • 15 g rostlinného tuku

1 Troubu předehřejte na 120 °C. Na pečicí papír nakreslete 4 kruhy o průměru 20 cm a papíry položte na plechy.

2 Na těsto nakrájejte máslo na kousky. Promíchejte je s moukou, mandlemi a cukrem a na pracovní ploše rychle zpracujte prsty do hladkého pevného těsta. Rozdělte ho na čtyři díly a každý rozválejte na placku (podsypávejte co nejméně) o průměru 20 cm. Položte je do naznačených kruhů a pečte 15 minut. Nechte vychladnout.

3 Na náplň ušlehejte smetanu dotuha, vmíchejte do ní ořechy a cukr a vzniklým krémem spojujte vychladlé placky k sobě. Horní stranu ponechte volnou a přelijte ji polevou.

4 Na polevu vařte roztlučený cukr ve vodě několik minut, až se vytvoří sirup. Čokoládu rozehřejte ve vodní lázni. Pozvolna a za stálého promíchávání přilévejte sirup k čokoládě, až vznikne lesklá hmota. Nakonec do ní vmíchejte rozehřátý tuk. Polevou, která rychle tvrdne, ihned přelijte dort.

BRAMBORY V TROJOBALU

V podstatě brambory povýšené do šlechtického stavu. Můžete je podávat jako přílohu, ale nejspíš je to příliš, takhle vydají na samostatné jídlo, které vám z měšce nevyžene posledních pár zlaťáků. Tedy złotých.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 1 HODINY

- 750 g nových brambor
- 2 žloutky
- několik lžic mléka
- strouhanka na obalení
- přepuštěné máslo nebo rostlinný olej na smažení

1 Brambory uvařte ve slupce doměkka. Sceďte je, oloupejte a rozkrojte na poloviny nebo čtvrtiny.

2 Žloutky rozšlehejte s mlékem. Ve směsi namáčejte brambory, obalte je ve strouhance a smažte ve vyšší vrstvě tuku ze všech stran dozlatova. Chcete-li je podávat jako samostatné jídlo, doporučujeme doplnit nějakým tvarohovým dipem s bylinkami anebo česnekem.

Výkon na špičkové úrovni

UŠETŘÍTE
12 390 Kč

více o produktu na našem webu www.fotoskoda.cz

Panasonic

Lumix **DC-S5 +** objektiv S **50 mm f/1,8**

Panasonic S5 je **full frame** bezzrcadlovka. Pod ergonomickým, hořčíkovým a **utěsněným** tělem ukrývá **24Mpx snímač** s vyváženou nabídkou funkcí pro **foto i video**. **S5 exceluje** ve **4K videu** bez časového limitu **s 96Mpx** fotografiemi, dynamickým rozsahem **14 EV**, duální stabilizací **6,5 EV**, vylepšeným **superrychlým AF** a výklopným/otočným selfie LCD.

49 990 Kč

Centrum FotoŠkoda – Palác Langhans, Vodičkova 37, Praha 1 | **fotoskoda.cz**

Neznámé končiny očima dobrodružného kuchaře Anthonyho Bourdaina

Znáte kuchaře a dobrodruha, který spojoval svou lásku k jídlu s cestovatelskou vášní?

V září se s ním na CNN Prima NEWS opět vydáme na cesty, během kterých nezapomíná ochutnávat ani vařit. Charismatický Bourdain byl za svou práci několikrát oceněn.

Ve svém oboru platil za bouřliváka a organizace Smithsonian ho označila za *„rockovou hvězdu“* a *„Elvise drsných šéfkuchařů“*. Jeho život bohužel náhle skončil v roce 2018, bylo mu 61 let.

Americká CNN, v níž měl Bourdain svůj kuchařský pořad, tehdy uvedla:
„Jeho láska k dobrodružství, novým lidem, dobrému jídlu a pití a nezapomenutelným zážitkům z něj činila výjimečného vypravěče. Jeho škála talentů nás nikdy nepřestala překvapovat a bude nám velmi chybět. Naše myšlenky a modlitby jsou v tento těžký čas s jeho dcerou a rodinou.“

Sérii **Anthony Bourdain: Neznámé končiny** vysílá CNN Prima NEWS vždy v sobotu ve 20.10. Reprízy cestopisů pak nabízí v sobotu odpoledne v 15.00.

Prima FRESH

CNN Prima NEWS

Neznámé končiny – Tanger

17. 9. v 15.00

Anthony vždy toužil dostat se co nejdál od místa, kde se narodil. Zeměpisně i duchovně. V Tangeru jsou lidé tolerantnější než ve zbytku Maroka a svoji tradici tu má i nepřístojné chování. Marocké pobřeží je bohatou rybářskou oblastí a moře přináší obživu mnoha zdejším lidem. Ryby končí i v jedné vyhlášené místní restauraci, kde mají údajně ten nejlepší tažin. Objevíte, že se jedná o tradiční marockou dušenou směs ze zeleniny, masa nebo ryb. Vše se pomalu dusí v hliněném hrnci, po kterém se pokrm jmenuje. Nesmí chybět tajná směs bylinek. Dalším pokrmem, který Anthony ochutná, je bastia – masový koláč, často plněný holubím masem.

Také zdejší trh patří k nejlepším v Maroku a spolu s Anthonym zde narazíme na něco opravdu nečekaného. Na úpatí pohoří Ríf zamíří do vesnice, která je domovem lidí přezdívajících se Zbožní lidé. Jsou vynikající hudebníci a Anthony s doprovodem přijme pozvání na oběd v rodinném stylu. Těšit se můžete na braga – masové taštičky, následuje kuřecí tažin. Jako všude v arabském světě – i zde se jí rukama, podle etikety vždy výhradně pravou rukou.

Neznámé končiny – Kongo

17. 9. ve 20.10

Anthony Bourdain si plní svůj celoživotní sen a vydává se do Konga, nebezpečného státu, který by mohl být nejbohatší africkou zemí, a to nejen díky tomu, že jeho velikost odpovídá území o rozloze západní Evropy.

Jídlem v této chvíli země zrovna neoplývá, ale přesto narazíme na zajímavé kombinace jako třeba grilované kuře, ugali, což je pokrm typický pro jižní Keňu – z kukuřičné mouky, vody a soli a k tomu štiplavé papričky Piri-Piri.

Láskyplná péče

DELLINGER

KOUPILI JSTE SI NÁDHERNÝ NOVÝ NŮŽ (TŘEBA NĚKTERÝ ZE SPECIÁLNÍ EDICE NOŽŮ PRIMA FRESH) A UŽ SE TĚŠÍTE NA ZCELA JINÝ ZÁŽITEK Z VAŘENÍ? ABY TRVAL CO NEJDÉLE, JE TŘEBA O NŮŽ SPRÁVNĚ PEČOVAT. PROZRADÍME VÁM, CO VÁŠ NOVÝ SPOLUBYDLÍCÍ POTŘEBUJE, ABY VYDRŽEL CO NEJDÉLE OSTRÝ A KRÁSNÝ.

PŘIPRAVILA KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Speciální edici nožů Prima FRESH jsme připravili ve spolupráci se zkušenými odborníky na broušení a výrobu nožů na míru – s Markem Neumanem a Markem Šmídem z obchodu Dellinger-Nože z Vostra. Ti kolekci sestavili z pěti nejoblíbenějších nožů tak, abyste ukrojili vše, co potřebujete – tenký plátek tuňáka na suši, pořádný steak, měkkou broskev i křupavý croissant. Ženy často volí kratší, menší nůž, s kterým se však hůře krájejí větší kusy. Pokud to myslíte s vařením vážně, pořiďte si pořádný, pevný, ostrý, dlouhý nůž, který vám přípravu pokrmů usnadní. Nejuniverzálnějším nožem je Gyuto s délkou čepele 21 cm, která ukrojí lilek i plátek masa a s trochou zručnosti s ním i vyfiletujete rybu. Poslouží i jako vroubkovaný nůž na pečivo. Robustní nůž Chef má čepel dlouhou 21,5 cm a ukrojí téměř cokoliv. Santoku má čepel dlouhou 16,5–18 cm a poznáte ho podle perforace na čepeli, která vytváří vzduchové kapsičky. Při krájení se tak surovina nelepí na čepel, a proto se tento nůž používá nejčastěji – na maso, zeleninu, bylinky i dezerty. Malý okrajovací nůž (Petit) má čepel dlouhou 15 cm, takže prostor na řezání je relativně malý, proto se hodí na loupání a krájení malých kousků nebo krátkých řezů. Pětku speciální kolekce Prima FRESH doplňuje vykosťovací nůž. „Všechny tyto nože patří do řady Dellinger German Samurai, která vyniká kvalitním ostřím z německé molybden-vanadiové oceli a rukojetí zdobenou mozaikovým nýtem se znakem samurajů," popisuje Marek Neuman.

Vhodné místo

Šuplík s noži se jeví jako jasná destinace, kam se nový nůž podívá. To ho však po pár otevření a zavření zásuvky přesune do kategorie „tupý a nepoužitelný". S každým pohybem narazí s větší či menší razancí do ostatních nožů či jiných předmětů v blízkosti, čímž se může zlomit, odštípnout nebo „jen" otupit. „Nůž patří do šuplíku pouze s krytkou. Ta kopíruje tvar čepele, a je tedy pro každý nůž jiná, musí mu přesně sedět," vysvětluje Marek Neuman. Levné plastové krytky stojí okolo 100 Kč, dražší dřevěné japonské krytky zvané saya koupíte za 700–800 Kč. Za nejvhodnější způsob uložení nožů považuje Marek Neuman magnetickou lištu či stojánek. Používá je i v obchodě Nože z Vostra, kterému přezdívá Cukrárna pro chlapy, protože ze všech těch nádherných, originálních a exkluzivních nožů na různá použití, prkének a další nožířské výbavy se vám podlomí kolena. „Nože na magnetické liště dobře drží a také krásně vypadají. Pořiďte si však speciální magnetickou lištu, ať už levnější plastovou, nebo dražší dřevěnou, na kovovou se nože sice také přilepí, ale velmi často se odřou o nerovnosti v kovu či o hrany. Chcete-li nůž použít, opatrně ho odloupněte přes čepel přes tupou hranu, abyste neodřeli bok nože," doporučuje Marek Neuman. Kuchyňskou linku ozdobí dřevěné magnetické stojany, na kterých nože drží podobně jako na liště. Postačí je jednou ročně napustit olejem na dřevo. Pokud v kuchyni tolik místa nemáte nebo jste vášnivější povahy, sáhněte raději po uzavřeném špalku na nože. Kvalitnější kousky mají uvnitř otvorů koňské žíně pro bezpečné uložení nožů. Přesto je do otvorů vkládejte tupou stranou, tak neztupíte čepel při zasouvání a vyjímání nože. A pokud si chcete vzít nůž s sebou na dovolenou či na chalupu, dejte mu krytku, zabalte ho do bublinkové fólie nebo alespoň utěrky, aby se neotupil, neoštípl nebo vás nezranil. Pro více nožů si pořiďte speciální kožený obal.

Šetrné mytí

„Nože nepatří do myčky. Trpí v nich rukojeť i čepel. Dřevěné rukojeti nesvědčí střídání teplot, voda a dlouhé vlhko, do plastových

může začít zatékat, což způsobí korozi čepele a odpadnutí rukojeti. Ocelovým čepelím škodí soli obsažené v mycích prostředcích," popisuje Marek Neuman. Nůž myjte pouze ručně v teplé vodě s jemným saponátem. A hlavně ihned po použití. Šťávy z ovoce, krev z masa, minerály ze zeleniny na vzduchu zasychají a s ocelí reagují. Čepele z vysokouhlíkové oceli patinují, lidově reznou, ty z legované sice nezreznou hned, ale zbytky potravin se na nůž lepí a po zaschnutí je musíte zbytečně odstraňovat silou nebo v horké vodě. Po umytí nůž hned utřete dosucha a ukliďte – na magnetickou lištu nebo s krytkou do šuplíku. „Noži nesvědčí vysoké teploty a jejich střídání. Nedávejte ho do lednice ani mrazáku, ale ani jím nepíchejte třeba do brambor, jestli už jsou uvařené, nebo do pečícího se masa. K tomu slouží vidlička. Nakrájené suroviny shrnujte tupou stranou čepele," upozorňuje Marek Neuman na další častý nešvar. „A nepoužívejte kuchyňský nůž na zahradě, sáhněte po zahradnickém náčiní, ani jako šroubovák. Zpravidla tím docílíte jen zlomení špičky a zničení nože," dodává.

Nože jsou zkrátka určené jen na krájení (na prkénku; plech, talíř, pekáč, dortová forma ho akorát ničí), na sekání bylinek existuje kolébka, na sekání kostí sekáček. U nože se prudkým nárazem do tvrdého předmětu mohou vylámat zoubky. Jednou za rok nůž (čepel i dřevěnou rukojeť) natřete technickým olejem. V Nože z Vostra používají kaméliový. Nože tu totiž nejen prodávají, ale také brousí a opravují. Opravit lze téměř vše, než vyhodíte svůj oblíbený zničený nůž, přineste ho do prodejny Dellinger-Nože z Vostra a nechte si ho zkouknout.

JE TO Prima FRESH

Spolehlivý kamarád

Používání nože jde ruku v ruce s výběrem vhodného prkénka. Ač je to k nevíře, ne všechna jsou pro krájení vhodná. „Tvrdé povrchy, například skleněné, bambusové či z tvrdého plastu, nože ničí – tupí a vylamují v čepeli zoubky. Prkénka z měkkého plastu jsou lepší, ale ostrým nožem z něj vykrajujete mikroplasty, které pak sníte. Nejlepší jsou dřevěná, skládaná ze špalíčků, do kterých nožem zakrajujete," popisuje Marek Neuman. Přesně ta mívají řezníci. Japonci vyvinuli speciální prkénko s povrchem z paměťové gumy, která se po každém zakrojení zatáhne do původního tvaru. Stojí ale 3000–5000 Kč. Dobré prkénko však prodlouží životnost nože. Stejnou péči jako noži věnujte i jeho věrnému druhovi – prkénko po každém použití otřete a omyjte octem. „Zničí 99 % mikroorganismů, je jedlý a dřevu nijak neškodí. Prkénko vydrbejte, omyjte a posolte. Sůl vytáhne ze dřeva přebytečnou vlhkost. Pak ho otřete a nechte zcela oschnout," doporučuje Marek Neuman. A nezapomeňte, že prkénko musí být vždy větší než nůž, aby poskytovalo dostatek místa pohybu nože i surovinám.

Více na www.dellinger.cz

Kdo se těší na déšť?

SNADNÉ DEZERTY

POČASÍ NÁS STÁLE VÍCE PŘEMLOUVÁ K POBYTU UVNITŘ. CHVÍLE DOMA VÁM BÁJEČNĚ ZPŘÍJEMNÍ MARKÉTA MAREŠOVÁ ALIAS BLOGERKA LŽIČKA CUKRU LAHODNÝMI DEZERTY, VE KTERÝCH HRAJE PRIM PODZIMNÍ ÚRODA – HRUŠKY, OŘECHY, ŠVESTKY, MÁK A CITRON. TAK SE NENECHTE POBÍZET.

BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK

Zapomenuté měkké a zčernalé banány se občas objeví v každé domácnosti. A to je ta příhodná chvíle pro upečení banánového chlebíčku. Přezrálé banány mu dodají sladkost a kyprost. Pokud doma nikdy tolik banánů nemáte, ukládejte je postupně do mrazáku a pak je použijte najednou. V chladu banány přirozeně černají, takže jejich zrání můžete tímto způsobem i urychlit. Kousky hořké čokolády dodají chlebíčku eleganci kavárenského zákusku.

1 CHLEBÍČEK

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY

- 140 g másla
- 4 velmi zralé banány + 1 na ozdobu
- 100 ml mléka • 3 vejce • 270 g hladké mouky
- 120 g třtinového cukru • 2 lžičky kypřicího prášku
- 1 lžička jedlé sody • špetka soli
- 150 g nasekané hořké čokolády
- rostlinný olej na vymazání formy

1 Máslo rozehřejte a nechte ho zchladnout. Můžete ho také vložit v ohnivzdorném rendlíku na pár minut do rozehřívající se trouby. Troubu předehřejte na 180 °C a formu na chlebíček vymažte olejem.

2 Ve velké míse rozmačkejte vidličkou čtyři oloupané banány na kaši. Přilijte rozpuštěné máslo a mléko, přidejte vejce a promíchejte metličkou nebo důkladně vidličkou.

3 V jiné míse promíchejte cukr, mouku, kypřicí prášek, jedlou sodu a sůl. Přisypte po částech k banánové směsi a rozmíchejte dohladka. Vmíchejte nasekanou čokoládu a těsto vlijte do připravené formy.

4 Zbylý banán oloupejte, podélně rozřízněte a položte ho na těsto jako ozdobu. Pečte v předehřáté troubě zhruba 60 minut, až špejle zapíchnutá do středu vyjde suchá a čistá.

5 Upečený chlebíček nechte chladnout 20 minut ve formě, pak ho vyklopte a nechte zcela zchladnout.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

prima tip

Formičky na madlenky mají typický tvar bretaňské mušle. Pokud si je nechcete kupovat kvůli jedinému pečení, naplňte těstem formičky na muffiny, piškoty nebo jiné drobné tvary ideálně ze silikonu.

CITRONOVÉ MADLENKY

Roztomilý název, drobný tvar připomínající mušli a francouzský původ činí z obyčejné sušenky výjimečný zákusek. Madlenky jsou nadýchané a zároveň kypré, čehož docílíte odležením piškotového (!) těsta. Pobyt v lednici mu prospívá, takže ho můžete vlít do typických forem klidně až druhý den a vyloupnout si madlenku akorát k svačině. A zaplaví vás pocit lahodného požitku, jak popisuje Marcel Proust v Hledání ztraceného času.

ZHRUBA 24 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 1½ HODINY

- 100 g másla
- 3 vejce
- 60 g krupicového cukru
- 1 chemicky neošetřený citron
- 1 lžička vanilkové pasty či vyškrábnutá dřeň z 1 vanilky
- 120 g hladké mouky
- ½ lžičky kypřícího prášku
- špetka soli
- máslo na vymazání formiček
- moučkový cukr na posypání

1 Máslo rozehřejte a nechte zchladnout. Vejce s cukrem vyšlehejte do husté, nadýchané světlé pěny. Při vyšší rychlosti to trvá asi 8 minut. Přidejte strouhanou kůru z celého citronu, 3 lžičky citronové šťávy a vanilku a prošlehejte ještě na nižší stupeň dohladka.

2 Mouku promíchejte s kypřicím práškem a solí a pomocí stěrky ji postupně zapracujte do nadýchané pěny.

3 Polovinu těsta přidejte k rozpuštěnému máslu a stěrkou ho zlehka vmíchávejte, až vznikne hladká nadýchaná hmota. Zopakujte s druhou polovinou těsta. Zakryjte ho potravinářskou fólií a uložte do lednice na 40 minut.

4 Troubu předehřejte na 180 °C. Formičky na madlenky vymažte pečlivě máslem.

5 Do středu každého důlku dejte 1 plnou lžíci těsta. Pečte 10 minut dozlatova. Upečené madlenky ihned vyklopte na mřížku a nechte je zcela vychladnout. Podle chuti je poprašte moučkovým cukrem a podávejte.

