Prima FRESH

Cena 59 Kč / 2,99 €

MILUJEME DOBRÉ JÍDLO / PRIMA-FRESH.CZ

70+ RECEPTŮ

ISSN 2336-4874

Vychutnejte si prázdniny!

OBJEVTE ZÁKOUTÍ PORTUGALSKÉ KUCHYNĚ ▮ NOVÉ GRILOVACÍ RECEPTY S VŮNÍ OHNĚ

BOŽSKÉ TĚSTOVINY PODLE PASTA QUEEN ▮ OSVĚŽUJÍCÍ MRAŽENÉ DEZERTY A DORTY

JAMIE OLIVER • KARDAMOMMA • PAVEL BERKY

LÉTO 2023

Navždy spolu

Naše nová víčka jsou nyní připevněna pro snadnější recyklaci.

PRAVDA

Neoddělitelná víčka mají zlepšit recyklaci a snížit množství pohozeného odpadu.

Smyslem řešení neodnímatelných víček je skutečně snížit množství pohozeného odpadu a víčka využít následně při recyklaci. Pro zákazníka se ale nic nemění a svůj oblíbený nápoj si vychutná bez omezení stejně jako doposud.

PRAVDA

Některé nápoje mají neodnímatelná víčka, jiné ale ne.

Na trhu se v jeden okamžik objeví nápoje s původním uzávěrem a zároveň i s novým, postupně se ale nápoje s odnímatelným uzávěrem doprodají a na trhu budou pouze obaly s neodnímatelným uzávěrem.

MÝTUS

Víčka od nápojových obalů se při recyklaci vyhazují.

Není to pravda, víčka se při recyklaci oddělují a následně se drtí. Jsou hodnotným materiálem například pro výrobu instalatérských trubek, palet, kontejnerů, krabic a dalších produktů. Je proto žádoucí, aby víčka k recyklaci doputovala. Proto je nezbytné, aby byla právě spojena s lahví a nekončila zbytečně ve směsném odpadu, jako tomu bylo často doposud.

MÝTUS

Neodnímatelné víčko brání pohodlné konzumaci nápoje a není bezpečné.

Není to pravda. Před uvedením na trh jsme provedli rozsáhlý průzkum a rozsáhlé testování mezi spotřebiteli, abychom zajistili, že lahve s našimi inovovanými, trvale připevněnými víčky budou praktické, hygienické, bezpečné a snadno použitelné. Nejpohodlnější konzumaci dosáhnete úplným odklopením víčka.

MÝTUS

Neodnímatelná víčka jsou jen výmyslem nápojářských společností.

Zavedení neodnímatelných víček nařizuje evropská legislativa od července roku 2024 a toto nařízení je závazné pro všechny členské státy. U některých výrobců nápojů tak dochází ke splnění této povinnosti s drobným předstihem, aby stihli závazku plynule dostát a využívali výhod neodnímatelných víček předem.

MÝTUS

Neoddělitelná víčka nemají kromě environmentálních benefitů žádný přínos.

Není to pravda, protože primárním účelem neoddělitelných víček je permanentní spojení s lahví a jejich společná cesta k recyklaci. Při testování jsme narazili i na praktické benefity. Například lidé s hendikepem nebo řidiči mohou lahev snadněji znovu uzavřít jednou rukou.

Prosíme recyklujte uzávěr společně s lahví. Logo Coca-Cola a tvar láhve Coca-Cola jsou registrované ochranné známky společnosti The Coca-Cola Company.

Milé čtenářky, milí čtenáři,

jakmile se vzduch začne ohřívat, odkvetou pampelišky a studené pivo začne chutnat lépe, je jasné, že se blíží léto. Už od dětství je pro mě tohle období příslibem netušených dobrodružství s příchutí objevování nových míst, nových jídel a nových zážitků. V dětství to zároveň znamenalo období prázdnin, dva měsíce svobody a prostoru zažít něco úžasného! Je zvláštní, že přestože jsem nebyla velký jedlík, mám ty důležité vzpomínky spojené s jídlem. Opékání buřtů nad ohněm na táboře, šumavský pecen chleba z kempu v Aníně, na který jsme mazali máslo a krájeli syrový česnek (kdo vydrží víc), bulharská musaka se schválně zkyslým mlékem od máminy kamarádky Andulky, sbírání slávek na mořském pobřeží v Bulharsku a také první popcorn tamtéž...

Máme pro vás spoustu nápadů, jak si vyrobit nové chuťové vzpomínky. Vydejte se na výlet po vlastech českých nebo vyrazte do světa a nebojte se otestovat něco, co jste dosud neochutnali. Obrňte se trpělivostí a přizvěte do kuchyně děti, společně strávený čas s jedlým výsledkem vám všem udělá radost!

Tentokrát jsme se vydali do Portugalska a prozkoumali jsme pro nás trochu tajuplnou tamní kuchyni. Na rozdíl od notoricky známých jídel z Řecka, Itálie či Španělska nejsou totiž portugalské pokrmy tak „provařené", ale určitě stojí za vyzkoušení. K Itálii jsme se ale také přiblížili s několika recepty na těstoviny od Pasta Queen, která neskutečně zábavně představuje světu autentická italská jídla. Nechybí ani velká sbírka receptů na grilované dobroty, ať už kopete za tým masožroutů, nebo preferujete bezmasé varianty.

Našimi hosty jsou tentokrát Jamie Oliver s nápaditými pokrmy z jedné pánve či jednoho pekáče a Pavel Berky, který vaří jídla z různých koutů světa, ale i z receptáře své maminky a babičky. A naprosto nás uchvátila nová kuchařka foodblogerky Kardamommy, ve které najdete jídla barevná, zdravá, chutná a taková, která zvládnete jednou rukou, pokud v druhé držíte třeba dítě.

Ani milovníci sladkého nepřijdou zkrátka. Připravili jsme originální recepty na mražené dorty, které v horkých dnech budou mít nepochybně úspěch. A na chatě přijdou vhod i návody na oblíbené ovocné koláče a další báječné dezerty.

Užijte si léto plné dobrodružství a nových zážitků – nejen těch chuťových!

Vaše Klára Michalová

FOTO SHUTTERSTOCK • FOTO NA OBÁLCE MAREK KUČERA

OBSAH

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

Letní sezona

OBDOBÍ HOJNOSTI

28
Grilujeme maso a ryby
32
Silná pětka grilovacích omáček
64
Skvělé dorty vytáhnete i z mrazáku!
78
Znovu na žhavé uhlí – tentokrát s košíkem zeleniny
98
Skromně a chutně: úžasný cuketový nákyp

Doma v kuchyni

VYCHUTNEJTE SI POCTIVÁ JÍDLA

10
Pasta Queen, královna italských těstovin
36
O prázdninách je spousta času a chuti na báječné dezerty
44
Málo známá portugalská kuchyně vás určitě uchvátí
54
Neskutečný dort Malakov
57
Rychle a s nápadem: 30 minut v kuchyni bohatě stačí