JEDNODUCHÝ HRUŠKOVÝ KOLÁČ

Perfektní recept pro chvíle, kdy nasbíráte ovoce a přemýšlíte, jak ho rychle zpracovat. Suroviny máte vždy doma a snadný postup zvládnou i děti, tak si tenhle šťavnatý, sladký, voňavý podzimní koláč upečte spolu! Nadýchané těsto stejně dobře skryje i kousky jablek, švestek nebo jejich kombinaci.

1 KOLÁČ (O PRŮMĚRU 26 CM)

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY

- 80 g másla • 6 zralých hrušek • 3 vejce
- 120 g třtinového cukru • 2 lžíce mléka
- 1 lžička vanilkové pasty nebo vyškrábnutá dřeň z 1 vanilky • 150 g hladké mouky
- 1 lžička kypřicího prášku • 30 g škrobu
- špetka soli • rostlinný olej na vymazání formy
- moučkový cukr na posypání

1 Máslo rozehřejte a nechte zchladnout. Koláčovou formu vymažte olejem. Hrušky oloupejte, zbavte jádřince a pokrájejte na větší kostičky.

2 Troubu předehřejte na 180 °C. Vejce vyšlehejte s cukrem do hladké, světlé, nadýchané pěny, která tvoří špičky. Trvá to zpravidla 8–10 minut. Snižte rychlost a krátce vešlehejte vychladlé rozpuštěné máslo, mléko a vanilkovou pastu.

3 V míse smíchejte mouku s kypřicím práškem, škrobem a solí. Pomocí stěrky ji po částech zapracujte do vaječné směsi.

4 Zlehka vmíchejte pokrájené hrušky a těsto vlijte do připravené formy. Pečte v předehřáté troubě zhruba 40 minut, až povrch zezlátne a špejle zapíchnutá do středu vyjde ven čistá a suchá.

5 Upečený koláč nechte zchladnout ve formě, pak ho vyjměte a podle chuti poprašte moučkovým cukrem.

prima tip

Vanilková pasta představuje komfortnější způsob používání vanilky. Jedna lžička pasty odpovídá vyškrábnuté dřeni z 1 tobolky a je třeba ji rozmíchat s tekutými přísadami. Pasta se vyrábí rozemletím vanilkového lusku zpravidla s cukrem. Od značky Dr. Oetker ji koupíte v běžných supermarketech, britskou značku Taylor & Colledge najdete v obchodech Candy Store.

PISTÁCIOVÁ BÁBOVKA

Nasládlé pistácie si přímo říkají o využití v dezertech, kde zazáří i svým vzhledem. Samotné ořechy by však těsto neobarvily, a proto se do této bábovky přidává pistáciové máslo, jehož ořechová chuť je také koncentrovanější. Máslo vzniká rozemletím pražených pistácií na hladkou pastu, která se přímo rozplývá na jazyku. Luxusní dojem umocní svěže zelená pistáciová poleva.

1 BÁBOVKA (FORMA O OBJEMU 2,4 L)

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY + CHLADNUTÍ

TĚSTO
- 170 g změklého másla
- 110 g třtinového cukru
- 110 g pistáciového másla
- 2 vejce
- 50 ml mléka
- 200 g bílého jogurtu
- 120 g vyloupaných pistácií
- 300 g hladké mouky
- 1 lžíce kypřicího prášku
- špetka soli
- rostlinný olej na vymazání formy
- hrubá mouka na vysypání formy

POLEVA
- 7 g pistáciového másla
- 15 ml mléka
- 110 g moučkového cukru

1 Formu na bábovku pečlivě vymažte olejem a vysypte moukou. Změklé máslo vyšlehejte s cukrem do světlé a nadýchané pěny. Trvá to přibližně 10–15 minut.

2 Troubu předehřejte na 170 °C. Do máslové pěny zašlehejte pistáciové máslo a pak postupně obě vejce. Přidejte mléko a jogurt a lehce, ale důkladně promíchejte.

3 Pistácie pomelte v mlýnku nebo v mixéru na smoothie na jemnou moučku. Promíchejte ji s moukou, kypřicím práškem a solí. Po částech zapracujte do máslové směsi a míchejte jen tak, aby se obě hmoty spojily, těsto nepřešlehejte.

4 Těsto vlijte do připravené formy a pečte zhruba 60 minut, až bábovka nahoře zezlátne a špejle zapíchnutá do středu těsta vyjde čistá a suchá.

5 Upečenou bábovku vytáhněte z trouby, nechte ji chladnout alespoň 5 minut ve formě a pak ji opatrně vyklopte na talíř. Nechte zcela vychladnout.

6 Na polevu smíchejte pistáciové máslo, mléko a cukr dohladka a přelijte přes bábovku.

prima tip

Pokud máte doma kuchyňský teploměr, můžete pomocí něj určit, zda je bábovka již upečená. Doprostřed syrového těsta zapíchněte teploměr a vložte do předehřáté trouby. Zcela upečená bábovka by měla mít 95–100 °C. Pistáciové máslo koupíte v obchodech s ořechy, u nás ho vyrábí třeba Grizly, Šufan nebo Lepé.

ŠVESTKOVO-MAKOVÝ CRUMBLE

Osvědčené duo se představuje v oblíbeném ostrovním dezertu, kde znají déšť, mlhu a vítr velmi důvěrně. Horký dezert připravíte po návratu z procházky dřív, než rozmrznete. Crumble vznikl za druhé světové války z nedostatku surovin, místo naplnění těsta ovocem sypaly hospodyně kousky těsta na ovoce. Zapečením ovoce změkne, zesládne a pustí šťávu a drobenka na povrchu zezlátne a získá žádoucí křupavost. Mák nahrazuje zčásti mouku, chcete-li připravit dezert bez lepku, použijte místo hladké pšeničné mouky pohankovou, její zemitá oříšková chuť s mákem a švestkami také báječně ladí.

1 FORMA (O PRŮMĚRU 28 CM)

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

NÁPLŇ

- 1,2 kg zralých švestek • 100 g třtinového cukru
- 20 g mletého máku • 30 g hladké mouky (případně pohankové)
- 1 lžička škrobu • 1 lžička mleté skořice
- ½ lžičky perníkového koření • 40 ml rumu
- 10 ml vody • máslo na vymazání formy
- vanilková zmrzlina, bílý jogurt, zakysaná smetana k podávání

DROBENKA

- 120 g másla • 65 g ovesných vloček • 100 g třtinového cukru
- 20 g mandlové mouky • 20 g mandlových plátků
- 125 g hladké mouky

1 Máslo na drobenku rozehřejte a nechte zchladnout. Švestky omyjte, vypeckujte a nakrájejte na menší kousky. Formu na koláč vymažte máslem. Troubu předehřejte na 180 °C.

2 V míse smíchejte cukr, mák, mouku, škrob, skořici a perníkové koření. Přidejte švestky, rum a vodu a řádně promíchejte. Přesuňte do připravené koláčové formy.

3 K rozpuštěnému máslu přidejte vločky, cukr, mandlovou a hladkou mouku a propracujte v prstech na drobenku. Přimíchejte plátky mandlí. Rovnoměrně ji rozdrobte na švestky a pečte ve vyhřáté troubě 40 minut dozlatova.

4 Crumble podávejte horký, podle chuti s vanilkovou zmrzlinou, hustým bílým jogurtem nebo zakysanou smetanou.

CITRONOVÝ DORTÍK S TVAROHOVÝM KRÉMEM

Variace na citronovou babetu, která do 21. století vjíždí s plnou parádou v podobě dortu. Šťavnatý citronový korpus zdobí vanilkový tvarohový krém a čerstvé ovoce. Lahodné překvapení pro pamětníky i mladší ročníky.

1 DORT (O PRŮMĚRU 20 CM)

PŘÍPRAVA:
NAD 1 HODINU + CHLADNUTÍ

TĚSTO
- 3 vejce
- 150 g krupicového cukru
- 90 ml rostlinného oleje
- 180 ml mléka
- 1 chemicky neošetřený citron
- šťáva z 1 citronu
- 190 g polohrubé mouky
- ½ lžičky jedlé sody
- špetka soli
- rostlinný olej na vymazání formy
- hrubá mouka na vysypání formy
- čerstvé ovoce na ozdobu

KRÉM
- 300 g plnotučného tvarohu (v alobalu)
- 40 ml smetany ke šlehání
- 60 g krupicového cukru
- 20 g vanilkového cukru

1 Dortovou formu vymažte olejem a vysypte moukou. Vejce vyšlehejte s cukrem do světlé, husté a nadýchané pěny. Trvá to přibližně 5–8 minut.

2 Troubu předehřejte na 180 °C. V míse promíchejte olej, mléko, strouhanou citronovou kůru a vymačkanou šťávu z obou citronů. Tenkým pramínkem směs přilévejte do vaječné pěny a zašlehávejte ji při nízkých otáčkách.

3 Mouku promíchejte se sodou a špetkou soli a po lžících ji přidávejte do těsta. Lehce ji zapracujte.

4 Těsto vlijte do připravené formy a pečte v předehřáté troubě zhruba 40 minut. Vyzkoušejte špejlí, jestli je dostatečně upečené – zapíchněte ji do středu a vytáhněte, je-li čistá a suchá, dortík vytáhněte a nechte chladnout 15 minut ve formě. Pak ho vyjměte a nechte zcela vychladnout.

5 Na krém prošlehejte tvaroh dohladka a vmíchejte k němu smetanu a oba cukry. Dejte ho do cukrářského sáčku a vychladlý dort ozdobte krémem a oblíbeným ovocem.

Lžička cukru

MARKÉTA MAREŠOVÁ

Dětství s vůní koláčů přivedlo Markétu Marešovou k vlastnímu blogu Lžička cukru. Nejdříve pomáhala při pečení mamince a babičce, po odstěhování do Prahy se k troubě postavila sama a zjistila, že tak jednoduché to nebude. A tak se pustila do čtení, zkoušení a zapisování a následně i vymýšlení nových receptů a jejich focení. Postupem doby vznikl blog a z něho nakonec i stejnojmenná kuchařka, která přináší sladké recepty pro každé roční období. Při pohledu z okna a do spíže se tak můžete rychle rozhodnout, co si upečete. Podrobný popis s mnoha tipy a nádherné fotografie usnadní pečení i začátečníkům. Protože začátečník je ten, kdo ještě dostatečně dlouho nepeče.

Vydalo nakladatelství CPress.

BLONDIES S VLAŠSKÝMI OŘECHY

Méně známější sestra brownies zaujme na první pohled světlou barvou, podle které dostala jméno. Základ tvoří zkaramelizované máslo, s kterým výborně ladí bílá čokoláda a křupavé opražené ořechy. Rozfázovaná příprava se odmění nevšední chutí. Při pečení těsto kontrolujte, aby zůstalo měkké, jen tak budou blondies vláčné.

1 PEKÁČ O ROZMĚRU 25 × 25 CM

PŘÍPRAVA: DO 1 HODINY + CHLADNUTÍ

• 150 g vlašských ořechů • 220 g másla • 115 g třtinového cukru • 50 g krupicového cukru • 170 g bílé čokolády • 2 vejce • 1 žloutek • 1 lžička vanilkové pasty či vyškrábnutá dřeň z 1 vanilky • 280 g hladké mouky • 15 g škrobu • špetka kypřicího prášku • špetka soli • rostlinný olej na vymazání podle potřeby

1 Ořechy pokrájejte na menší kousky a zprudka je nasucho opečte v pánvi za občasného promíchání dozlatova a dokřupava. Trvá to přibližně 5 minut.

2 Mezitím rozpusťte máslo v rendlíku. Nechte ho ještě 2 minuty vařit na mírném stupni, aby lehce zhnědlo. Přelijte ho do větší mísy, vmíchejte oba cukry a nechte vychladnout.

3 Troubu předehřejte na 190 °C a pekáček o rozměrech 25 × 25 cm vyložte pečicím papírem nebo vymažte olejem. Bílou čokoládu nasekejte na 5mm kousky.

4 Do zchladlého másla s cukry přidejte vejce, žloutek a vanilkovou pastu a vyšlehejte směs metličkou nebo mixérem na nízké otáčky dohladka.

5 V jiné míse promíchejte mouku, škrob, kypřicí prášek a sůl. Zapracujte do máslové směsi – zlehka míchejte, až se obě složky spojí, ale nesnažte se rozmíchat vše dokonale dohladka, blondies by byly po upečení tvrdé. Na závěr opatrně vmíchejte opražené ořechy a bílou čokoládu.

6 Těsto vlijte do pekáčku a pečte v troubě 20–25 minut, až zpevní, ale zároveň zůstane měkké a vláčné. Při chladnutí se „dopeče“. Nechte zchladnout v pekáčku.

SENCOR®

AUTOMATICKÉ ESPRESSO SES 9200CH

Někdy se hodí udělat dojem skvělou ranní kávou.

Nenucená elegance a vytříbený styl zapůsobí vždycky. Připravit kávu jako od Itala zmáčknutím jediného tlačítka, aniž by člověk přestal s duchaplnou konverzací, to udělá dojem!

Plně automatické kávovary Sencor zvládají dokonale caffè latte, cappuccino i tradiční espresso. Samy umelou kávu, umí nastavit její intenzitu a tlak až na 19 barů. Tomu žádný skutečný fajnšmekr neodolá. Dokonce mají samočisticí program – a to už je vážně silná káva.
Tak užívejte, život je sladký.

60 DNŮ | GARANCE VRÁCENÍ PENĚZ

Domácí fermentovaná chilli omáčka

ZÁSOBY VE SPÍŽI

PTÁTE SE, PROČ TA FERMENTACE? PROTOŽE A) DODÁ OMÁČCE MNOHEM LEPŠÍ CHUŤ, B) ZVÝŠÍ JEJÍ TRVANLIVOST A C) PŘIDÁ JÍ NA BENEFITECH, NEBOŤ PŘÍZNIVĚ OVLIVNÍ VAŠE TRÁVENÍ. A POCHOPITELNĚ, MÁTE-LI ZROVNA NADÚRODU PAPRIK NEBO JSTE JE VÝHODNĚ NAKOUPILI NA TRHU, PAK JE TO IDEÁLNÍ PŘÍLEŽITOST, JAK TENHLE POKLAD NEJEN ZUŽITKOVAT, ALE JEŠTĚ, VELMI JEDNODUŠE, HO POVÝŠIT NA RAFINOVANOU POCHOUTKU.

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING MAREK VŠETEČKA

Fermentace zeleniny a různých jiných jedlých plodů přitom není nic nového pod sluncem. V současné době zažívá kvašení či, chcete-li, fermentace velký vzestup, a to za mohutného potlesku a povzbuzování odborníků na výživu. Také proto, že nejde o nic složitého.

Stačí jen kuchyňsky připravenou úrodu zalít slaným lákem, zatížit a nechat přírodě pár dnů volné ruce. Prokvašením se v zelenině vytvoří blahodárné probiotické kultury, což si možná na první dobrou ani neuvědomujeme, ale naše chuťové buňky i imunitu to ihned postaví do pozoru. Kvašená zelenina je prostě lahůdka. V druhém plánu potěší, kolik a jak snadno se toho dá podomácku připravit. Můžeme vám přitom zaručit, že pokud s oblibou pojídáte kvašené okurky, zelí či feferonky, pak vám bude chutnat cokoliv, co tímto procesem s úspěchem prošlo. (A porovnáte-li vynaložené náklady, při domácí přípravě zůstanete v černých číslech.)

Dalším bonusem je i to, že si při fermentaci zeleniny a dalších plodin nemusíme brát žádné servítky – kvasit se dá téměř vše a často ve zcela neuvěřitelných kombinacích, naskýtá se tady tudíž nekonečný prostor pro gastronomické výboje a fantazii, nehledě na užitečné trávení volného času. Přípravu solného roztoku a vlastní naložení navíc zvládne i malé dítě (které se už naučilo si dobře mýt ruce).

V případě omáčky zajdeme ještě trochu dál – jeden výtečný fermentovaný produkt, papriky a papričky, ještě zhodnotíme a připravíme z něj lahůdkovou pochutinu, omáčku, která nakopne náš kuchyňský repertoár razancí kulového blesku.

A jak tedy na to?

Pro začátek si připravte čistou sklenici o objemu 0,75 l se širším hrdlem (až budete zkušení fermentovači, můžete se pustit do výroby v mnohem větším měřítku, ale zatím nám jde o princip).

Dále budete potřebovat několik paprik a několik chilli papriček. Záleží jenom na vás, co seženete, jak barevnou chcete omáčku mít a také jak ostrou. Úrodu určenou k fermentování očistěte, zbavte všech nejedlých částí a nakrájejte ji na kousky (na chilli papričky si raději vezměte rukavice). Chcete-li, přidejte 1 až 2 oloupané stroužky česneku. Kolik paprik a papriček budete potřebovat, záleží na jejich velikosti – prostě je skládejte do sklenice, dokud nebude plná a tak aby mezi kousky nebyly zbytečné mezery.

Na nálev svařte 1 l vody s 20 g soli, nejlépe mořské, a nálev nechte vychladnout. Pak jím zalijte papriky a papričky v lahvi. Ideální je navrch položit složený zelný nebo křenový list.

Na něj položte talířek a na talířek nějakou zátěž, třeba další sklenici. Jde o to, aby byly všechny kousky zeleniny ponořené a nic nevykukovalo. Lahev postavte do mísy nebo lavoru (při kvašení tekutina přetéká) a nechte ji ve stínu při pokojové teplotě stát 5 dnů.

Po 5 dnech odstraňte případný list, slijte nálev a uchovejte ho. Papriky (a česnek) dejte do vyšší nádoby a rozmixujte s trochou nálevu do požadované konzistence. Je-li směs moc hustá, přidejte trochu nálevu. Omáčku pak rozlijte do čistých lahviček a uchovejte ji v chladu. Je to skvělé ochucovadlo na všemožné grilády, k hamburgerům včetně vegetariánských, do chilli con carne, oživí i jakoukoliv běžnou omáčku. O podomácké „číně“ ani nemluvě. A samozřejmě báječně rozpálí i mexické tacos a všemožná Tex-Mex jídla.

Protože postup je tak jednoduchý a možnosti tak nekonečné, doporučujeme připravit si třeba hned tři druhy omáčky – s paprikami červenými i jinak barevnými, s chilli papričkami jemnějšími i velmi ostrými, rozmixovanou dohladka i nahrubo. Prostě – nechte se těmi nekonečnými možnostmi tak trochu unést, litovat nebudete (jedině když si na čištění chilli papriček nevezmete rukavice).

DOMÁCÍ TACOS S PIKANTNÍ NÁPLNÍ

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 1 lžíce sádla
- 500 g mletého hovězího masa
- 1 lžička mletého římského kmínu
- 1 lžička sušené granulované cibule
- 400 g konzervovaných loupaných rajčat
- 2–3 lžíce fermentované chilli omáčky + k podávání
- 1 balení tacos (seženete v supermarketech)
- sůl a špetka cukru na dochucení
- nastrouhaný sýr typu čedar k podávání
- listy ledového nebo římského salátu k podávání

1 V silnostěnné velké pánvi nebo širokém kastrolu rozehřejte při střední teplotě sádlo. Přidejte mleté maso a vidličkou (nebo mačkadlem na brambory) ho rozmělňujte, aby se netvořily hrudky.