Teď vaří chef

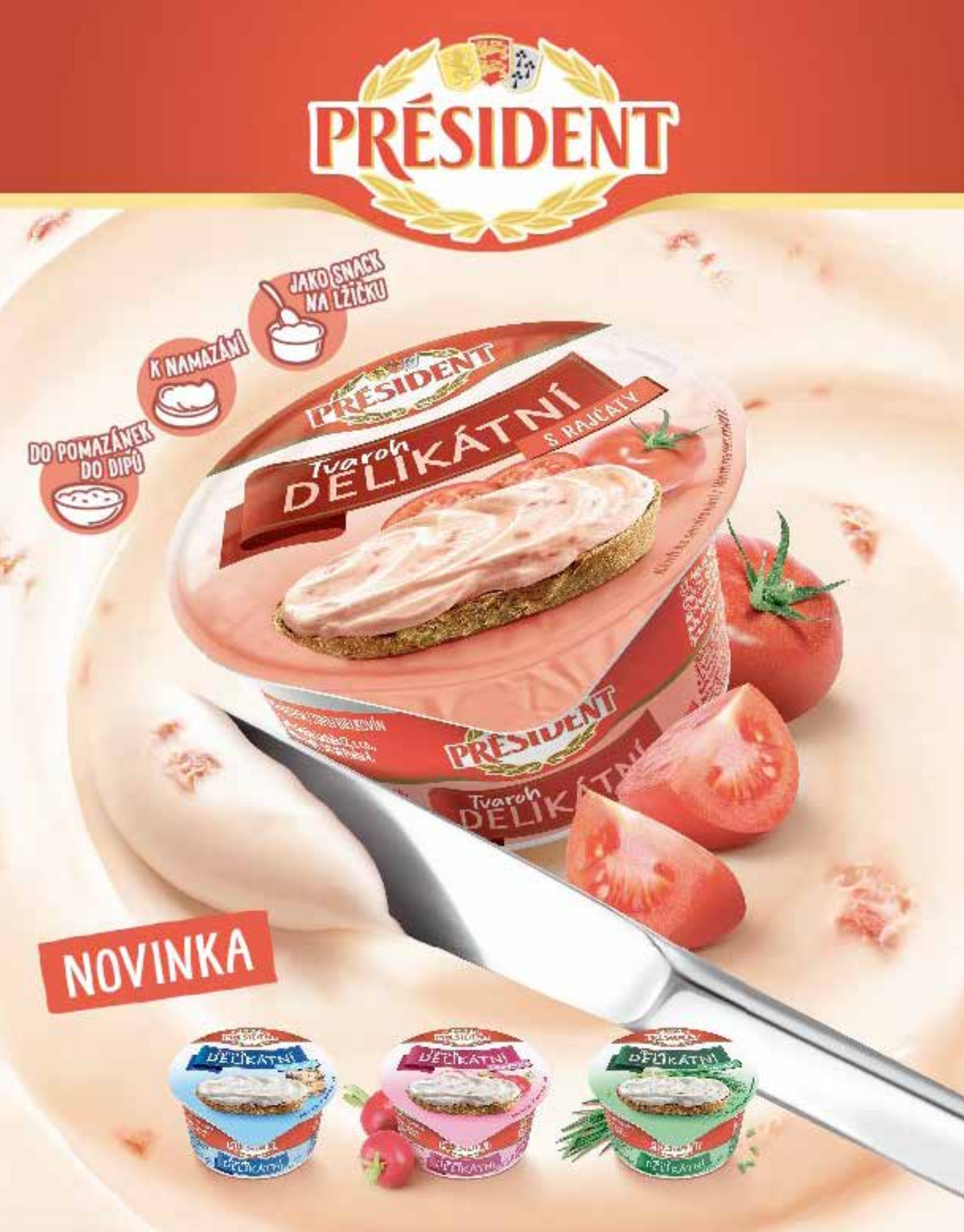
INSPIRACE OD PROFÍKŮ

16
Kardamomma kouzlí v kuchyni pestrá a zdravá jídla pro celou rodinu
72
Pavel Berky a jeho inspirace světem i maminčiným receptářem
88
Jamie Oliver si tentokrát vystačí jen s jednou pánví či pekáčem!

Servis

TIPY, TRIKY, INFORMACE

24
Čerstvé zprávy z trhu
34
Nový ročník FRESH festivalu se blíží a je plný nečekaných dobrot
70
Great Taste a dva další skvělí čeští výrobci
86
Lahodná Istrie
96
Nové přírůstky do vaší knihovny


PRÉSIDENT
JAKO SNACK NA LŽÍČKU
K NAMAZÁNÍ
DO POMAZÁNEK DO DIPŮ
PRÉSIDENT
Tvaroh DELIKÁTNÍ
S RAJČATY
PRÉSIDENT
Tvaroh DELIKÁTNÍ
NOVINKA
DELIKÁTNÍ
DELIKÁTNÍ
DELIKÁTNÍ

Index receptů

Předkrmy, chuťovky, malá jídla

21 Pečená feta s rajčaty
32 Omáčka romesco
32 Chimichurri
33 Kovbojské máslo
33 Mexická omáčka
33 Klasická BBQ omáčka
47 Tortilha, pořádná omeleta po portugalsku
57 Bulgurový salát se sýrem feta
61 Česneková bageta
72 Rozpečený kozí sýr a jahodový salát
76 Grissini tyčinky
78 Bruschetta s grilovaným hroznovým vínem, opraženými piniemi a kozím sýrem
79 Uzené guacamole
81 Brokolice Buffalo s dipem ze sýra s modrou plísní
82 Grilovaný chřest & bagna cauda
83 Lilkový kaviár
90 Rajčatové placičky s bylinkami a fetou
98 Cuketové řezy