2 Opékejte maso ze všech stran, až začne hnědnout. Vmíchejte kmín a cibuli, vlijte rajčata a dobře promíchejte. Rajčata také podrťte vařečkou nebo mačkadlem, aby se v omáčce nedělaly hrudky.

3 Vařte do zhoustnutí, trvá to asi 15 minut. Na závěr vmíchejte chilli omáčku a případně upravte dochucení solí a cukrem, je-li třeba.

4 Tacos naplňte masovo-rajčatovou směsí, hojně je posypte sýrem, na míse proložte listy salátu a nezapomeňte přidat chilli omáčku, aby si každý mohl tacos přiostřit podle sebe.

Chilly

Moje intimita, moje Chilly.

Hledáte hygienu a ochranu i ve dnech menstruace?
Chilly Ciclo má čistící recepturu, která vyrovnává vaše intimní pH a poskytuje příjemný a trvalý pocit hygieny a ochrany.

- **Obohacený o čistící látky**, které poskytují extrémní pocit čistoty během dnů cyklu.
- **Obohaceno o molekulu proti zápachu**, která neutralizuje tvorbu nepříjemných pachů a omezuje jejich tvorbu díky antibakteriálnímu působení.
- **Respektujte** intimní fyziologickou **rovnováhu pH 3,5.**

CHILLYINTIMA.CZ

Slavný návrat

ZDRAVĚ & TRADIČNĚ

V HALASNÉM SPORU PŘÍZNIVCŮ A ODPŮRCŮ MARJÁNKY PONĚKUD ZANIKLA SKUTEČNOST, ŽE KONOPÍ JE TRADIČNÍ ČESKOU PLODINOU, OSTATNĚ LIDOVÁ PÍSEŇ ANDULKA KONOPÍ MOČILA, ŽABKA JÍ DO KAPSY SKOČILA… JE TOHO DŮKAZEM. Z KONOPNÝCH SEMÍNEK VAŘILI LIDÉ POLÉVKY A KAŠE (TZV. SEMENCOVÉ), LISOVALI OLEJ NA SVÍCENÍ I K LÉČENÍ A Z VLÁKEN TKALI PLÁTNO. KONOPÍ MÁME V DNA A TĚMITO KONOPNÝMI RECEPTY SI MŮŽETE PŘIPOMENOUT JEHO LAHODNÉ VYUŽITÍ A BLAHODÁRNÉ ÚČINKY.

MRKVOVÝ KRÉM S CHILLI KONOPNÝM OLEJEM

Dojem luxusu dodá krémové zeleninové polévce křupavé sypání nebo ochucený olej. V tomto případě se o říz jemného mrkvového krému postará pálivý konopný olej s chilli. Vybírejte olej zastudena lisovaný, jen tak získá z konopných semínek všechny mastné kyseliny, vitaminy a minerály.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 20 MINUT

- 2 rajčata • 1 menší cibule
- 4 větší mrkve
- 1 lžíce olivového oleje
- 3 lžíce konopného semínka
- ½ lžičky sušeného nebo pár snítek čerstvého tymiánu
- šťáva z ½ citronu • sůl
- chilli konopný olej na dochucení

1 Rajčata zalijte vroucí vodou a nechte je 5 minut ponořená, až jim popraská slupka. Vodu slijte, slupku stáhněte a rajčata nakrájejte na kostičky.

2 Mezitím oloupejte cibuli a nakrájejte ji najemno, mrkev očistěte a nastrouhejte nahrubo.

3 V hrnci rozehřejte na středním stupni olej, vsypte cibuli a mrkev a opékejte za občasného míchání dozlatova. Přidejte pokrájená rajčata, zalijte 750 ml vody a povařte 5 minut.

4 Vsypte konopná semínka a tymián, dochuťte solí a citronovou šťávou a rozmixujte dohladka. Podávejte zakápnuté chilli konopným olejem.

prima tip

Chilli konopný olej koupíte už hotový nebo si ho jednoduše vyrobte doma. Do lahve s konopným olejem naložte několik chilli papriček a nechte pár týdnů uležet.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

DÝŇOVÉ NOKY S TEMPEHOVÝMI ŠKVARKY

Nemusíte se bát, jedná se opravdu o vegetariánské jídlo. Zprudka opečený uzený tempeh připomíná svým vzhledem i chutí škvarky a k zemitým dýňovým nokům se hodí víc než jejich vepřoví jmenovci.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 200 g dýně hokkaido
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 žloutek
- 250 g špaldové mouky
- 2 lžíce konopného proteinu s neutrální chutí
- 2–4 lžíce konopného nebo jiného rostlinného mléka podle potřeby
- 200 g uzeného tempehu
- 100 g sušených rajčat
- pár snítek šalvěje
- sůl

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Dýni zbavte semínek a nakrájejte ji na kostky. Rozložte je na plech vyložený pečicím papírem, pokapejte 1 lžící oleje a upečte v rozehřáté troubě doměkka, podle velikosti kousků to trvá zhruba 30 minut.

2 Ve velkém hrnci uvařte alespoň 3 litry osolené vody. Upečenou vychladlou dýni rozmixujte tyčovým mixérem na hladké pyré. Přidejte k němu žloutek a osolte. Mouku smíchejte s konopným proteinem a pak s dýňovým pyré. Vypracujte hladké těsto. Podle potřeby přisypte mouku (je-li řídké) nebo přilijte trochu rostlinného mléka (je-li tuhé).

3 Pomocí dvou lžic odkrajujte z těsta kousky a tvarujte z nich noky. Ihned je vkládejte do vroucí vody a vařte je zhruba 5 minut, až vyplavou na hladinu. Délka vaření záleží na jejich velikosti. Uvařené noky vylovte děrovanou naběračkou a uchovejte v teple, v hrnci pod pokličkou.

4 Než se noky uvaří, nakrájejte tempeh na kostičky. V pánvi rozehřejte zbylý olej a zprudka v něm opečte tempeh. Zhruba po 3–4 minutách přidejte sušená rajčata a lístky šalvěje, promíchejte a vložte do pánve i uvařené noky. Promíchejte, nechte je prohřát a podávejte.

prima tip

Konopný protein je čistě přírodní protein vyráběný z konopné mouky. Obsahuje všech 23 známých aminokyselin, vitaminy, hořčík, železo, zinek a další minerály, čímž si získal prvenství mezi proteiny. Ty se doporučují lidem, kteří potřebují doplnit bílkoviny a energii. Konopný protein ji uvolňuje postupně, což ocení sportovci i senioři. Prodává se ve formě prášku, který můžete přidat k mouce, do smoothie, zamíchat do jogurtu nebo do kaše.

KONOPNÝ TABOULEH S PEČENOU DÝNÍ A NAKLÁDANÝMI CITRONY

Exploze barev, zdraví a chutí. Sytá pečená dýně, šťavnaté sušené brusinky a pikantní citrony dodají salátu z čerstvé petrželky podzimní švih a středoevropský ráz. Že jde o spojenectví výhodné pro všechny strany, zjistíte záhy. Nevšední salát můžete podávat jako samostatný chod nebo přílohu k masu či luštěninám.

2–4 PORCE

PŘÍPRAVA: 50 MINUT

- 600 g dýně (hokkaido či máslové)
- 1 červená cibule
- 2 lžíce olivového oleje
- ½–1 nakládaný citron
- 2 velké hrsti hladkolisté petržele
- 1 malá hrst lístků máty
- 80 g konopných semínek
- 1 lžíce sušených brusinek

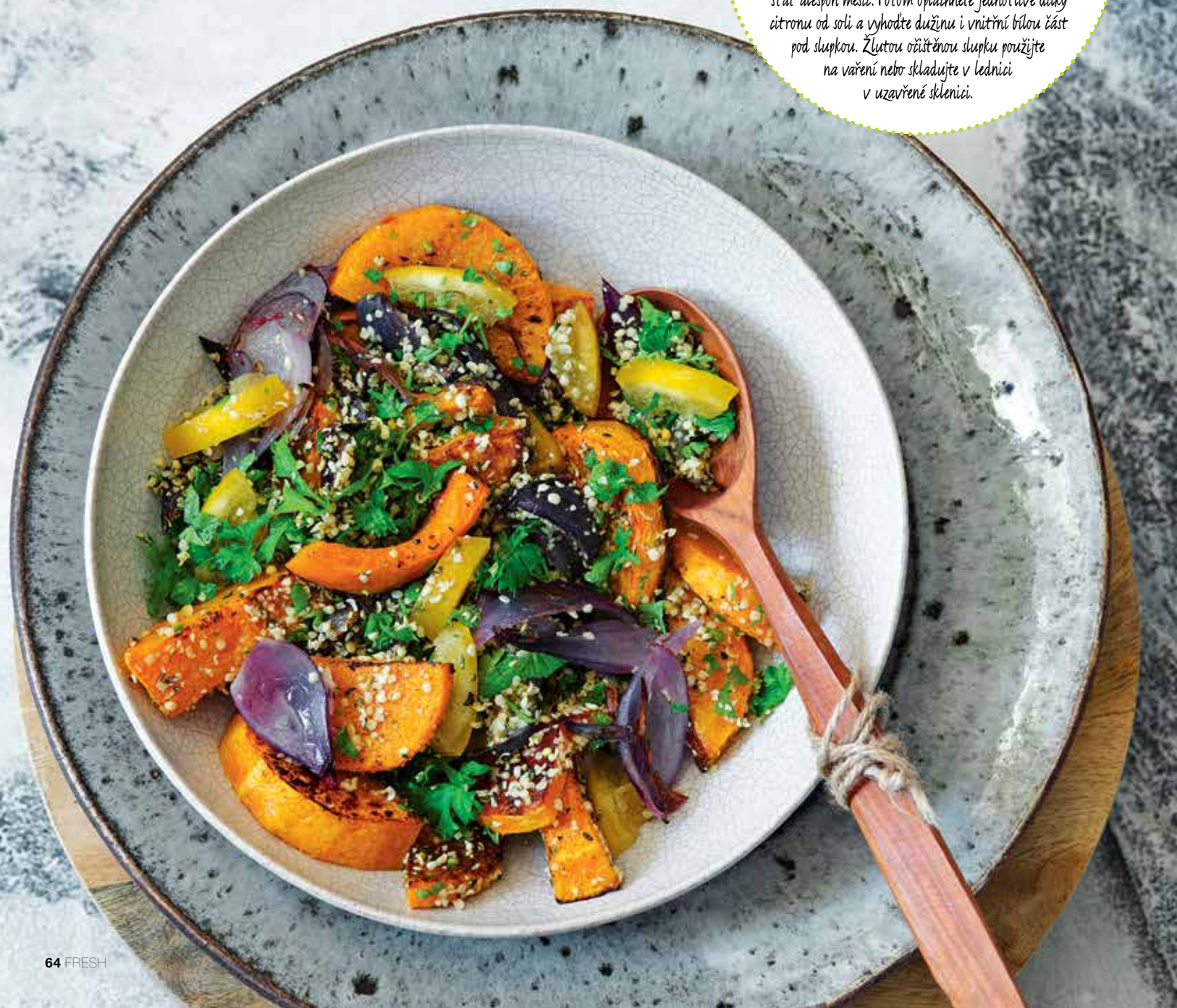
1 Troubu předehřejte na 180 °C. Dýni nakrájejte na kostky, máslovou nejprve oloupejte, a rozložte je na plech vyložený pečicím papírem. Cibuli oloupejte, nakrájejte na měsíčky a přidejte k dýni. Zakápněte olejem a pečte v předehřáté troubě doměkka, trvá to přibližně 30–40 minut.

2 Naložený citron nakrájejte na tenké proužky, bylinky nasekejte nadrobno.

3 Opečenou zeleninu přesuňte do mísy, přidejte citron, konopná semínka, brusinky a bylinky. Promíchejte a podle chuti zakápněte olejem.

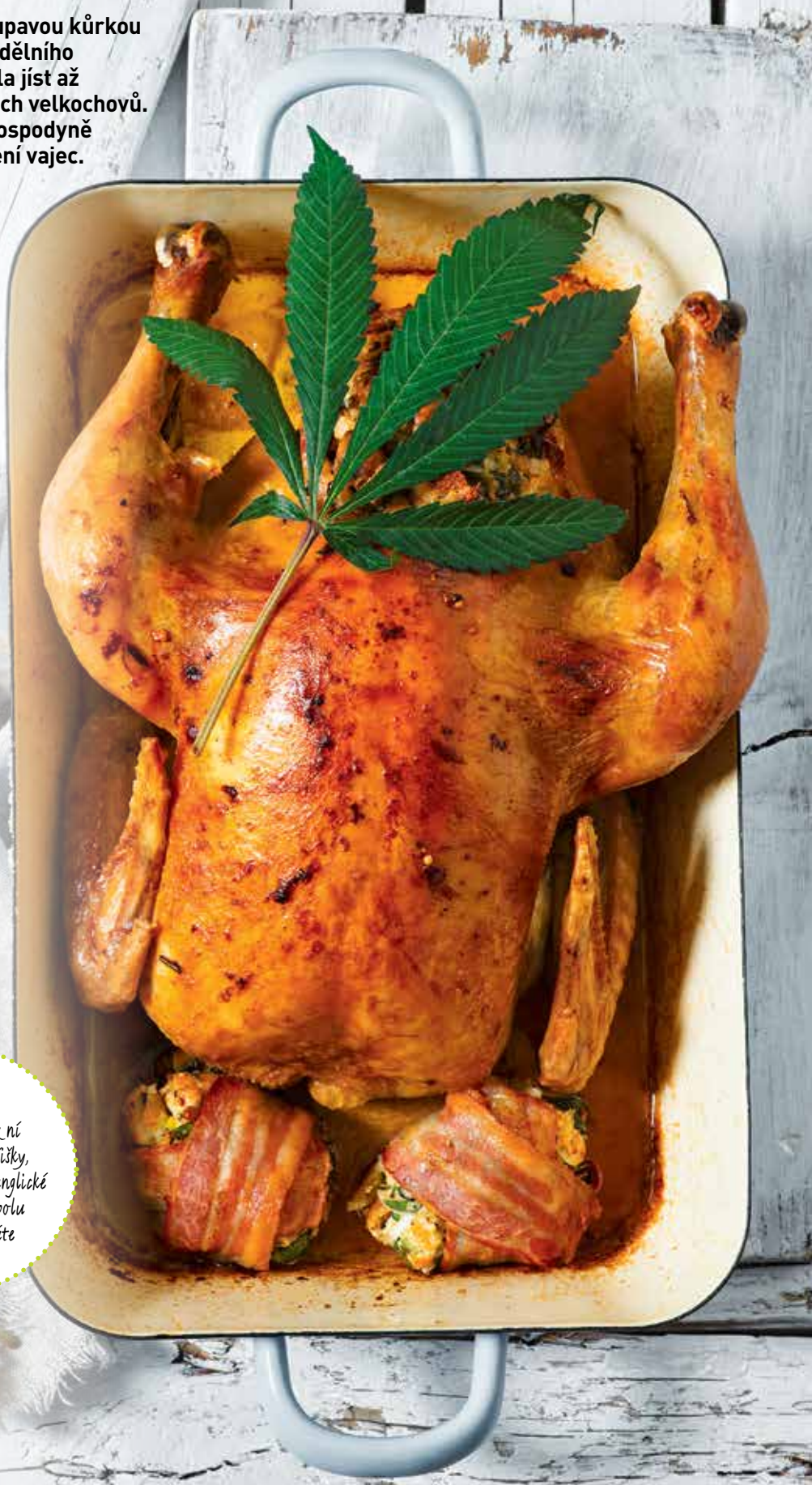
prima tip

Naložené citrony koupíte v prodejnách s orientálními potravinami, ale zvládnete je připravit i doma. Chemicky neošetřené citrony pořádně omyjte, i se slupkou nakrájejte na čtvrtiny a prosypejte solí s cukrem v poměru 2 : 1. Uzavřete do sklenice a nechte týden stát při pokojové teplotě. Po týdnu sklenici otevřete a citrony co nejvíc zmáčkněte, aby pustily šťávu a byly v ní celé ponořené. Případně přilijte trochu citronové šťávy navíc. Takto nechte stát alespoň měsíc. Potom opláchněte jednotlivé dílky citronu od soli a vyhoďte dužinu i vnitřní bílou část pod slupkou. Žlutou očištěnou slupku použijte na vaření nebo skladujte v lednici v uzavřené sklenici.



KUŘE S MANDLOVO-KONOPNOU NÁDIVKOU

Dozlatova vypečené šťavnaté kuře s křupavou kůrkou a s nádivkou je symbolem tradičního nedělního oběda, přitom kuřata se ve větším začala jíst až po druhé světové válce s rozšířením jejich velkochovů. Na venkově zůstávalo kuře vzácností, hospodyně z něj raději vychovala slepičku na snášení vajec. Vraťte kuřeti jeho výjimečnost a dejte přednost farmářskému kuřeti, které běhá na čerstvém vzduchu, zobe zrní a cítí slunce. Jeho pohoda je z masa cítit, vaší pohodu zlepší i nádivka s konopnými semínky, které obsahují vyvážený podíl esenciálních aminokyselin.



6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY

- 2 starší rohlíky • 50 g másla • 2 vejce • 50–80 ml mléka
- 1 jarní cibulka • 1 stroužek česneku
- 3 lžíce mandlových lupínků • 2 lžíce konopných semínek
- 1 lžička strouhané citronové kůry
- 1 hrst mladého libečku nebo petržele
- špetka mletého muškátového oříšku
- 1 farmářské kuře • sůl a čerstvě namletý pepř
- vařené brambory či salát k podávání

1 Rohlíky nakrájejte na 1 cm kostičky a orestujte je na 1 lžíci rozehřátého másla dozlatova. Odstavte stranou.

2 Žloutky prošlehejte vidličkou s mlékem. Jarní cibulku nakrájejte nadrobno, česnek oloupejte a prolisujte k žloutkům. Přidejte mandle a konopné semínko, jarní cibulku, citronovou kůru, nadrobno nasekané bylinky a muškátový oříšek. Osolte a opepřete. Promíchejte a přelijte přes opečené kostičky rohlíků.

3 Troubu předehřejte na 180 °C. Z bílků vyšlehejte se špetkou soli pevný sníh. Jemně ho zapracujte do žloutkové směsi.

4 Kuře omyjte, osušte a zlehka osolte a opepřete zevnitř i na kůži. Naplňte ho nádivkou a otvor zašijte nebo spíchněte párátky. Položte ho do pekáče prsíčky dolů a pokladťe plátky másla. Zlehka podlijte vodou.

5 Pečte v předehřáté troubě 75 minut, čas záleží na přesné velikosti kuřete. Zhruba po 45 minutách kuře obraťte prsíčky nahoru a dopečte z druhé strany. Podle potřeby podlévejte, buď vypečenou šťávou s máslem, nebo vodou.

6 Propečenost masa zkontrolujte vpichem do stehen. Podávejte s bramborami nebo salátkem.

Primo tip

Pokud vám nádivka zbyde, vytvořte z ní menší koule nebo šišky, obalte je v plátcích anglické slaniny a upečte spolu s kuřetem. A máte přílohu.

Jezte konopí!

KATEŘINA BEDNÁŘOVÁ

Věděli jste, že buňky v těle využívají ke komunikaci tzv. endokanabinoidní systém, který signalizuje (ne)zdravé fungování jednotlivých orgánů a jejich souhru? A právě tento systém harmonizují konopné produkty. Mýty spojené s konopím, jeho historii, používání, vliv na zdraví i chutnou úpravu představuje Kateřina Bednářová se spoluautorem Františkem Švejdou v kuchařce věnované této zázračné rostlině. Konopné produkty zařazuje do všech složek jídelníčku, najdete zde snídaně, po kterých dostanete hlad až při obědě, fit svačiny, hlavní jídla, dezerty i lehké večeře. Většina pokrmů je vegetariánských, maso zde má samostatnou kapitolu. Recepty jsou nutričně vyvážené z dostupných surovin s etickým původem. Perfektní kniha pro všechny, kteří chtějí jíst lépe, zdravěji, a přesto nápaditě a chutně. **Vydalo nakladatelství Došel karamel.**

SEMÍNKOVÁ POMAZÁNKA Z AVOKÁDA

Jedna z nejoblíbenějších a nejzdravějších pomazánek může být ještě lepší! Vmíchejte do ní křupavá semínka, zvyšte její obsah vitaminů a minerálů a vybírejte si ekologicky pěstovaná avokáda, ať si svůj bohatě natřený chlebík můžete vychutnat s dobrým pocitem.

2–4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 2 lžíce dýňových semínek
- 1 avokádo
- 2 lžíce konopného semínka
- ½ lžičky citronové šťávy
- pár snítek bazalky
- sůl a čerstvě namletý pepř
- čerstvé pečivo či nakrájená zelenina k podávání

1 Dýňová semínka orestujte nasucho na pánvi. Semínka ztmavnou, nafouknou se, ale neměla by zhnědnout. Přesypte je do misky, ať se dál nepečou, a nechte je zchladnout. Pak je nasekejte nožem nahrubo.

2 Avokádo rozpulte, vyjměte pecku a vydlabejte dužinu. Rozmačkejte ji a promíchejte s dýňovými a konopnými semínky a citronovou šťávou. Osolte, opepřete, znovu promíchejte a ozdobte bazalkou. Podávejte s pečivem nebo jako dip k nakrájené zelenině.

PISTÁCIOVÉ CUPCAKY S BÍLOU ČOKOLÁDOU

Zelenou barvu těmto minidortíčkům nedodává konopí, ale pistácie. Vynikne díky bílé čokoládě, pokud však dáváte přednost hořké a nevadí vám tmavé těsto, klidně ji zaměňte. Tmavý odstín konopné mouky pochází z konopných semínek, která je přirozeně bezlepková a překypuje hořčíkem a kyselinou listovou. Mlsáte tak skoro zdravě.

12 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1 HODINA + CHLADNUTÍ

TĚSTO
- 90 g másla
- 40 g bílé čokolády
- 70 g hladké mouky
- 25 g konopné mouky
- 40 g hrubě mletých pistácií
- ½ lžičky jedlé sody
- ½ lžičky kypřicího prášku
- špetka soli
- 2 vejce
- 35 g třtinového cukru
- 75 g zakysané smetany
- máslo na vymazání formy

KRÉM
- 175 g mascarpone
- 25 g jemně mletých pistácií
- 1 lžíce moučkového cukru
- 100 ml smetany ke šlehání
- hoblinky bílé čokolády

1 Do ohnivzdorné misky nakrájejte máslo a nalámejte čokoládu. Rozpusťte je ve vodní lázni. Občas promíchejte. Hladkou směs odstavte.

2 V jiné míse promíchejte oba druhy mouky, pistácie, jedlou sodu, kypřicí prášek a špetku soli. Troubu předehřejte na 170 °C, formu na muffiny vyložte papírovými košíčky, silikonovou pečlivě vymažte máslem.

3 Ve třetí míse vyšlehejte vejce s cukrem do hladké pěny, zhruba 10 minut. Jakmile směs zesvětlá a nabyde, přilijte rozpuštěnou čokoládu s máslem a zašlehejte. Zapracujte smetanu a nakonec moučnou směs.

4 Těstem naplňte formu do ⅔ výšky košíčků a pečte v předehřáté troubě 20 minut, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá. Nechte je chvíli chladnout, pak je vyklopte a nechte zcela zchladnout na mřížce.

5 Mascarpone promíchejte s pistáciemi a cukrem. Přilijte smetanu a vyšlehejte do hladkého krému. Naplňte jím cukrářský sáček a ozdobte vychladlé muffiny krémem. Posypte je hoblinkami čokolády a nechte ztuhnout v lednici.

Dáme FRESH restaurace

Gastrotoulky Českem za dobrým jídlem

ŽIVOT JE STÁLE RYCHLEJŠÍ A RYCHLEJŠÍ A PO NEDÁVNÉM VYNUCENÉM ZPOMALENÍ JE TO ZNÁT JEŠTĚ VÍC. NAŠTĚSTÍ MODERNÍ DOBA PŘINÁŠÍ I SPOUSTU MOŽNOSTÍ, JAK SI TROCHU ULEVIT A UŠETŘIT ČAS. FENOMÉNEM DNEŠKA JSOU RŮZNÉ DOVÁŽKOVÉ SLUŽBY, KTERÉ VÁM BĚHEM CHVÍLE DORUČÍ RODINNÝ NÁKUP NEBO ROVNOU HOTOVÉ JÍDLO Z OBLÍBENÉ RESTAURACE. COŽ OCENÍTE NEJEN PŘI HEKTICKÝCH PRACOVNÍCH DNECH, ALE I KDYŽ VYRAZÍTE NA VÝLET. PROVĚŘENÉ TIPY, KDE SE DOBŘE NAJÍST, SE ZKRÁTKA HODÍ VŽDY – A MY PRO VÁS PRÁVĚ TAKOVÉ MÁME!

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

MÔC – PRAVÁ VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ

První restaurace MÔC otevřela v Liberci těsně před zavřením provozů v roce 2020, přesto si našla své zákazníky a přežila. A během dalších dvou let jsou na světě další dvě pobočky. Moderní, ale velmi útulný interiér láká k posezení, to hlavní je ovšem jídlo! Autentická vietnamská kuchyně připravená z čerstvých a kvalitních surovin je v posledních letech v Česku hit a tady ji připravují poctivě a s péčí. A pro ty zvídavé – MÔC v překladu znamená dřevo nebo strom…

MÔC – PRAVÁ VIETNAMSKÁ KUCHYNĚ

1. Tržní nám. 860/1, Liberec
2. OC FORUM, Soukenné nám. 2a, Liberec
3. Svatopluka Čecha 2010/59, Jablonec nad Nisou

web: www.moc-lbc.cz

ILVERO

Restaurace Ilvero spustila svůj provoz v roce 2017 a své zákazníky si získala středomořskou kuchyní z kvalitních surovin. Velmi zde dbají na prověřené dodavatele, používají suroviny, jako je kampotský pepř, lanýže, mikrobylinky… Dezerty připravují vlastní cukrářky, a to včetně domácích zmrzlin. Zákazníci si nejvíce pochvalují pokrmy z krevet, které zde připravují na několik způsobů. Mimo letní sezonu nechybí v nabídce speciální degustační menu ze špičkových surovin, jako je hovězí wagyu, lanýže nebo tuňák AA kvality.

ILVERO

Hlavní třída 1016/63, Ostrava – Poruba

www.ilvero.cz

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

RESTAURACE KLIKA KITCHEN & COFFEE

Klika Kitchen má bohatou historii, která začala už po revoluci v podobě kavárny a penzionu, v roce 1996 pak s novou kuchyní vznikla plnohodnotná restaurace a v roce 2002 se rozrostla i o další budovu, kde je hotel. Od roku 2016 pak tento rodinný podnik převzala už druhá generace Kliků a začala modernější fáze. V nabídce jsou běžná česká jídla, ale připravená z těch nejkvalitnějších lokálních a sezonních surovin, na což majitelé opravdu dbají, a styl vaření je moderní, hravý a hlavně chutný. Oblíbená jsou polední meníčka, ze stálého lístku je nejpopulárnější smažený sýr z tučného sýra z minimlékárny Mláka. K domácím dezertům pak patří i výběrová káva, kterou berou z budějovické pražírny Kmen. Klikovi stojí také za vznikem občanského spolku Jíme jih, který spojuje čtyři skvělé restaurace, spolu dělají různé akce a festivaly, a dokonce vytváří společně některé produkty, jako je gin, luncheon meat, víno nebo sýry.

RESTAURACE KLIKA KITCHEN & COFFEE
Hroznová 25, České Budějovice
www.hotelklika.cz

LOCALIS RESTAURACE A CAFÉ

Localis původně v roce 2013 vzniklo jako restaurace se zaměřením na lokální suroviny a pomalu se přerodilo v moderní bistro s pestrou nabídkou. Můžete si zde vychutnat vyhlášené snídaně: hitem na menu jsou vejce Benedikt. Větší hlad uspokojí burgery a sendviče, které od konkurence odlišuje výborné pečivo, které si zde sami pečou. A na domácí výrobu se můžete spolehnout i u majonézy, kečupu nebo BBQ omáčky.

LOCALIS RESTAURACE A CAFÉ
Velké náměstí 145/14, Hradec Králové
www.localis.cz

ÚVOZNA BURGER & BEER

Pořádný burger a dobré pivo – to je recept na úspěšný podnik, který vznikl v Brně v roce 2015. Ať už máte chuť na klasický hovězí burger, nebo lehčí kuřecí, sýrové speciality, nebo vegetariánskou verzi s tofu, Úvozna má pro každého něco. V nabídce jsou i bezlepkové bulky nebo si lze každý burger objednat i ve verzi naked v podobě salátu. Nabídku doplňují plněné tortilly nebo cibulové kroužky. Vymazlené burgery zdobí domácí omáčky a čerstvé bulky ze spřátelené rodinné pekárny. A na zapití jedinečné pivo WYWAR z Holíčského pivovaru. V jednoduchosti je krása, zvlášť když se to dělá s láskou a respektem z kvalitních lokálních surovin.

ÚVOZNA BURGER & BEER
Úvoz 82/39, Brno
www.uvozna.cz

BRAMBORY

Před necelým rokem otevřela v Praze na Pankráci unikátní restaurace Brambory, která patří do gastronomické skupiny Together. Nabízí pokrmy doplněné o odrůdy brambor z celého světa, včetně těch českých. Brambory jako hranolky, patatas bravas, bramborové tortilly, pečené brambory, brambory v polévce, bramborové saláty i dezerty, až po exotické recepty s chobotnicí či ceviche – způsob servírování je téměř neomezený. Záleží jen na vás, kterou odrůdu chcete ochutnat. Během dne můžete vybírat i z bohatého obědového menu. A nevynechejte ani speciální akce, např. brambory & oheň.

BRAMBORY
Na Pankráci 1724/129, Praha 4
www.bramborynapankraci.cz

Česnekovo-bramborový krém s petrželovými krutony podle restaurace Brambory

Delikátní polévka od šéfkuchaře Lukáše Soukupa z brambor a konfitovaného česneku dokazuje, že i z obyčejných ingrediencí lze stvořit skutečnou lahůdku.

6 PORCÍ
PŘÍPRAVA: DO 1 HODINY

- 200 g česneku
- 200 ml olivového oleje
- 150 g másla
- 2 pórky
- 1 snítka tymiánu
- 500 g brambor (odrůda Balerina)
- 2 l kuřecího vývaru
- 500 ml smetany
- 200 g toustového chleba
- 50 g hladkolisté petržele
- 30 g baby špenátu
- 2 brambory (odrůda Laura)
- 50 g tvarohu
- pažitka
- sůl

1 Nejprve připravte konfitovaný česnek. Celé palice česneku dejte do rendlíku s olivovým olejem a na mírném ohni táhněte, až stroužky změknou, trvá to asi 30 minut.

2 V kastrolu rozpusťte 100 g másla, přidejte pokrájenou bílou část z pórku, lístky tymiánu a zarestujte. Poté přidejte oloupané a pokrájené kousky brambor Balerina, zarestujte.

3 Do základu vymačkejte změklé stroužky česneku. Zalijte kuřecím vývarem a smetanou a osolte, nechte povařit, až brambory změknou.

4 Mezitím přichystejte petrželové krutony. Z toustového chleba odřízněte kůrky a nakrájejte na kostičky. Dejte na plech a vložte do trouby předehřáté na 120 °C, aby se chléb zlehka opekl. Mezitím rozpusťte 50 g másla, do kterého přidejte lístky petržele a rozmixujte.

5 S tímto bylinkovým máslem promíchejte krutony a ještě je trochu nechte zapéct.

6 Rozmixujte polévku na krém a nandejte na talíře. Přidejte lístky špenátu zamíchané se solí a olivovým olejem z pečeného česneku, navrch nasypte petrželové krutony. Jako přílohu podávejte bramboru Laura pečenou na soli, překrojenou napůl a plněnou tvarohem s pažitkou.

Dáme FRESH restaurace
Objednejte si na Dáme jídlo z těchto provozoven a užijte si radost ze skvělého kulinářského zážitku v pohodlí domova.

Dáme jídlo.

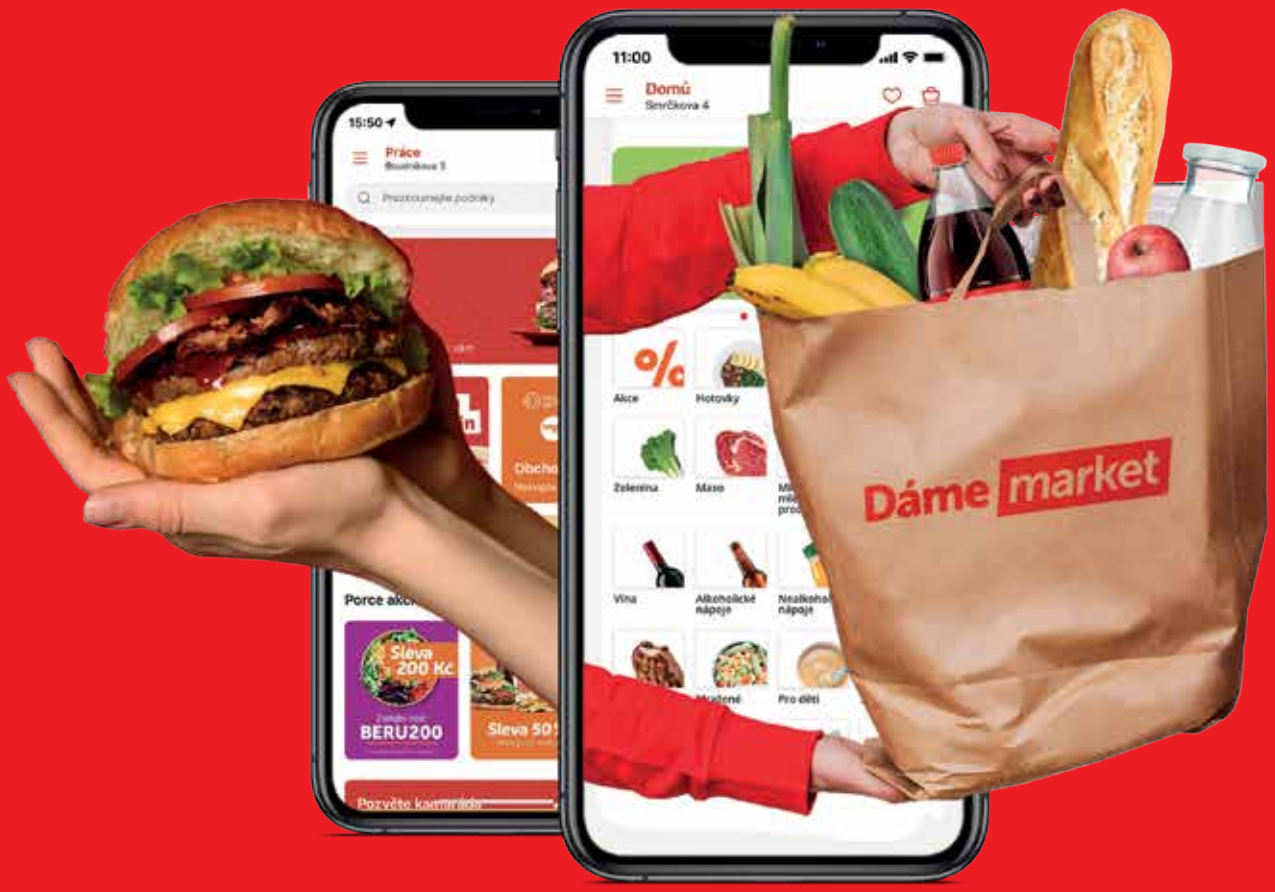
Jídlo i nákup až ke dveřím

Objednáte přes web nebo aplikaci Dáme jídlo

Stáhnout v App Store

NYNÍ NA Google Play

www.damejidlo.cz



Naslano a naplno

DOMÁCÍ CHLÉB

ZAJÍMAVÉ PEČIVO RŮZNÝCH TVARŮ Z CELÉHO SVĚTA, A JEŠTĚ NAVÍC S BÁJEČNÝMI NÁPLNĚMI – KDO BY ODOLAL? MŮŽEME SE NA NĚJ DÍVAT JAKO NA VYDATNOU SNÍDANI ČI SVAČINU, ALE DOPLNĚNÉ TŘEBA SALÁTEM ČI S POLÉVKOU TVOŘÍ I SKVĚLÝ A NÁPADITÝ OBĚD. NAVÍC SE DÁ VÝBORNĚ MRAZIT, A MŮŽETE TAK MÍT DOMA ZÁSOBU, KDYŽ PŘIJDE HLAD – NEBO NEČEKANÍ HOSTÉ.

SÝROVÝ PLETENEC

Jednoduchý trik, pikantní náplň, vláčné těsto... možná na hosty ani nic nezbude.

8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 1 HODINY + KYNUTÍ

TĚSTO
- 300 g hladké mouky + na vyvalování
- 3 lžíce krupicového cukru • 1 lžička soli
- 2¼ lžičky (6,5 g) sušeného droždí • 45 g másla
- 60 ml mléka • 120 ml vody • 1 velké vejce

NÁPLŇ
- 1 lžička sušeného granulovaného česneku
- 250 g nastrouhaného sýra typu čedar
- 60 g nastrouhaného parmazánu
- 4 jarní cibulky

1 Ve velké míse dobře promíchejte mouku, cukr, sůl a droždí.

2 V kastrůlku nebo v mikrovlnce zahřejte máslo, mléko a vodu, až se máslo rozpustí. Směs by měla mít zhruba tělesnou teplotu. Pak ji vlijte k mouce, přidejte vejce a promíchejte. Je-li třeba, přidejte víc mouky, až vznikne měkké těsto, které utvoří hroudu.

3 Těsto vyklopte na pomoučenou plochu a hněťte ho, až bude pružné a hladké. Na zkoušku můžete vzít kousek těsta a roztáhnout ho, když se vytvoří tenká blanka, je těsto dobře propracované. Nechte ho v přikryté míse odpočívat asi 10 minut.

4 Těsto rozválejte na pomoučeném válu na obdélník zhruba 35 × 25 cm a posypte ho sušeným česnekem, nastrouhaným sýrem a nadrobno nasekanou cibulkou. Obdélník těsta stočte po delší straně pevně do rolády.

5 Ostrým nožem nakrojte roládu po délce napůl, ale nedokrojte ji. Půlky těsta překládejte střídavě přes sebe, až vznikne jakýsi cop. Ten pak opatrně přesuňte na plech vyložený pečicím papírem nebo do formy. Na teplém místě nechte pletenec kynout asi 1 hodinu, až těsto nabude (můžete nechat kynout i v troubě předehřáté na 50 °C a pak vypnuté.)