Polévky

18 Rajčatové gazpacho
50 Caldo verde
73 Mléčná polévka s fazolovými lusky

Hlavní jídla

8 Bleskové stir-fry s krevetami a brokolicí
10 Těstovinový salát
11 Carbonara s cuketou
12 Těstoviny s hráškovo-sýrovou omáčkou
13 Cacio pepe ricotta
14 Zabijácké špagety
16 Špenátové gnocchi
20 Lilky s pohankou, rajčaty a parmazánem
22 Zapečené paprikové lusky s mletým masem a játry a rajčatovou omáčkou
28 Grilovaný losos s krémovou omáčkou
29 Kuřecí špízy s citrusovou marinádou
30 Vietnamské karbanátky
31 Masové kuličky v žemli s italskou omáčkou
46 Vepřové medailonky s česnekovo-vinnou omáčkou
48 Žemle s vepřovým
49 Rýže s kachnou
51 Kuře piri-piri
58 Panenka v pepřové omáčce
59 Rajčatové rizoto
60 Kuřecí prsa plněná špenátem
80 Květák s marockým kořením a zálivkou čermúla
84 Cuketové „braciole" s pikantním salámem, sýrem provolone a šalvějí
88 Kubánská ryba s paprikami a omáčkou mojo
89 Citronovo-medová vepřová žebírka s brambory a fenyklem
91 Medové pečené kuře s pomerančem a fetou

Sladké a nápoje

17 Jahodovo-bazalkové nanuky s granolou
19 Borůvkové špaldové clafoutis
24 Appleton Estate Mai Tai
36 Malinový koláč z ricotty
37 Kefírový koláč s ovocem
38 Minipavlova s pařížskou šlehačkou a ovocem
39 Pomerančové řezy
40 Litý kynutý koláč s rebarborou
41 Oreo sušenky
42 Meruňkový koláč ze zakysané smetany s drobenkou
52 Žloutkové košíčky Pasteis de nata
54 Dort Malakov
62 Makové lívance se švestkovou omáčkou
64 Arašídově čokoládový hřích
65 Pohár Míša
66 Vrstvený citronový koláč
67 Bostonský koláč
68 Capuccino semifreddo
74 Prosecco pěna & balsamico jahody
75 Donuty
92 Pečený citronový cheesecake s malinami

Nº1 IN ITALIA
DAL 1882
Galbani

Kupte 3x GALBANI MOZZARELLU

v libovolné kombinaci druhů

a vyhrajte

Losujeme každý týden!

2x Piaggio Liberty
italský skútr

12x Chytrý telefon

12x Smart hodinky

Soutěž probíhá od 1. 5. do 31. 5. 2023

Více informací a plné znění soutěžních pravidel na www.galbani-soutez.cz nebo na www.galbani.cz

Pod pokličkou

Květen a červen patří nejen do období blížícího se léta, ale už mnoho let je tento čas spjatý také s FRESH festivaly. Letošní rok je ovšem přelomový! Kromě tradičních zastávek v Plzni (19.–20. května), v Pardubicích (9.–10. června) a v Liberci (16.–17. června) se letos potkáme i na Moravě, konkrétně v Olomouci (26.–27. května) a v Brně (2.–3. června). Nemůžeme se dočkat a moc se na vás těšíme! Další informace najdete na www.freshfestival.cz.
Vaše recepty, nápady a postřehy čekáme na e-mailu: fresh@iprima.cz.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

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

podle @sklarouvkuchyni

BLESKOVÉ STIR-FRY S KREVETAMI A BROKOLICÍ

Hledáte tip na super rychlou večeři, na které si každý pochutná? Zkuste asijské stir-fry. Tentokrát kombinujte krevety a brokolici s jednoduchou pomerančovou omáčkou. Čerstvě uvařené jídlo i s přílohou budete mít na stole do 20 minut.

3 PORCE
PŘÍPRAVA: 20 MINUT

STIR-FRY
- ½ hlávky brokolice
- 2 lžíce (arašídového) oleje
- 500 g mražených krevet, ideálně velikost 31/40
- jasmínová rýže k podávání
- jarní cibulka k podávání
- sezamová semínka

OMÁČKA
- šťáva z ½ pomeranče
- 2 lžíce sladké chilli omáčky
- 3 lžíce světlé sójové omáčky
- 1 lžička krupicového cukru
- 50 ml studené vody
- 1 lžička škrobu

1 Nakrájejte brokolici na růžičky. Na 1 lžíci oleje ji ve woku 1 minutu restujte, poté podlijte trochou vody a přikryjte poklicí. Duste asi 3 minuty, poté brokolici vyndejte stranou.