6 Troubu předehřejte na 180 °C a pletenec pečte zhruba 20 minut, až hezky zezlátne a sýr se roztaví. Podávejte ho teplý, nakrájený na plátky.

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING MAREK VŠETEČKA

VĚNEC ZE SLANÝCH BUCHET ANEB MONKEY BREAD

Do tohoto kousku se svět zamiloval už dávno. Kdysi se mu říkalo „párty chleba“ pro snadnost, s níž se jednotlivé kousky oddělovaly pod rukama hladových mejdanistů – se zručností opičích prapředků. My, mistři sladkých buchet, jistě rádi podobné kousky zařadíme do rodinných kuchařek.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU + KYNUTÍ

TĚSTO
- 450 g hladké mouky + na poprášení • 7 g sušeného droždí
- 1 lžička krupicového cukru • 2 lžičky soli • 1 lžička sušené šalvěje
- 1 lžička sušené petržele • 370 ml vlažné vody
- rostlinný olej na vytření

NÁPLNĚ
- 1 lžička mleté papriky promíchané s 50 g nastrouhaného sýra
- 1 nadrobno nakrájený malý pórek promíchaný s 50 g nastrouhaného sýra

NA POTŘENÍ
- 1 lžíce sušeného oregana nebo majoránky promíchaného se 2 lžícemi rozpuštěného másla • máslo na vymazání formy
- 2 lžíce směsi koření, například italských bylinek, ale může být i drcený kmín, mák nebo jiné oblíbené koření, promíchané s rozpuštěným máslem
- 1 hrst čerstvých bylinek, například petrželky, na posypání

1 Suché přísady na těsto promíchejte v míse a vlijte teplou vodu. Promíchejte, až se spojí v těsto a na pomoučené ploše ho asi 5 minut hněťte.

2 Mísu vytřete olejem, vložte do ní těsto a nechte ho na teplém místě přikryté kynout 1–2 hodiny, až zdvojnásobí svůj objem.

3 Přísady na potírání připravte do misek. Formu ve tvaru věnce vymažte máslem.

4 Až těsto vykyne, rozdělte ho na 4 části a každou rovněž na 4, takže budete mít 16 stejných dílků.

5 Kousek těsta roztlačte, doprostřed dejte 1 lžičku paprikové nebo pórkové náplně, vytvarujte do kuličky a klaďte je vedle sebe do věncové formy. Buchty potírejte ochuceným máslem (střídavě s bylinkami a kořením). Formu přikryjte utěrkou a buchty nechte ještě 30 minut kynout. Troubu předehřejte na 200 °C.

6 Vložte do trouby a pečte asi 30 minut, pak buchty volně zakryjte alobalem a pečte ještě asi 15 minut.

7 Vyndejte z trouby a nechte 5 minut chladnout ve formě, pak věnec vyklopte a nechte vychladnout na mřížce. Na závěr buchty ještě potřete rozpuštěným máslem a posypte bylinkami.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Tip

(Opečené) placky bing vydrží v ledničce až týden, pak stačí je znovu rozpéct na pánvi nebo v troubě.

ČÍNSKÉ PLACKY BING

Jsou velmi populární jak v Číně, tak na Tchaj-wanu, je jich mnoho druhů a patří k nejoblíbenějším pouličním jídlům, snackům či snídaním na cestě do práce. Tyhle „bingy" jsou nadýchané díky kynutému těstu, trochu pracnější, ale opravdu stojí za to. Není spěch, vychutnejte si je i doma u stolu, když už jste si s nimi dali tu práci.

2 PLACKY

PŘÍPRAVA: 1 HODINA + KYNUTÍ

TĚSTO
- 200 ml teplé vody
- 2 lžičky krupicového cukru
- 1 lžička sušeného droždí
- 2 lžíce sezamového oleje
- 225 g hladké mouky + na posypání
- 1 lžička soli

NÁPLŇ A OCHUCENÍ
- ¼ lžičky mletého bílého pepře
- ¼ lžičky soli
- ¼ lžičky čínské směsi pěti koření
- 1–2 jarní cibulky
- 4 lžíce rostlinného oleje na potírání
- 1 lžíce sezamových semínek
- případně olej na smažení

1 V misce nebo hrnku promíchejte vodu s cukrem a droždím. Nechte stranou asi 5 minut, až droždí začne pěnit, pak vmíchejte olej.

2 Ve velké míse promíchejte mouku se solí. Uprostřed udělejte důlek a vlijte do něj vzešlý kvásek s olejem. Promíchejte, až vznikne hladké těsto.

3 Hněťte ho asi 5 až 6 minut, až bude těsto pevné a nebude se lepit. Kouli těsta dejte do mísy, přikryjte navlhčenou vyždímanou utěrkou a nechte na teplém místě nejméně 1 hodinu kynout, až zdvojnásobí objem.

4 Koření promíchejte se solí v misce, jarní cibulku nakrájejte nadrobno do jiné misky.

5 Na lehce pomoučené ploše a pomoučeným válečkem rozválejte těsto na obdélník cca 22 x 36 cm a méně než 1 cm vysoký. Potřete ho olejem, rovnoměrně posypte kořením a nakrájenou cibulkou a nakonec sezamovými semínky.

6 Z delší strany placku stočte a v okrajích pevně zmáčkněte k sobě, aby se nerozbalovala. Rozkrojte ji na dva kusy a každý stočte do spirály, rozkrojený konec zastrčte dospodu. Spirály přikryjte utěrkou, aby neosychaly.

7 Pracovní plochu potřete trochou oleje a váleček poprašte mouku. Spirálu zmáčkněte a pak rozválejte na placku, potřete olejem a posypte sezamovými semínky, které válečkem zatlačte do placky. Přikryté placky nechte asi 15 minut na teplém místě odpočívat.

8 Placky pak můžete buď osmažit na troše oleje v pánvi, nebo je opéct nasucho. Smažte je nebo opékejte nasucho asi 4 až 5 minut z jedné strany, pak opatrně obraťte a smažte přikryté z druhé strany dozlatova. Nechte asi 2 minuty chladnout a pak podávejte nakrájené na čtvrtiny.

ŘEZY CAPRESE

Oblíbená chuťovka v italských barvách, kombinace rajčat, mozzarelly a bazalky, je známá jako caprese. Když tomuto salátu ustelete na vláčné, nadýchané chlebové peřince, vznikne krásné a voňavé jídlo pro celou rodinu i hezký kousek na párty. Na první pohled to může vypadat jako pizza, ale vtipným nakrájením před pečením a vyskládáním na plech vznikne velmi zajímavý útvar, který se pak snadno trhá na porce. Ruce vám utrhnou!

CCA 8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU + KYNUTÍ

TĚSTO
- 500 g hladké mouky (není třeba prosévat)
- ½ lžíce soli
- ½ lžíce krupicového cukru
- 2 lžičky (cca 6 g) sušeného droždí
- 325 ml vlažné vody
- ½ lžíce olivového oleje

NÁPLŇ
- 1 cibule
- 2 lžíce másla • 1 lžíce krupicového cukru
- 1 hrst sušených rajčat
- 150 g nastrouhané mozzarelly
- 1 hrst nasekané čerstvé bazalky

1 V míse promíchejte mouku, sůl a cukr. Droždí vsypte do vody a nechte 5 minut stát. Pak vlijte polovinu vody s droždím k mouce, promíchejte a zvolna přimíchávejte zbylou vodu. Zapracujte olej.

2 Na pracovní ploše poprášené moukou hněťte těsto, až bude hladké a pružné. Vraťte ho do mísy, přikryjte navlhčenou vyždímanou utěrkou a na teplém místě nechte přibližně 1 hodinu kynout, až zdvojnásobí svůj objem.

3 Mezitím oloupejte cibuli, nakrájejte ji na kolečka a poduste ji na másle 20–30 minut při mírném stupni, až zezlátne a zkaramelizuje. Chcete-li, oslaďte ji 1 lžičkou cukru. Rajčata nakrájejte nadrobno.

4 Až těsto vykyne, vybouchejte ho v míse, pak ho na pracovní ploše rozválejte na obdélník asi 30 × 50 cm a ostrým nožem začistěte okraje.

5 Těsto posypte nejprve zkaramelizovanou cibulí, pak rajčaty, sýrem a bazalkou.

6 Plát rozkrájejte na proužky, položte je na sebe a rozkrojte na kostky. Plech nebo pekáč vyložte pečicím papírem. Kostky postavte na sebe a pak je položte na plech „na bok“. Klaďte je vedle sebe, až bude plech plný – kostky nebudou dosahovat až k okrajům, ale ještě vykynou. Formu přikryjte pečicím papírem a nechte těsto 20 minut kynout. Troubu předehřejte na 190 °C.

7 Kostky pečte 40 až 50 minut, až povrch zezlátne. Nechte je 10 minut chladnout na plechu, pak vyndejte a předložte rodině nebo hostům.

CHLÉB S PIKANTNÍM MÁSLEM A SÝREM

Domácí chleba rovnou zapečený s ochuceným máslem a sýrem – vtipné, nijak obtížné a dost návykové.

1 BOCHNÍK

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU + KYNUTÍ

TĚSTO
- 300 ml vlažné vody
- 7 g sušeného droždí
- 1 lžička medu
- 360 g pšeničné chlebové mouky + na posypání
- 10 g jemné soli
- 150 g nastrouhané mozzarelly

POMAZÁNKA
- 100 g másla pokojové teploty
- 1 lžíce rozetřeného česneku
- 2 lžíce pasty miso
- 1 lžíce nadrobno nakrájené petrželky
- 2 lžičky soli

1 V míse promíchejte vodu, droždí a med. Nechte 5 minut stát nebo až se na povrchu vody začnou tvořit bublinky.

2 V jiné míse promíchejte mouku se solí. Uprostřed udělejte důlek a vlijte vzešlé droždí. Promíchávejte vidličkou, až vznikne lepkavé těsto. Seškrabte ho do hroudy a hojně poprašte moukou stejně jako mísu. Přikryjte ji a těsto nechte na teplém místě vzejít, až zdvojnásobí objem – bude to trvat asi hodinu a půl.

3 Pracovní plochu hojně poprašte mouku, vyklopte na ni těsto a po směru hodinových ručiček ho začněte překládat od okrajů ke středu. Pracujte tak dlouho, až se začne tvořit pevnější těsto. Mísu znovu poprašte moukou, vložte do ní těsto švem dolů a nechte znovu asi 45 minut na teplém místě vykynout.

4 Troubu předehřejte na 240 °C. Vložte do ní litinový kastrol s pokličkou a nechte ho nejméně 30 minut zahřívat. Pak opatrně sundejte pokličku, do kastrolu rovněž velmi opatrně přesuňte vykynutý bochník švem nahoru, přikryjte pokličkou, vložte do trouby a pečte 30 minut.

5 Sundejte pokličku a pečte ještě asi 15 minut nebo až chléb zezlátne a bude mít pěknou kůrku. Nechte ho asi 15 minut chladnout na drátěné mřížce. Teplotu trouby snižte na 180 °C.

6 Změklé máslo promíchejte s česnekem a pastou miso. Vroubkovaným nožem nakrájejte chleba křížem krážem, ale nedokrojte. Do zářezů vetřete ochucené máslo a nastrouhanou mozzarellu, chléb vraťte do trouby a asi 15 minut zapékejte, až se sýr rozteče a zezlátne. Posypte petrželkou a podávejte teplé.

prima tip

Pasta miso dodá máslu fantastický pikantní šmrnc, ale není-li vaším šálkem čaje, nevadí, použít můžete jakékoliv oblíbené bylinkové máslo, případně jen česnekové. Chleba vychází z geniální metody pečení v jakési minitroubě, jakou se stane těžký litinový hrnec, a pochopitelně ho můžete využít jako běžný chleba - je ale mnohem lepší než většina kupovaných. Trik se zapečením zafunguje i s (dobrým) kupovaným chlebem.

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU PRIMA FRESH S DÁRKEM OD FISKARS

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

Jako dárek univerzální nůžky Fiskars v hodnotě 534 Kč

Prima FRESH

Roční předplatné jen za 349 Kč

FISKARS®

Recyklované nůžky Fiskars s délkou čepelí 21 cm

Jsou vytvořeny s ohledem na udržitelnost, a díky tomu šetří životní prostředí. Navíc jsou jako jakýkoli jiný výrobek společnosti Fiskars vyrobeny tak, aby dlouho vydržely. Tyto jedinečné nůžky z recyklovaných materiálů (celkem 80 %) a celulózového vlákna (celkem 13 %) jsou 100% recyklovatelné. Mají ergonomická držadla, která se postarají o dokonalé pohodlí, a odolné čepele z nerezové oceli, díky kterým vydrží ostré velmi dlouho. Vyrábějí se a ručně testují ve Finsku, zaručena je optimální kvalita a mimořádná funkčnost.

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.

Následujte vůni

SPOLU U STOLU

NEVLÍDNÉ POČASÍ NASTÁVÁ V PŘÍHODNÉM OBDOBÍ. ÚRODA JE SKLIZENÁ A CHLADNO, SYCHRAVO A BRZKÉ STMÍVÁNÍ PŘÍMO VYBÍZEJÍ K JEJÍMU ZPRACOVÁNÍ. TENTOKRÁT JSME SYTÁ, HŘEJIVÁ, VOŇAVÁ A VŠEM SMYSLŮM LAHODÍCÍ JÍDLA VYBRALI V INDICKÉ KUCHYNI, PROTOŽE S TOU NAŠÍ MÁ PŘEKVAPIVĚ MNOHO SPOLEČNÉHO. BRAMBORY, KOŘENOVÁ ZELENINA, LUŠTĚNINY, MOUKA A OLEJ TVOŘÍ ZÁKLAD OBOU, PRAMÁTI KOŘENÍ MU VŠAK DODÁVÁ EXOTICKÝ ŠMRNC, A NAVÍC VÁM POSÍLÍ IMUNITU.

ALOO GOBI (brambory s květákem)

V hindštině znamená slovo aloo brambory a gobi květák a tuhle dvojku doplňuje typické voňavé koření a v tomto případě i nasládlé sušené mango a zelený hrášek. Společně se vaří v husté omáčce, která se na závěr odpaří, takže pokrm je suchý, ale plný chutí a vůní. To je naprosto v pořádku. Podávejte ho samotný, s rýží či chlebem naan.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 5 středně velkých brambor (zhruba 600 g)
- 1 středně velký květák (zhruba 500 g) • 2 středně velké cibule
- 3 lžíce slunečnicového oleje • ¾ lžičky římského kmínu
- 1 lžíce zázvorovo-česnekové pasty • 50 ml vody
- 1 lžíce passaty nebo rajčatového protlaku
- ¾ lžičky prášku amchoor (viz Prima tip)
- ¾ lžičky směsi koření garam masala
- ½ lžičky mletého chilli (nebo podle chuti) • ½ lžičky mleté kurkumy
- špetka soli • 150 g mraženého hrášku • 1 hrst lístků koriandru

1 Brambory oloupejte a pokrájejte na menší kostičky. Květák omyjte a rozeberte na drobné růžičky. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno.

2 V hluboké pánvi nebo v kastrolu rozehřejte olej, vsypte římský kmín a nechte ho na středním stupni rozvonět. Trvá to pár vteřin. Přidejte cibuli, restujte 1 minutu a vmíchejte zázvorovo-česnekovou pastu a osmažte dozlatova. Přidejte passatu a koření – amchoor, garam masalu, chilli a kurkumu, promíchejte a nechte rozvonět. Stále míchejte.

3 Jakmile se olej začne oddělovat od směsi, přilijte vodu a míchejte, až vznikne hustší omáčka. Přidejte do ní brambory, osolte, promíchejte a nechte vařit dopoloměkka, trvá to zhruba 10 minut.

4 Přidejte květák, promíchejte a vařte do změknutí, přibližně ještě 10 minut. Pokud by se začal připalovat, zlehka ho podlijte, ale nechte omáčku vyvařit. Pokrm je suchý, bez omáčky.

5 Vmíchejte mražený hrášek, nechte ho povolit a prohřát pár minut a podávejte posypané nadrobno nasekaným koriandrem.

prima tip

Prášek amchoor se vyrábí ze sušeného nezralého zeleného manga. Pokrmům dodává citrusovou chuť a používá se v indické kuchyni jako oblíbené koření. Koupíte ho v obchodech s indickými specialitami, např. na www.tulsikramek.cz. Pokud ho neseženete, zastoupí ho tamarindová pasta.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

Česnekovo-zázvorovou pastu koupíte hotovou nebo si ji lehce připravte doma: Oloupaný česnek a zázvor dejte do mixéru, přilijte trochu rostlinného oleje, jemně osolte a rozmixujte dohladka. Uchovávejte v lednici zalité v oleji.

PALAK PANEER
(špenát s indickým sýrem panýr)

Jedno z celosvětově nejoblíbenějších jídel indické kuchyně vyzdvihuje krásu jednoduchých kombinací – kořeněný špenát a horký, lehce křupavý sýr jemné chuti. Co víc si přát po návratu z práce nebo k dlouhé víkendové snídani?

4 PORCE
PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 400 g listů špenátu
- 1 červená cibule
- 2 lžíce rostlinného oleje
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžíce zázvorovo-česnekové pasty
- 1 lžička mleté kurkumy
- 1 lžička mletého chilli
- 1 lžička koření garam masala
- ½ lžičky mletého černého pepře
- 150 g konzervovaných krájených rajčat
- 200 ml vody
- 400 g sýru panýr
- 1 lžíce ghí
- smažená cibulka nebo smažený zázvor podle chuti
- sůl

1 Špenát operte, nechte okapat v cedníku. Oloupanou cibuli nakrájejte nadrobno.

2 V hluboké pánvi nebo v hrnci rozehřejte olej, vsypte římský kmín a nechte ho na středním stupni rozvonět. Vmíchejte cibuli a orestujte ji dozlatova. Přidejte zázvorovo-česnekovou pastu a mleté koření – kurkumu, chilli, garam masalu a pepř a promíchejte. Vlijte rajčata, promíchejte, přiklopte a nechte dusit do zhoustnutí, trvá to asi 10 minut. Z rajčat se začne oddělovat tuk.

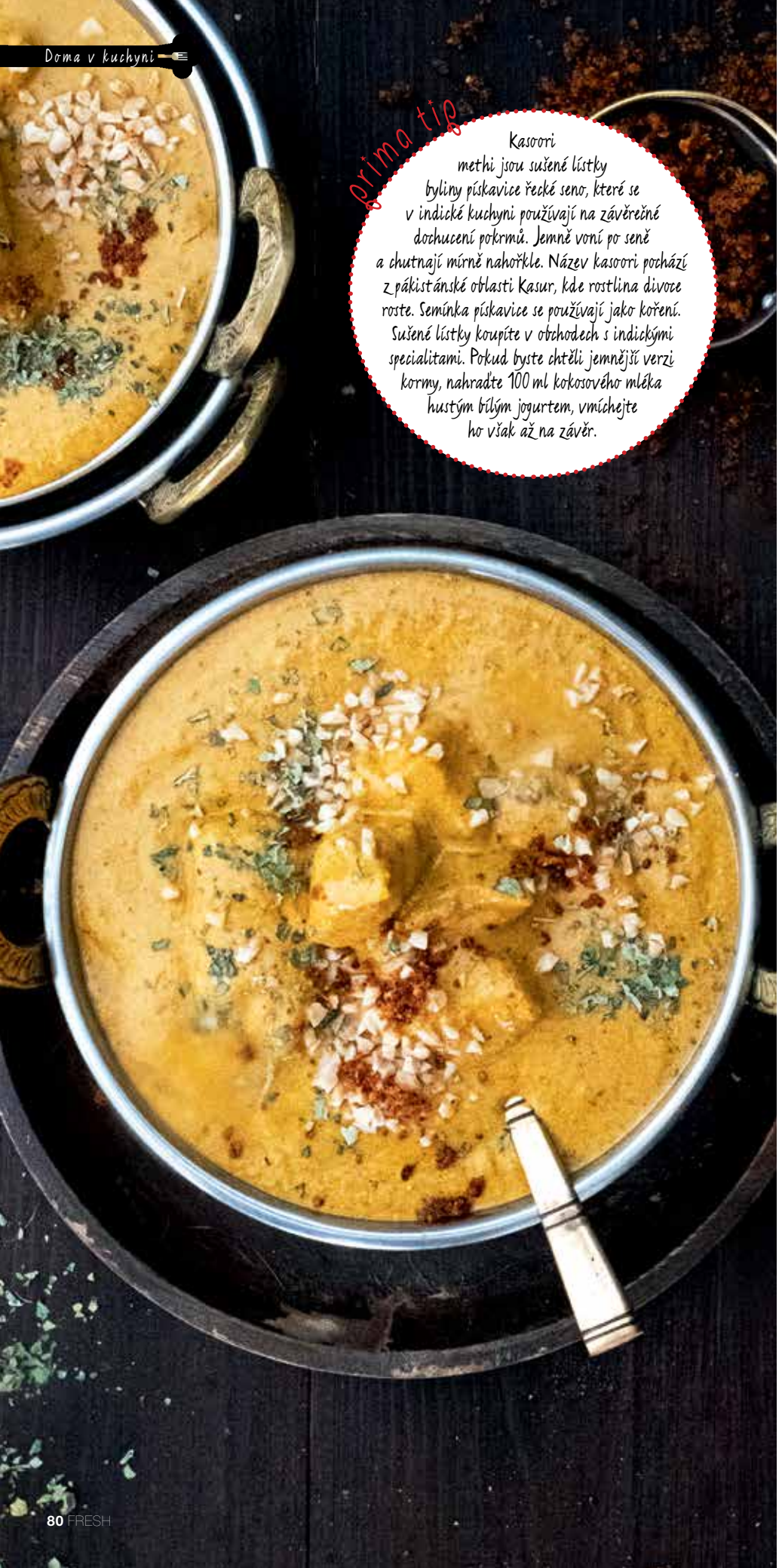
3 Opraný špenát nakrájejte na proužky, přidejte ho k rajčatové směsi a nechte zavadnout. Přilijte vodu, promíchejte a duste pod pokličkou zhruba 20 minut. Osolte podle chuti.

4 Sýr nakrájejte na 1cm kostky. V pánvi rozehřejte ghí a kousky panýru orestujte ze všech stran dozlatova.

5 Orestovaný panýr přidejte ke špenátu, opatrně promíchejte a podle chuti posypte na talířích osmaženou cibulkou nebo zázvorem.

Máte-li raději krémový špenát, rozmixujte směs dohladka, zakápněte smetanou a až na závěr vmíchejte kostky opečeného sýra. Smaženou cibulku či zázvor připravíte tak, že jarní cibulku a oloupaný zázvor nakrájíte nadrobno a zprudka je orestujte v ghí dozlatova a dokřupava. Můžete je i zkombinovat.

Pro tip



prima tip

Kasoori methi jsou sušené lístky byliny pískavice řecké seno, které se v indické kuchyni používají na závěrečné dochucení pokrmů. Jemně voní po seně a chutnají mírně nahořkle. Název kasoori pochází z pákistánské oblasti Kasur, kde rostlina divoce roste. Semínka pískavice se používají jako koření. Sušené lístky koupíte v obchodech s indickými specialitami. Pokud byste chtěli jemnější verzi kormy, nahraďte 100 ml kokosového mléka hustým bílým jogurtem, vmíchejte ho však až na závěr.

MURGH KORMA
(kuřecí korma)

Korma označuje jemné krémové stew z masa či zeleniny. Milovníci hustých omáček zaplesají, protože kousky kuřecího masa se nejdříve obalí ve voňavé lehce pikantní marinádě a následně se doměkka uvaří ve směsi rajčat a kokosového mléka. Korma chutná nejlépe s čapátí či dušenou rýží s hřebíčkem či kurkumou.

4 PORCE
PŘÍPRAVA: 1 HODINA + ODLEŽENÍ 2 HODINY

- 400 g kuřecího masa (prsní nebo stehenní řízky)
- 50 g kešu ořechů • 50 g mandlí • 1 větší cibule
- 3 lžíce ghí • 1 lžička římského kmínu
- 1 bobkový list
- ½ lžičky semínek fenyklu
- 1 lžíce zázvorovo-česnekové pasty
- ½ lžičky mleté kurkumy
- ½ lžičky mletého koriandru
- ½ lžičky mletého chilli
- 150 g konzervovaných krájených rajčat
- 250 ml kokosového mléka
- 1 lžíce kasoori methi (viz Prima tip) • sůl

MARINÁDA
- 1 vrchovatá lžíce řeckého jogurtu
- ½ lžičky koření garam masala
- ½ lžičky mleté kurkumy
- ½ lžičky mletého chilli
- 1 lžička zázvorovo-česnekové pasty

1 Maso očistěte a nakrájejte na stejně velké kousky. V míse promíchejte jogurt s kořením a pastou na hladkou marinádu. Přidejte maso a ze všech stran ho obalte v jogurtové směsi. Zakryjte a uložte alespoň na 2 hodiny do lednice.

2 Kešu ořechy a mandle namočte na půl hodiny do vlažné vody. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno.

3 V pánvi rozehřejte 1 lžíci ghí, přidejte římský kmín, bobkový list a fenykl a nechte koření rozvonět. Přimíchejte cibuli a orestujte ji dozlatova. Přidejte zázvorovo-česnekovou pastu, restujte půl minuty, přimíchejte mleté koření – kurkumu, koriandr a chilli, přilijte krájená rajčata a vsypte namočené (slité) ořechy. Promíchejte a nechte 10 minut pozvolna probublávat při nízké teplotě. Pak nechte trochu zchladnout a rozmixujte dohladka.

4 V jiné hlubší pánvi rozehřejte zbylé ghí a zprudka opečte marinované maso ze všech stran dozlatova. Přidejte rozmixovanou rajčatovou směs, osolte a promíchejte. Přilijte kokosové mléko a vařte ještě 10 minut při nízké teplotě pod pokličkou. Na závěr vmíchejte kasoori methi.

CHAPATI (čápátí)

Základní indický chléb připomíná na první pohled placku, na druhý se projeví jeho praktičnost. Měkká a zároveň pevná placka slouží jako příbor u většiny chuťově výrazných indických pokrmů, má totiž jemnou chuť, která mírní ostrost a každé sousto neutralizuje. Utrhněte si kousek, mezi prsty z něj vytvarujte kornoutek a použijte ho k nabrání omáčky.

4 PLACKY

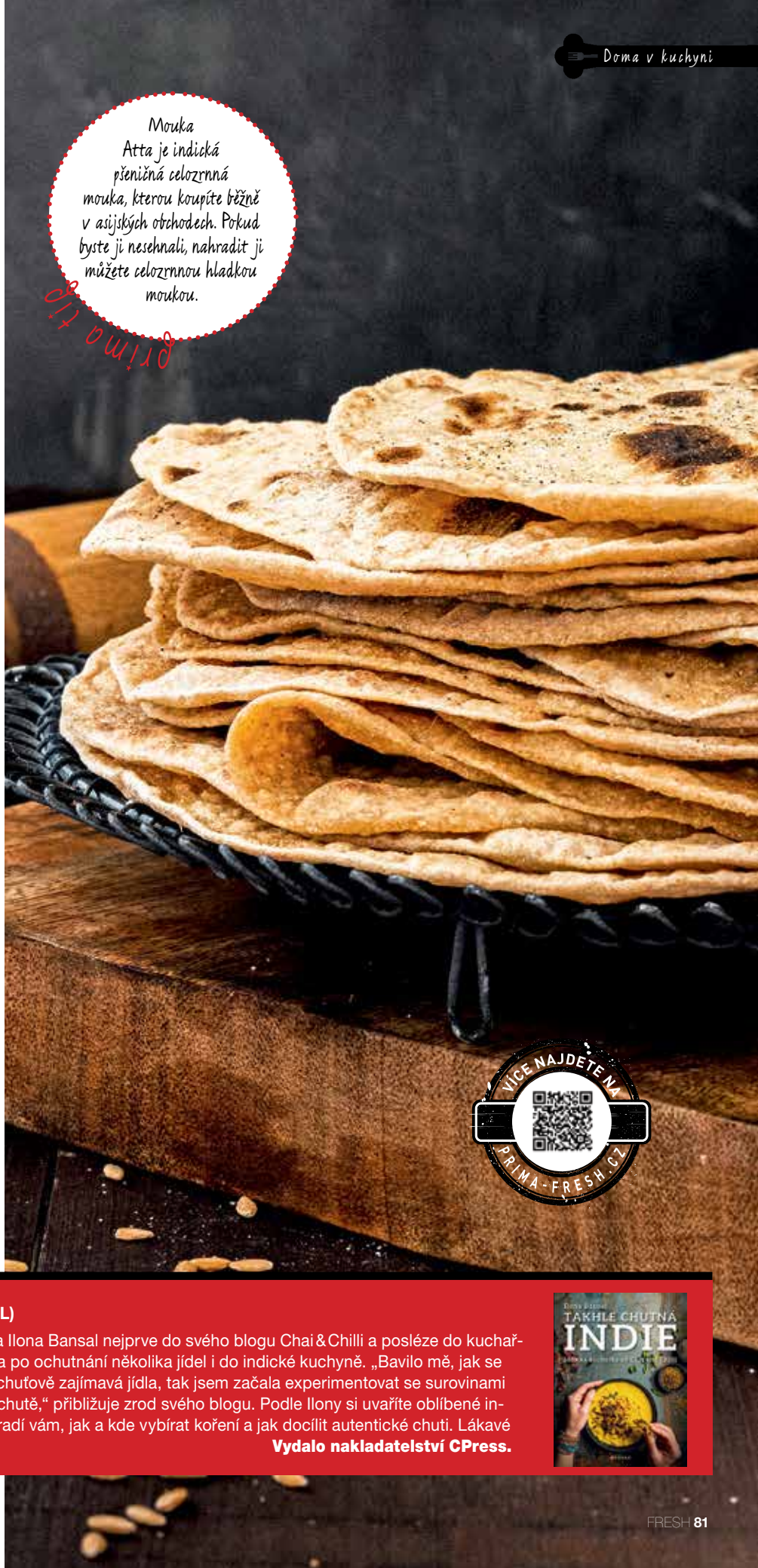
PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

- 180 g celozrnné mouky Atta (viz Prima tip)
- ½ lžičky soli • ½ lžíce rostlinného oleje
- asi 150 ml vlažné vody • ghí na potření
- celozrnná mouka na podsypání

1 V míse smíchejte mouku, sůl a olej. Poté přilévejte po troškách vodu a postupně promíchávejte těsto. Nejdříve se z mouky začnou tvořit jakoby žmolky, s postupným přiléváním vody se začnou spojovat do těsta. Množství vody závisí na druhu a vysušení mouky, proto vodu přilévejte postupně, až vznikne měkké nelepivé těsto. Těsto důkladně propracujte. Mísu s těstem přikryjte utěrkou nebo potravinářskou fólií a nechte půl hodiny odpočívat při pokojové teplotě.

2 Odpočaté těsto ještě jednou prohněťte a pak jej rozdělte na 4 stejné kousky, každý by měl mít okolo 60 gramů. Z každého kousku vytvarujte kuličku o velikosti golfového míčku. Na lehce pomoučené ploše ji dlaní rozmáčkněte na silnější placičku a poprašte ji zlehka moukou. Rozválejte ji na tenkou kulatou placku, zhruba 3mm.

3 Rozpalte litinovou nebo jinou nepřilnavou pánev. Placku oprašte od přebytečné mouky a opékejte ji nasucho v rozehřáté pánvi. Přibližně po 1 minutě ji obraťte. Při opékání se na placce objeví malé „puchýřky“, opatrně je utěrkou nebo obracečkou zatlačte zpět na pánvičku. Tím se čápátí bude více nafukovat, což je žádoucí. Nejchutnější a nejvláčnější čápátí jsou právě ty, které se při opékání nafouknou. Placka je hotová, jakmile zpevní a objeví se na ní hnědé flíčky. Potřete ji z jedné strany ghí a skládejte na sebe, než stejným způsobem upečete všechny placky.



Prima tip

Mouka Atta je indická pšeničná celozrnná mouka, kterou koupíte běžně v asijských obchodech. Pokud byste ji nesehnali, nahradit ji můžete celozrnnou hladkou moukou.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Takhle chutná Indie (ILONA BANSAL)

Přísloví, že láska prochází žaludkem, zhmotnila Ilona Bansal nejprve do svého blogu Chai & Chilli a posléze do kuchařky Takhle chutná Indie. Zamilovala se do Inda a po ochutnání několika jídel i do indické kuchyně. „Bavilo mě, jak se z několika málo surovin a koření dají vykouzlit chuťově zajímavá jídla, tak jsem začala experimentovat se surovinami a kořením a objevovala nové postupy vaření a chutě,“ přibližuje zrod svého blogu. Podle Ilony si uvaříte oblíbené indické pokrmy z běžně dostupných surovin, poradí vám, jak a kde vybírat koření a jak docílit autentické chuti. Lákavé fotografie vás donutí rychle začít vařit.

Vydalo nakladatelství CPress.

TANDOORI CHICKEN
(kuře tandoori)

Úprava tandoori odkazuje na pec, ve které se marinované kousky kuřete pečou. Z toho vyplývá, že tandoori kuře nemá omáčku a mnoho lidí bývá zklamáno, že je suché. Lahodnost tandoori kuřete však tkví v jeho šťavnatosti a kouřové vůni – díky marinádě je měkké a pečením v peci získá křupavý kabátek a zemitou vůni. Pokud tandoori pec nemáte, upečte kuře v troubě nebo na grilu. Velmi vtipně vypadá kuře naplacato a každý si může dát část, kterou má rád.

4 PORCE
PŘÍPRAVA: 1 HODINA + MARINOVÁNÍ PŘES NOC

- 1 kuře (asi 1,5kg)
- 4 lžíce ghí
- šťáva z 1 citronu

MARINÁDA
- 80 g řeckého jogurtu
- 3 lžíce hořčičného oleje (viz Prima tip)
- 1 lžička mletého koriandru
- 1 lžička mletého římského kmínu
- 1 lžička koření garam masala
- 1 lžička mleté papriky
- ½ lžičky mletého chilli
- ½ lžičky mleté kurkumy
- ½ lžičky mletého černého pepře
- 1 lžíce zázvorovo-česnekové pasty
- 1 lžička soli

1 Kuře položte prsíčky na pracovní desku a veďte kolem páteře ostrý řez z obou stran tak, abyste mohli kuře rozevřít, tzv. na motýlka. Maso nařízněte na několika místech až ke kosti, aby se marináda dostala do hloubky masa a také jste lépe mohli zkontrolovat jeho propečenost.

2 V misce promíchejte všechny suroviny na marinádu a rovnoměrně ji natřete na kuře a vetřete ji do všech zářezů. Maso vraťte do mísy s marinádou, zakryjte potravinářskou fólií a nechte několik hodin nebo klidně i přes noc odležet v lednici.

3 Maso vytáhněte 30 minut před pečením. Troubu rozehřejte na 160 °C. Maso přesuňte do pekáče nebo položte na mřížku nad plech a pečte 30 minut v rozehřáté troubě. Pak přepněte na funkci gril a kuře ještě 15 minut grilujte dozlatova, až bude propečené. Míru propečení zkontrolujte v zářezech.

4 Upečené kuře potřete ghí a zakápněte citronovou šťávou. Ihned podávejte.

prima tip

Hořčičný olej patří mezi tradiční indické oleje. Nazývá se Sarson Ka Tel a lisuje se zastudena z hořčičných semínek. Tím si uchovává všechny cenné látky, vitaminy a minerály. U nás ho vyrábí z hořčice pěstované v Českém středohoří firma Bohemia olej. Koupíte ho třeba na Goodie.cz.

BAINGAN BHARTA
(pečený lilek s hráškem)

Baingan znamená lilek a bharta můžeme přeložit jako kaše. Baingan bharta je tedy směs rozmačkaného lilku s nakyslými rajčaty a nasládlým hráškem. Výrazná chuť pečeného lilku zde hraje hlavní roli, proto ho doplňuje jen malé množství koření a pořádná hrst čerstvého koriandru, který se postará o svěžest a vůni.

4–6 PORCÍ
PŘÍPRAVA: DO 2 HODIN

- 6 středně velkých lilků
- 4 lžíce rostlinného oleje + na potření lilků
- 2 červené cibule
- 1 lžička římského kmínu
- 1 lžíce zázvorovo-česnekové pasty
- ½ lžičky mleté kurkumy
- ½ lžičky mletého chilli
- ½ lžičky mletého koriandru
- špetka soli
- 200 g konzervovaných krájených rajčat
- 150 g mraženého hrášku
- 1 svazek koriandru

1 Troubu předehřejte na 200 °C, plech vyložte pečicím papírem. Ostrým nožem propíchejte lilky ze všech stran na několika místech a potřete je celé olejem. Vyskládejte je na plech a pečte doměkka, zhruba 45–60 minut dle velikosti lilků. Upečený lilek je scvrklý a poloviční oproti syrovému stavu. Vytáhněte je a nechte mírně zchladnout.

2 Mezitím oloupejte cibuli a nakrájejte ji nadrobno. V hlubší pánvi nebo kastrolu rozehřejte olej a opečte v něm na mírném stupni římský kmín. Jakmile se rozvoní, vsypte cibuli a restujte dozlatova. Vmíchejte zázvorovo-česnekovou pastu a vše 2–3 minuty promíchávejte. Přidejte kurkumu, chilli, mletý koriandr a sůl, zamíchejte a přilijte rajčata. Promíchejte a nechte na mírném stupni vařit do zhoustnutí. Rajčata ztratí svoji syrovou chuť a začne se od nich oddělovat tuk.

3 Mírně zchladlé lilky podélně rozkrojte napůl a lžičkou vydlabejte měkkou dužinu. V misce ji rozmačkejte vidličkou.

4 Rozmačkané lilky přimíchejte k rajčatové směsi. Přidejte hrášek, podle chuti osolte a za občasného promíchání mírně povařte 5–8 minut.

5 Koriandr nasekejte nahrubo a posypte jím hotovou lilkovou kaši. Ihned podávejte.

prima tip

Baingan Bharta chutná velmi dobře, pokud má jemně uzenou chuť. Docílíte jí, pokud lilky místo v troubě upečete na grilu anebo přidejte 1 lžičku mleté uzené papriky do základu cibule a koření.