2 Do woku dejte zbylou lžíci oleje a přidejte rozmražené, propláchnuté a osušené krevety. Restujte asi 3 minuty, pak přidejte zpátky brokolici a vše zalijte omáčkou, kterou předem smíchejte v hrnečku z pomerančové šťávy, sladké chilli omáčky, světlé sójové omáčky a cukru.

3 Směs v pánvi nechte 1 minutu restovat, až se omáčka lehce zredukuje. Ve studené vodě rozmíchejte škrob a přilijte směs do pánve. Krátce promíchejte, až omáčka v pánvi lehce zhoustne a začne se lesknout.

4 Podávejte s jasmínovou rýží, posypané jarní cibulkou a sezamovými semínky.

PŘIPRAVILA KLÁRA MICHALOVÁ

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

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

@andreaadawesola

@niky_blafuje

@pecusi_doma

FRESH

VYDÁVÁ
FTV Prima, spol. s r. o.
Vinohradská 3217/167, Praha 10 – Strašnice
IČ: 48115908
Společnost je zapsaná v obchodním rejstříku u Městského soudu v Praze, oddíl C, vložka 16778
POWERED by SOLOTIONS
PUBLISHER
Aleš Pýcha
ADRESA REDAKCE
Vinohradská 3217/167, Praha 10 – Strašnice
REDAKCE
Klára Michalová (klara.michalova@iprima.cz), Jitka Rákosníková, Kristina Zábrodská, Milan Matoušek, Karolina Voňková
POSTPRODUKCE
Sevenart, s. r. o.

SPOLUPRACOVNÍCI REDAKCE
Alena Hrbková, Marek Kučera, Klára Zíková, Petra Frýdlová
MARKETING
Aleš Pýcha, Petra Hanzelková (petra.hanzelkova@iprima.cz)
INZERCE
Kamila Menšíková (kamila.mensikova@solootions.cz, 724 142 266)
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.

„Slunečné dny si užívám naplno“

Značka dm

SUNDANCE
mléko na opalování
OF 30
200 ml

99 Kč

49,50 Kč za 100 ml

▼DLOUHODOBÁ CENA
od 10.03.2023 99 Kč

vhodný i jako podklad pod make-up

VEGAN

SUNDANCE
Anti Age
fluid na opalování OF 50
50 ml

129 Kč

25,80 Kč za 10 ml

▼DLOUHODOBÁ CENA
od 24.01.2023 129 Kč

s vůní kokosu

SUNDANCE
balzám na rty OF 30
10 ml

44,90 Kč

▼DLOUHODOBÁ CENA
od 10.03.2023 44,90 Kč
28.01.2023 47,90 Kč

S eKUPONEM
25× VÍCE BODŮ
ZA LIBOVOLNÉ MNOŽSTVÍ PRODUKTŮ ZNAČKY*

VEGAN

vhodný i jako noční maska

SUNDANCE
After Sun
fluid po opalování
50 ml

59,90 Kč

11,98 Kč za 10 ml

▼DLOUHODOBÁ CENA
od 28.01.2023 59,90 Kč

SUNDANCE
sprej na opalování OF 50
200 ml

149 Kč

74,50 Kč za 100 ml

▼DLOUHODOBÁ CENA
od 10.03.2023 149 Kč

Díky obsahu panthenolu zklidňuje pokožku vystavenou slunění.

SUNDANCE
After Sun
emulze po opalování
500 ml

69,90 Kč

13,98 Kč za 100 ml

▼DLOUHODOBÁ CENA
od 07.02.2023 69,90 Kč

* eKupon lze aktivovat od 01.05. do 07.06.2023 pouze v aplikaci Moje dm. eKupon lze uplatnit pouze jednou.
Při nákupu v prodejně načtěte věrnostní kartu z aplikace Moje dm.

Moje dm-app
dm.cz

dm

ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Ať žije revoluce!

PASTA QUEEN

NEUVĚŘITELNÉ CHUŤOVÉ I VIZUÁLNÍ MOŽNOSTI KOMBINACÍ TĚSTOVIN A JEJICH OMÁČEK JSOU PŘESNĚ TO PRAVÉ, CO NA RYCHLÁ, LEHKÁ, A PŘESTO VÝJIMEČNĚ USPOKOJIVÁ LETNÍ JÍDLA POTŘEBUJETE. SVĚTEM SE ALE ŠÍŘÍ GASTRONOMICKÉ ODBOJÁŘSTVÍ, KDY SE DO SLOŽENÍ KLASICKÝCH OMÁČEK VNÁŠEJÍ NOVÉ PRVKY A TAKÉ ZPŮSOB PŘÍPRAVY TĚSTOVIN DOZNÁVÁ REVOLUČNÍCH ZMĚN. A TO SI NEMŮŽETE NECHAT UJÍT V ŽÁDNOU ROČNÍ DOBU.