Nenápadné opojení

GASTROIKONA

PENNE ALLA VODKA – TO JE GASTRONOMICKÁ VZPOMÍNKA ZE SEDMDESÁTEK, KTERÁ MÁ PODOBNĚ JAKO MÓDA MINULÝCH DEKÁD PERIODICKOU NÁVRATOVOU TENDENCI. HIT, JEHOŽ ÚKOLEM BYLO MIMO JINÉ DÁT DOMÁCKÝM TĚSTOVINÁM SVĚTÁCKOU PŘITAŽLIVOST, SVŮJ ÚKOL SPLNIL NA JEDNIČKU.

Tři pilíře lahodnosti

Přes silný americký akcent je to omáčka k těstovinám a k novodobé italské kuchyni prostě patří – a tak se musí podřídit jejímu základnímu kánonu: kvalitě surovin a jednoduchosti přípravy. O skvělém výsledku pochybujme asi stejně málo jako o šarmu Marcella Mastroianniho. V případě omáčky alla vodka jsou základními kameny perfektně uzrálá rajčata (jak jinak, takže mimo sezonu se používají rajčata konzervovaná) a pochopitelně kvalitní čirý alkohol, který krémové omáčce dodává jemný, leč nezaměnitelný šmrnc a díky své schopnosti emulzifikovat – hladce propojit tekutinu s tukem – také hedvábnou jemnost, jíž je tato omáčka pověstná. Krémovitost pak dále zaručuje smetana. Recept není zcela rigidní, další rozměr chuti přichází třeba s pancettou či petrželkou. A základem zůstává klasická rajčatová omáčka, takže počítejme i s pomocí cibule a česneku.

A kde se vzala?

Nápad ozvláštnit klasickou rajčatovou omáčku čirým alkoholem si zpětně přivlastňuje několik lidí. Podle Američanů to byl tamní šéfkuchař italského původu Luigi Franzese z newyorské restaurace Orsini, který na ni přišel někdy v 70. letech, a to poměrně prozaicky – běžná omáčka, kterou připravoval, se mu zdála moc hustá, a tak ji naředil trochou vodky, kterou měl v placatce. A hit byl na světě. Ovšem podle jiných gastroznalců prý začali omáčku s vodkou připravovat v boloňské restauraci Dante, další tvrdí, že ji zpopularizoval jistý římský restauratér prosazující určitou značku vodky. Dodnes není stoprocentně jisté, zda byly penne alla vodka v Itálii populární dřív, než dobyly Ameriku, nebo zda tomu náhodou nebylo naopak.

Ze studentských kolejí do luxusních restaurací

Každopádně se omáčka s vodkou stala téměř mytickým kouskem studentských menu. V menzách ji sice nepodávali, ale při vaření na koleji prý byla k mání skoro vždy (ostatně stejně jako vodka). Je totiž ohromně dobrá a také ohromně snadná, takže holky na ni vysloveně letěly. Dnes zažívá velký revival, najdete ji na menu snad každé italské restaurace v Americe, a to v nejrůznějších obměnách. Kromě penne se někdy používají rigatoni, jindy se omáčka odpoutává od těstovinového základu a doprovází třeba zeleninu, kuře nebo humra.

PENNE ALLA VODKA

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 4 lžíce olivového oleje
- ½ středně velké cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 lžíce rajčatové pasty
- 1 kg konzervovaných drcených rajčat, nejlépe italských
- 120 ml kvalitní vodky
- 1 lžíce krupicového cukru
- ½ lžičky soli
- 500 g krátkých těstovin penne
- 120 ml smetany ke šlehání
- čerstvě namletý černý pepř
- nastrouhaný parmazán, případně jemně nakrájená petrželka k podávání

1 Ve velké silnostěnné pánvi nebo kastrolu rozehřejte olivový olej. Vsypte jemně nakrájenou cibuli a při střední až nízké teplotě ji smažte asi 7 minut, až zesklovatí. Vsypte rozetřený česnek a několik vteřin promíchávejte, aby se rozvoněl.

2 Vmíchejte rajčatovou pastu, zarestujte ji 30 vteřin. Vlijte rajčata a vodku, přidejte cukr, sůl a pepř. Zlehka vařte asi 10 až 15 minut, občas promíchejte.

3 Mezitím připravte těstoviny podle návodu na obalu, aby zůstaly pevné na skus.

4 Podle potřeby dochuťte omáčku a vmíchejte do ní smetanu. Prohřejte ji, ale už dále nevařte. Na závěr vmíchejte scezené těstoviny a ihned podávejte. Omáčka by měla k těstovinám těsně přilnout (asi jako Marcello k Sophii Loren), ty by v ní neměly

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

Záchrana pro objevitele

DOBROTY DO ZIMY

MILOVNÍCI DOBRODRUŽSTVÍ, KTEŘÍ NOSÍ TOULAVÉ BOTY, KREV JIM ŘEDÍ ADRENALIN, SRDCE FUNGUJE JAKO KOMPAS A SVĚT JEJICH OBJEVITELSKÝM VÝPRAVÁM STĚŽÍ STAČÍ, POTŘEBUJÍ PRO SVŮJ ROZLET HŘEJIVOU DOMÁCÍ NÁRUČ, ZÁKLADNÍ TÁBOR, VE KTERÉM SE DOBŘE VYSPÍ A DOSYTA NAJEDÍ. TYHLE DOBROTY VYKOUZLÍTE V ZAPADANÉ CHALUPĚ NA HORÁCH I V PANELÁKOVÉM BYTĚ PO PŘÍCHODU Z PRÁCE.

ČOČKOVÉ KARI Z TROUBY

Večeře téměř bez práce je snem každé zaměstnané ženy. Kouzlo tkví v hrnci s pokličkou, v tomto případě umístěném v troubě. Obsah variujte podle sezony, kari snese zeleninu, maso, luštěniny i brambory. Voňavé koření a kokosové mléko vše harmonicky spojí.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 1 HODINY

- 1 velká červená cibule • 2 mrkve • 4 stroužky česneku • 5 g čerstvého zázvoru
- 250 g červené čočky • 700 ml zeleninového vývaru • 2 lžičky kari koření
- 2 lžičky mletého římského kmínu • 200 ml kokosového mléka
- 70 g čerstvého špenátu (nebo 50 g mraženého) • šťáva z 1 limety
- sůl a čerstvě namletý pepř • dušená rýže, sezam a koriandr k podávání

1 Troubu předehřejte na 200 °C. Připravte větší hrnec, který lze dát do trouby (nebo zapékací formu o rozměrech 20 × 20 cm).

2 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno, mrkev očistěte a nakrájejte na kostičky. Česnek oloupejte a podrťte nožem nahrubo, zázvor nasekejte najemno.

3 Do hrnce vsypte čočku, zalijte ji vývarem, přidejte mrkev, cibuli, česnek, zázvor, kari koření a římský kmín. Osolte, opepřete a promíchejte. Přiklopte a nechte dusit 25–30 minut v předehřáté troubě.

4 Jakmile čočka změkne, přilijte k ní kokosové mléko, promíchejte, přiklopte a pečte ještě 5–10 minut. Vmíchejte špenát, zastříkněte limetkou, promíchejte a podávejte s rýží, sezamem a nasekaným koriandrem.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

ŽAMPIONY S VEJCEM A PARMAZÁNEM

Rychlý oběd, teplá večeře nebo snídaně po náročnější noci. Hnědé žampiony mají zemitější chuť a menší obsah vody, takže se na oleji opečou, a nikoliv podusí ve vlastní šťávě. Pokud nasbíráte hříbky, můžete je za ně vyměnit. Vejce s parmazánem zjemní jejich chuť.

2–4 PORCE

PŘÍPRAVA: 25 MINUT

- 400 g hnědých žampionů
- 1 menší bílá cibule
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce másla
- 1 hrst hladkolisté petržele (lze vynechat)
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 4 vejce
- 50 g strouhaného parmazánu
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Troubu předehřejte na 185 °C a připravte pánev vhodnou do trouby. Žampiony očistěte a nakrájejte na větší kousky, zhruba 2cm. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno.

2 V pánvi rozehřejte olej s máslem a orestujte na nich cibuli a žampiony, zhruba 6–7 minut na středním stupni, až začnou mírně zlátnout.

3 Petrželku nasekejte najemno. Přisypte ji s tymiánem na zlátnoucí cibuli a žampiony, osolte, opepřete, promíchejte a vypněte plotýnku.

4 Do pánve vyklepněte vedle sebe vejce a posypte vše parmazánem. Pánev vložte do vyhřáté trouby a pečte 4–5 minut. Ihned podávejte.

KVĚTÁKOVÉ BRAMBORÁKY SE SÝREM

Moc nás těší, že se květák v posledních letech dostává na výsluní. Začalo to květákovou kaší, pokračovalo květákovou pizzou a teď se zeleninová kvetoucí hlava vnutila i do našeho národního jídla. S bramborami to ale květáku sluší a v křupavém provedení jakbysmet. Ideální společník k večeři či jako chuťovka k pivu.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 1 HODINY

- 500 ml vody
- 200 g květáku
- 200 g brambor (varný typ A)
- 60 g eidamu
- 1 stroužek česneku
- 2 vejce
- 1 lžička sušené majoránky
- 60 g hladké celozrnné špaldové mouky
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Ve větší hlubší pánvi uvařte vodu. Květák rozdělte na růžičky a uvařte je ve vroucí vodě doměkka, zhruba 15 minut.

2 Mezitím oloupejte brambory, nastrouhejte je nahrubo do mísy a přistrouhejte sýr a oloupaný česnek. Přidejte vejce, majoránku, mouku, sůl a pepř a promíchejte.

3 Změklý květák slijte a rozmačkejte vidličkou na kaši. Přidejte ho k ostatním surovinám do mísy a důkladně promíchejte, až vznikne kompaktní těsto.

4 Pánev vysušte papírovou utěrkou a na mírném stupni rozehřejte olej. Z 3–4 lžic těsta tvořte na pánvi placky a opékejte je na mírném stupni z každé strany 4–5 minut dozlatova a dokřupava. Ihned podávejte.

Pro tip

Pokud by vám chybělo maso, přidejte do těsta 100 g sušené šunky.

Jíme zdravě pod jednou pokličkou

BÁRA HLUBUČKOVÁ, BÁRA LUNDGREN A PETR NOVÁK

Jeden hrnec, pekáč či pánev a tolik možností. Známé trio zaměřilo svou pozornost na každodenní vaření a nejčastější pomocníky a zapřemýšlelo, jak přípravu jídla ještě více usnadnit tak, aby byl výsledek chutný, sytý a zdravý a cesta k němu co nejsnazší. Jejich nová kniha obsahuje recepty na snídaně, svačiny, obědy pro rodinu i partu kamarádů, sladké dezerty i večeře. Myslí i na vegany a vegetariány a opět ukazují, že lahodné může být zároveň i zdravé.

www.jimezdrave.cz

KUŘECÍ POLÉVKA SE SKLENĚNÝMI NUDLEMI A KARI

Asijská polévka zahřeje, uzdraví a odežene nachlazení silou kuřecího vývaru a vůní koření. Můžete ji variovat podle libosti, pokud nemilujete houby, nahraďte je kořenovou zeleninou nebo květákem, množství kari koření upravte podle své obliby ostrých chutí, doplňte ho hřebíčkem, kardamomem či koriandrem. Polévky klidně uvařte dvojnásobné množství, sychravý podzim přímo volá po polévkové kúře.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 250 g hnědých žampionů
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce kari koření
- 1 svitek skořice
- 2 hvězdičky badyánu
- 400 g kuřecích prsou
- 1,2 l kuřecího vývaru
- 2 lžíce sójové omáčky
- 1 střední chemicky neošetřený citron
- 1 lžíce třtinového cukru
- 100 g vlasových rýžových nudlí
- 500 ml vroucí vody
- 1 velká červená cibule
- 2 jarní cibulky
- 1 hrst čerstvého koriandru
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Žampiony očistěte a nakrájejte na čtvrtky. Ve větším hrnci rozehřejte na středním stupni olej a opečte žampiony 3–4 minuty. Vmíchejte kari koření, skořici a badyán a restujte ještě 1 minutu.

2 Mezitím očistěte maso a ponechte ho v celku. Vložte ho do hrnce k žampionům, zalijte vývarem, přidejte sójovou omáčku, vymačkanou šťávu a proužky kůry z citronu, cukr, sůl a pepř a vařte 35–45 minut na středním stupni.

3 Rýžové nudle zalijte ve větší míse vroucí vodou a nechte 5 minut stát. Pak je přeceďte.

4 Uvařenou polévku vypněte, maso vyjměte, nechte trochu zchladnout a nakrájejte na tenké plátky.

5 Cibuli oloupejte a nakrájejte na tenké plátky, jarní cibulky nasekejte nadrobno, koriandr najemno.

6 Do hlubokého talíře či misky dejte nejprve nudle, přilijte vývar, přidejte maso a cibuli a posypte koriandrem a jarní cibulkou.

prima tip

Kari

koření je mletá směs indických druhů koření, která se míchá zejména pro Evropany a Američany. Indové dávají přednost směsi koření garam masala. V období britské nadvlády v Indii si totiž Britové oblíbili pokrm kari a chtěli si vzít domů koření na jeho přípravu. Ochotní Indové jim ho připravili. Směs nemá jednotný recept, každý si ji míchá podle svých chutí. Nejčastěji obsahuje kurkumu (proto je žlutá), kardamom, skořici, sušený česnek, zázvor, koriandr, římský kmín, pepř a muškát, v poslední době se do ní přidává i chilli paprička. Směs si můžete namíchat sami nebo ji koupit už hotovou, pak si pečlivě přečtěte složení.

VEPŘOVÁ KÝTA S FAZOLEMI

Spojení masa a fazolí se vine evropskými kuchyněmi snad už od starověku. Rychle a nadlouho zažene hlad, dodá hodně energie i svalové hmoty a k mání je celoročně. Dnes přípravu urychlí konzervované fazole, pokud chcete používat suché, namočte je den předem do vody a uvařte zvlášť. Po kontaktu s rajčaty by už nezměkly.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY

- 1 velká bílá cibule
- 4 lžíce olivového oleje
- 300 g vepřové kýty
- 2 stroužky česneku
- 3 lžíce rajčatového protlaku
- 1 lžíce mleté sladké papriky
- 350 ml zeleninového vývaru (nebo vody)
- 200 g krájených konzervovaných rajčat
- 200 g červených konzervovaných fazolí
- 200 g bílých konzervovaných fazolí
- 2 lžíce hladkolisté petržele
- 1–2 jarní cibulky
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Ve větším hrnci rozpalte na středním stupni olivový olej a orestujte v něm cibuli 5–6 minut, až začne jemně zlátnout.

2 Mezitím nakrájejte maso na menší kostky (zhruba 2cm). Vsypte ho ke zlátnoucí cibuli a společně opékejte za občasného míchání ještě 5–6 minut. Česnek oloupejte a prolisujte nebo nastrouhejte najemno.

3 K masu přidejte česnek, protlak, mletou papriku, sůl a pepř a 1 minutu promíchávejte. Pak přilijte vývar (nebo vodu) a krájená rajčata. Hrnec přiklopte, stáhněte na mírný stupeň a za občasného míchání vařte 40–45 minut. Podle potřeby podlijte vodou nebo vývarem.

4 Fazole sceďte a propláchněte. Vsypte je k masu, zvyšte stupeň na střední a povařte společně 10 minut. Dochuťte solí a pepřem.

5 Petrželku a jarní cibulku nasekejte nadrobno, vmíchejte do omáčky a ihned podávejte.

prima tip

Místo vepřové kýty můžete použít i vepřovou panenku – v tomto případě se doba vaření zkrátí zhruba na 20 minut.

prima tip

Pokud nemáte bílý vinný ocet, nenahrazujte ho kvasným lihovým octem, ale zakápněte zeleninu balzamikem nebo ji podlijte 50 ml suchého bílého vína.

PEČENÁ KUŘECÍ STEHNA S VINNÝM OCTEM A KOŘENOVOU ZELENINOU

Křupavá zlatavá kůrčička, jemné šťavnaté masíčko a karamelizovaná zelenina tvoří silně návykovou trojici. Množství porcí můžete snadno násobit, záleží jen na počtu strávníků a velikosti pekáče. Vinný ocet zvýrazní chuť zeleniny a dodá jí pikantní švih.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 1 HODINU

- 300 g mrkve
- 300 g petržele
- 300 g řapíkatého celeru
- 240 g rajčat
- 1 větší červená cibule
- 2 žluté cibule (běžné)
- 800 g kuřecích stehen s kostí
- 4 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 2 lžíce třtinového cukru
- 4 lžíce bílého vinného octa
- 350 ml kuřecího vývaru (nebo vody)
- 1 lžíce sušeného tymiánu
- 1 lžička mletého kmínu
- nať z 1 jarní cibulky
- 1 hrst hladkolisté petržele
- sůl a čerstvě namletý pepř
- čerstvý chléb či šťouchané brambory k podávání

1 Troubu předehřejte na 190 °C a připravte hlubší pekáč (30 × 40 cm). Zeleninu očistěte a podle potřeby oloupejte.

2 Stehna přepulte, osolte a opepřete. V pánvi rozehřejte olej na vyšším stupni a postupně je v něm zprudka opečte zhruba 1,5–2 minuty z každé strany. Opečená stehna skládejte do připraveného pekáče.

3 Mezitím nakrájejte mrkev a petržel na širší kolečka, celer na hranolky o délce 3 cm a rajčata na kostičky. Cibule oloupejte a červenou nakrájejte na širší plátky, žlutou najemno. Zeleninu vsypte do volné pánve, ztlumte teplotu na střední a vše restujte za občasného promíchání 4–5 minut.

4 Vmíchejte protlak, cukr a ocet a restujte na středním stupni 1 minutu. Přidejte vývar (nebo vodu), tymián, kmín, sůl a pepř a promíchejte. Vše přesuňte ke stehnům a obraťte je kůží nahoru. Pečte ve vyhřáté troubě 40–45 minut.

5 Nať jarní cibulky a petrželku nasekejte nahrubo. Nasypte je na maso se zeleninou a podávejte – s chlebem nebo šťouchanými bramborami.

HOVĚZÍ KULIČKY S RAJČATOVOU OMÁČKOU A CIZRNOU

Dokážete si představit víc hřejivé a útěšné jídlo než masové kuličky v rajčatové omáčce? Cizrna jim dodá lehce oříškovou chuť a krémovou jemnost. Masovou směs zahustí výrazně zdravějším způsobem než strouhanka a také část masa nahradí, o cenné bílkoviny a vitaminy ale nepřijdete. Podávejte s rýží a zeleninovým salátkem.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY

- 120 g konzervované cizrny
- 1 vejce
- 1 hrst hladkolisté petržele nebo 2 lžičky sušené
- 1 hrst lístků bazalky nebo 2 lžičky sušené
- 60 g parmazánu
- 400 g mletého hovězího masa
- 20 g hladké celozrnné špaldové mouky (nebo najemno namletých ovesných vloček)
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 velká cibule
- 4 stroužky česneku
- 800 g krájených konzervovaných rajčat
- 200 ml vody
- 1 lžíce bílého vinného octa
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Cizrnu slijte a vsypte do nádoby mixéru na smoothie. Přidejte vejce, bylinky, strouhaný parmazán, sůl a pepř a rozmixujte. Přesypte do mísy, přidejte maso a mouku (nebo vločky) a promíchejte.

2 Ze směsi odebírejte lžící kousky a tvarujte z nich kuličky. Ve větším hrnci rozehřejte olej a kuličky opékejte ze všech stran dozlatova, trvá to zhruba 4–5 minut na mírném stupni.

3 Mezitím oloupejte cibuli a nakrájejte ji nadrobno. Oloupaný česnek podrťte nebo prolisujte. Opečené kuličky vyjměte z hrnce na talíř a do volného hrnce vsypte cibuli a česnek a také je orestujte dozlatova, trvá to zhruba 3–4 minuty na mírném stupni. Přidejte rajčata, vodu a vinný ocet a povařte 10 minut.

4 Do rajčatové omáčky vraťte masové kuličky a vařte ještě 15–20 minut. Zbytek cizrny z plechovky můžete přidat do omáčky s kuličkami a povařit.

Dokonalá úspora místa

Nádobí COMPACT

tescoma®

česká značka s nápady

Do 7litrového hrnce naskládáte celou sadu COMPACT a uzavřete poklicí.

reddot winner 2022

Sada obsahuje:
Kastrol s poklicí ø 18 cm, 2,0 l
Hrnec s poklicí ø 20 cm, 3,5 l
Hrnec s poklicí ø 22 cm, 5,0 l

Lze samostatně dokoupit:
Hrnec s poklicí ø 24 cm, 7,0 l

Kulinářské filmové hity,

KDYŽ SE SVĚTOVÁ GASTRONOMIE SPOJÍ S CELULOIDEM,

ČAS LETNÍCH DOVOLENÝCH JE U KONCE A OBDOBÍ PODZIMNÍCH PLÍSKANIC BRZY ZAČNE. VY VŠAK MŮŽETE PŘESTO VYRAZIT DO CELÉHO SVĚTA, ANIŽ BYSTE PŘEKROČILI VLASTNÍ PRÁH. DOPORUČUJEME FILMY, KTERÉ PROVONÍ DOMÁCNOST I SKRZE TELEVIZNÍ OBRAZOVKU.

DOKONALÝ ŠÉF (2015)

Bradley Cooper září v roli Adama Jonese, skvělého šéfkuchaře, který po vyhoření a závislosti na drogách spadl na dno. Teď se musí pochlapit, vyrazit zpět k plotně a konečně urvat vysněného třetího Michelina. Cesta na vrchol se neobejde bez osobních i profesních spálenin, spokojený zákazník a dobří parťáci jsou však tím nejlepším balzámem. Připravte se na víc slz než při pohledu na tři kilogramy čerstvé cibule.

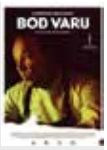
ZDROJ FOTO FORUM FILM

ŠÉF (2014)

Šťavnaté kubánské sendviče, precizně rozteklý grilled cheese a svěží Aglio e Olio. Svatá trojice gastronomického hitu režiséra a představitele hlavní role Jona Favreau (znáte z filmů o Avengers), který opustí dobře placené, leč kvůli nekreativnímu majiteli neuspokojivé místo šéfkuchaře a rozjede vlastní food truck s nekonečným spektrem chutí. Čeká vás dokonalý gurmánský zážitek, po němž chtě nechtě zamíříte ke sporáku.

ZDROJ FOTO OPEN ROAD FILMS

BOD VARU (2021)



Chtěli jste si někdy vyzkoušet práci v restauraci, ale stát 12 hodin na nohách se vám prostě nechce? Nechte se jednou dlouhatánskou směnou protáhnout šéfkuchařem Andym, který má před Vánoci plné ruce práce a hlavu starostí. Bod varu čerpá ze zkušeností samotného režiséra Philipa Barantiniho a dá vám i díky úchvatnému zpracování v jednom jediném záběru pocítit, jaké zákulisní peklo občas stojí za vaším gurmánským zážitkem.

ZDROJ FOTO AEROFILMS

JULIE A JULIA (2009)

Kuchařku Umění francouzské kuchyně od Julie Child má na poličce každý milovník dobrého jídla a Julie Powell není výjimkou. Když se po vyhoření z neuspokojivé práce rozhodne uvařit přes 500 slavných receptů věhlasné kuchařky za jediný rok, rozjede gastronomické představení, které převrátí její život po všech stránkách. A možná zjistí, že ani samotná Julia Child to neměla v životě snadné. Kdo by si chtěl přidat, letos vznikl povedený seriál Julia o televizní kariéře kulinářské revolucionářky.

ZDROJ FOTO COLUMBIA PICTURES

DOBRÝ ROČNÍK (2006)

Na hodinové vyváření vás neužije, zato dokážete hodiny sedět u sklenky kvalitního vína? Pak se s Russellem Crowem vydejte do slunné Provence, kde mu rodinné dědictví přinese nejen nový náhled na život, ale i ženu snů, rozsáhlé vinice a tuny vyzrálého sýra. S Dobrým ročníkem na 90 % vyřešíte i problém, kam na příští dovolenou.

ZDROJ FOTO 20TH CENTURY FOX

BISTRO RAMEN (2018)

Od dětství nás učili, že láska prochází žaludkem, ve skutečnosti ale prochází ramenem. Alespoň to tvrdí singapursko-japonský hit režiséra Erica Khoo, v němž mladý šéfkuchař Masato po smrti otce putuje napříč historií své rodiny a skrze tradiční japonskou polévku léčí staré šrámy.

ZDROJ FOTO AEROFILMS

PŘIPRAVIL PETR SEMECKÝ

s nimiž ochutnáte svět

LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM, OČIMA, A DOKONCE I RAMENEM.

RATATOUILLE (2007)

Nikdo vás s francouzskou kuchyní neseznámí lépe než malý krysák Remy, jehož záliba ve vaření ho zanese až do luxusní restaurace šéfkuchaře Gusteaua. Zde spojí síly s nešikovným kuchtíkem Linguinim a prokáže, že nezáleží na vzhledu, ale na schopnostech a odhodlání. Ratatouille je poctou francouzským kulinářům i samotnému městu lásky a udělá vám stejně dobře jako poctivá večeře od babičky.

ZDROJ FOTO WALT DISNEY PICTURES

ČOKOLÁDA (2000)

Nic nevyléčí životní strasti jako chutný kousek kvalitní čokolády. Své o tom ví i mistr hladivých romantik Lasse Hallström, který v roce 2000 natočil romantické drama o ženě, jejíž hříšná láska ke kvalitnímu kakau probudí k životu morálně upjaté městečko. Úchvatná Juliette Binoche a okouzlující Johnny Depp vás uhranou natolik, že se přistihnete, že jste spořádali celou tabulku hořké čokolády na posezení. Ne že byste se za to měli stydět.

ZDROJ FOTO MIRAMAX FILMS

LÁSKA NA KARI (2014)

Snad žádné světové kuchyně nemohou být odlišnější než francouzská a indická. Jedna spoléhá na vyvážené chutě a prověřenou tradici, druhá na výraznost koření a rustikálnost, která svádí k experimentům. V knižní adaptaci Richarda C. Moraise v hlavní roli s oslňující Helen Mirren zjistíte, že za sporákem není nepřátel a i odlišné kultury mohou bez potíží spolupracovat a vzájemně obohatit své pokrmy i život.

ZDROJ FOTO BONTONFILM

VÍNO ROKU (2008)

Věříte na nadvládu francouzského vína? Přežitým dogmatem se v 70. letech řídil celý gastronomický svět. Degustátor a someliér Steven Spurrier však v roce 1976 dokázal, že i rozdílné kalifornské postupy mohou stvořit plnohodnotný soutěžní mok, který je radost pokoulet po jazýčku. Příběhu plnému lásky k vínu i lidem vévodí král cyniků Alan Rickman.

ZDROJ FOTO MAGIC BOX

ŠÉFKUCHAŘ NADIVOKO (2005)

Anthony Bourdain patřil desítky let mezi legendy světové kuchyně a jeho cestopisy, kuchařky a příběhy ze zákulisí obohatily nejednoho fandu do intenzivních vývarů. Podle jeho slavného hitu Důvěrnosti z kuchyně vznikl v roce 2005 vypečený seriál s Bradley Cooperem, který naservíroval nejpikantnější historky ze zákulisí Bourdainova nerezového království v podobě srdečného, leč dnes zapomenutého komediálního kultu. Šéfkuchař nadivoko přináší stejnou radost, jako když po letech najdete zaprášený sešitek s recepty po mamince.

TAJNÝ TIP PRIMA FRESH

ZDROJ FOTO FOX TV

Nové přírůstky do knihovny

VÍCE NAJDETE NA ONLINE PRIMA-FRESH.CZ

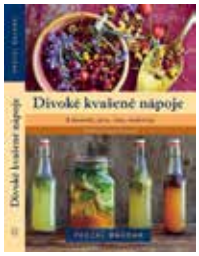
VÝŽIVNÁ KNIHA O JÍDLE

Karolína Fourová

Žijeme v době, která nás informacemi o jídle doslova zahlcuje a kdy jsou potraviny vlastně nejbezpečnější v historii. Přesto se spotřebitelé přestávají orientovat v tom, co je zdravé a co ne, jak poznat pod barevným obalem kvalitu a čemu ve spletité informační džungli uvěřit. Inženýrka v oboru výživy a kvality potravin navazuje na svůj bestseller Jediná kniha o jídle, kterou potřebujete publikací, která vás bezpečně provede nekonečnou galaxií surovin a zodpoví vám všechny otázky, které vás o jídle kdy napadly. Pomůže vám nahlížet na potraviny z hlediska výživy i kvality a naučí vás to nejdůležitější – správně je skladovat a pracovat s nimi v kuchyni. A aby vás alchymie se šlehacími metlami a vařečkou bavila hned od začátku, najdete v knize 50 jednoduchých a neprůstřelných receptů z autorčiny kuchyně.

DIVOKÉ KVAŠENÉ NÁPOJE

Pascal Baudar



Limonády, piva, vína, medoviny – to vše připravené v domácích podmínkách, tedy po svém, respektive po vašem, ovšem všemi tradičními a prověřenými metodami. Nezůstanou před vámi skryty taje divokých i zdomácnělých bylin, ovoce a bobulí a vůbec všeho, z čeho je možné vyrobit cosi lahodného a více či méně opojného. Přitom je řada postupů vyloženě objevných, lépe řečeno znovu objevených. Gastronomové našich krajů, bylinkáři, chataři a chalupáři získají díky této příručce návod, jak se stát „domovarníky“, a získat tak užitečného koníčka na celý život. Tenhle podzim bude díky autorově erudici a entuziasmu zkrátka kvasit!

JÍME ZDRAVĚ V POHYBU

s prof. Liborem Vítkem

Oblíbená řada kuchařek se ve spolupráci s předním českým odborníkem na výživu, mezi jehož svěřenci je řada olympioniků a elitních sportovců, rozrostla o mimořádně užitečný kousek do sbírky. Chcete mít po obědě energie na rozdávání? Lákají vás snídaně, které vás zasytí a dodají vám sílu na celý den? Hledáte nové recepty, díky kterým zdoláte každou pracovní, rodičovskou i sportovní výzvu? Pak je 80 snadných a rychlých receptů na chutná jídla, která skvěle zapadnou do každého jídelníčku přímo pro vás. Kuchařka cílí jak na sportovce všech druhů a úrovní, tak na běžné strávníky, kteří si chtějí připravovat zdravé pokrmy plné energie a důležitých živin, protože základní principy správné výživy jsou univerzální, a pokud si je osvojíte, můžete z nich nesmírně těžit i v rámci rekreačního sportování a zdravé výživy obecně.

KUCHAŘKA PRO DĚTI

Roman Staša

„Nesahej na ten nůž, nezapínej to, dávej bacha…“ Tyhle hlášky v kuchyni slýchá skoro každé dítě. Přitom je to taková škoda! Děti si totiž s vařením dokážou poradit líp, než si myslíme, říká autor. Proto pro ně připravil recepty na celý rok, se kterými budou potřebovat pomoct jen občas, a pod heslem Dost bylo mražené pizzy přináší řadu jídel, která budou bavit děti i dospělé a která vracejí rodinný život tam, kde bije jeho srdce, tedy do kuchyně. S touhle milou knížkou to bude dětsky snadné.

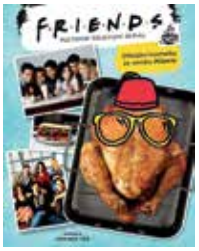
ŠUMAVSKÁ KUCHAŘKA

Radek Pálka

Jedna z nejkrásnějších oblastí republiky s hlubokými lesy, obrovským přírodním bohatstvím, prodchnutá historií a také velice rázovitá – to je bezpochyby Šumava. A pochopitelně má i svou bohatou historii gastronomickou, s mnoha specialitami lidové kuchyně využívajícími hojnost hub a lesních plodů. Šumavské recepty bývají roztroušené v klasických publikacích o české kuchyni, ale málokdy byly vydány uceleně a cíleně. Teď je tu krásná možnost nápravy! V Pálkově kuchařce na vás čeká třeba tradiční houbová polévka, hovězí líčka na pivu, škvarkové brambory, marinovaný lín nebo sladký povidloň. A nejen to.

OFICIÁLNÍ KUCHAŘKA PODLE SERIÁLU PŘÁTELÉ

Amanda Yee



Pozvěte kamarády a nachystejte jídlo podle některého z více než stovky ikonických receptů inspirovaných slavným seriálem, jehož opakování se nikdy neomrzí. Když si znovu pustíte jednotlivé epizody, jistě si uvědomíte, že jídlo je jeden z pilířů jak ikonické skupiny kamarádů, tak lidské pospolitosti. Právě nadčasovost a uvěřitelnost příběhů odehrávajících se kolem jídla utkvěla v paměti fanouškům na celém světě. Ať už jste ostřílení šéfkuchaři jako Monica, rozjíždíte cateringovou firmu jako Phoebe, nebo jste rození fanatici do jídla jako Joey, tahle kniha vám nabízí spoustu originálních receptů pro kuchaře všech úrovní. Každá kapitola – chuťovky, polévky, saláty, sendviče, hlavní jídla, dezerty a nápoje – předkládá kultovní pochoutky jako Rachelin masový trifle, Phoebiny kelímky s granitou, Joeyho sendvič s masovými koulemi, vejce pro Chandlera, Rossovy ruce pálící fajitas i Moničino díkůvzdání přátelům.

VAŘÍME BEZE ZBYTKU

Kateřina Bičíková

Není domácnosti, kde by nezbývaly odkrojky, zbytky a zbytečky, cosi, co bylo naprosto skvělé, ale už nezbylo sil na dojedení… Nikdo nechce nic vyhodit, ale málokdo ví, jak zbytky a přebytky důstojně zpracovat. Pod podtitulkem Od kořínku až po květ podává autorka mimořádně pomocnou ruku. Díky ní zjistíte, že natě kořenové zeleniny, slupky jablek nebo brambor či zbylé knedlíky mají na bioodpad ještě dost času. Ba co víc – že jsou víc než plnohodnotnou surovinou. Mohou se totiž stát a v jejích receptech se také stávají základem úžasných lahůdek. Možná stačí naznačit: šeříkový sirup, plněné kedlubnové listy… Knížka vtipná, záslužná, užitečná a nadčasová.

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

bugaboo
DESIGNED FOR DISCOVERY

Sleva 20% na FOX 3

s autosedačkou a isofixovou základnou

MYBABYSTORE s.r.o. / Drahobejlova 13, Praha 9 / www.mybabystore.cz

mybabystore

Špekovo-šunkové knedlíky s cuketovým zelím

SKROMNĚ A CHUTNĚ

ŠIKOVNÁ ZÁLEŽITOST Z KUCHYNÍ NAŠICH PRABABIČEK A SUROVIN, Z NICHŽ VĚTŠINU NAJDETE DOMA. STEJNĚ ŠIKOVNĚ TAK ZUŽITKUJETE TVRDNOUCÍ HOUSKY NEBO ROHLÍKY – PROSTĚ UPCYKLACE JAK SE PATŘÍ. DOKONALÝ DOPROVOD BUDE TVOŘIT CUKETOVÉ ZELÍ – ZÁKLADNÍ SUROVINA JE V TÉTO ROČNÍ DOBĚ VÍC NEŽ HOJNÁ, ČASTO VÁM VYROSTE NA ZAHRADĚ NEBO JI DOSTANETE OD SOUSEDA PĚSTITELE. TAKŽE: SOLIDNÍ JÍDLO ZA PÁR KORUN!

prima tip

Syté špekové knedlíky můžete také různě obměňovat, podle druhu použité uzeniny získají pokaždé jinou chuť (i kalorickou vydatnost). Chcete-li, použijte jen odkrojky šunky, jsou k mání velmi levně. Pro lepší barvu nechte knedlíky po uvaření lehce zapéct v troubě, až budou mít zlatavou kůrku.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 1 HODINY

- 300 g staršího pečiva
- 150 g uzeného bůčku, slaniny nebo odkrojků ze šunky
- 50 g změklého másla
- 75 ml mléka • 2 vejce
- 2 lžíce nakrájené petrželky • 1 lžíce soli

CUKETOVÉ ZELÍ

- 1 cibule • 2 lžíce oleje nebo sádla
- 1 velká cuketa • 1 lžička kmínu
- cca 1 lžíce hrubé mouky na zahuštění
- sůl, cukr a ocet podle chuti

1 Pečivo a bůček, slaninu či šunku nakrájejte na kostičky a promíchejte je v míse s máslem, mlékem, vejci, petrželkou a ½ lžičkou soli a nechte zhruba 20 minut odpočívat.

2 Mezitím připravte zelí. Cibuli oloupejte a nakrájejte na plátky. Ve velké nepřilnavé pánvi nebo plochém kastrolu smažte cibuli na rozehřátém tuku dozlatova. Vyndejte ji děrovanou naběračkou a nechte stranou.

3 Cuketu (je-li mladá, nemusíte ji loupat) rozkrojte po délce na čtvrtiny a seřízněte měkkou část se semínky. Zbylou pevnou dužinu nastrouhejte nahrubo.

4 Vsypte cuketu do kastrolu po cibuli, podlijte trochou vody, osolte, okořeňte a při střední teplotě uveďte do mírného varu.

5 Zaprašte moukou, promíchejte, přidejte osmaženou cibuli, dochuťte cukrem a octem a vařte pod pokličkou na mírném stupni asi 15 minut.

6 Ve velkém hrnci uveďte do varu osolenou vodu. Z pečivové hmoty tvarujte navlhčenýma rukama koule, vkládejte je do vody a nechte mírným varem vařit, až vyplavou na povrch. Vyndávejte je děrovanou naběračkou. Knedlíky podávejte se zelím.

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING MAREK VŠETEČKA

VICTORINOX

SWISS CLASSIC

NŮŽ NEOMEZENÝCH MOŽNOSTÍ

Ulehčete si práci při přípravě pokrmů díky všestrannému kuchyňskému noži. Ergonomická rukojeť je zárukou optimální pohodlí a ostrá čepel si hravě poradí s jakýmkoliv úkolem každodenního vaření.

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884

Distribuce Rösler Praha spol. s r.o.
Prodává www.ignazrosler.cz a partneři

RECEPT MATKY PŘÍRODY

jenomvař PODRAVKA

NATUR

- BEZ „ÉČEK"
- BEZ PŘIDANÉHO GLUTAMÁTU
- S MOŘSKOU SOLÍ

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