TĚSTOVINOVÝ SALÁT

Inu, co k tomu říct. Jen to, že dobrý těstovinový salát nemusí být kombinací zbylých těstovin, sýrů, uzenin a majonézy, ale i malým uměleckým dílem, které pojem lehký letní oběd vrátí jeho původnímu významu a pojmu těstovinový salát kulinární hrdost. Jako tahle pestem vonící verze s tuňákem.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 500 g drobných těstovin
- 120 ml extra panenského olivového oleje
- 2 lžíce lístků čerstvého oregana
- 3 hrsti lístků čerstvé bazalky + na ozdobu
- 2 stroužky česneku
- 60 g nahrubo nakrájeného parmazánu
- 60 g nahrubo nakrájeného pecorina
- 30 g pistácií
- 30 g piniových jadérek
- 200 g mozzarelly (1 koule)
- 1 konzerva tuňáka v oleji (scezeného)
- 100 g cherry rajčat

1 Těstoviny uvařte ve vroucí dobře osolené vodě podle návodu na obalu, aby zůstaly pevné na skus. Scezené je vsypte do mísy, promíchejte se 2 lžícemi olivového oleje a lístky oregana a nechte stranou.

2 Nejlépe v robotu rozmixujte lístky bazalky, oloupaný česnek, sýry, zbylý olej, pistácie a pinie na pesto.

3 Až budou mít těstoviny pokojovou teplotu, promíchejte je s pestem, navrch posypte mozzarellou natrhanou na vlákna, vločkami tuňáka, nakrájenými rajčaty a zlehka promíchejte. Posypte lístky bazalky a podávejte ideálně s čerstvým křupavým pečivem.

prima tip

Stejně jako u klasické omáčky carbonara i tady záleží na citlivém přístupu a načasování, aby bylo dosaženo optimálního výsledku. Krémovitost omáčky stojí a padá s teplotou, musí být promíchávána s ještě horkými těstovinami, aby se vajíčko tepelně upravilo, ale neusmažilo a zůstalo tak krémové. U cuketové verze to funguje stejně jako u slaninové.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

CARBONARA S CUKETOU

K dalším idolům mezi italskými omáčkami k těstovinám patří carbonara, jednoduchá, leč geniální směs slaniny, vajec a sýra, na jejíž přípravu existuje přísně stanovený postup. Role rebelky se tentokrát ujala cuketa, která nejspíš pokládala za sociální nespravedlnost fakt, že klasická carbonara je pro vegetariány tabu a že masomilci nevědí, o co přicházejí.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 500 g špaget nebo fettucine
- 3 lžíce olivového oleje
- 2 malé cukety
- 3 žloutky z velkých vajec
- 100 g najemno nastrouhaného parmazánu
- 100 g najemno nastrouhaného pecorina

1 Těstoviny uvařte podle návodu na obalu v dobře osolené vroucí vodě tak, aby zůstaly pevné na skus.

2 Zatímco se těstoviny vaří, rozehřejte olej a osmažte na něm na kolečka nakrájenou cuketu dozlatova.

3 V míse promíchejte žloutky s většinou sýra a většinou osmažených plátků cukety. Do pánve po cuketách vsypte scezené horké těstoviny (trochu vody z vaření si ponechte), při nízké teplotě promíchejte, aby se obalily zbylým olejem, vlijte vaječno-sýrovou směs a dál promíchávejte a zakapávejte uchovanou vodou z vaření těstovin, aby vznikla jemná krémovitá omáčka.

4 Nakonec posypte zbylým sýrem, rozdělte na talíře a podávejte posypané kolečky osmažené cukety.

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

TĚSTOVINY S HRÁŠKOVO-SÝROVOU OMÁČKOU

K dalším víc než jednoduchým, přesto skvělým omáčkám na těstoviny patří ta sýrová. Pochopitelně v italském kontextu nejde o taveňák, ale o parmazán anebo pecorino. To se nezměnilo, chuťové kacířství na sebe tentokrát vzalo podobu hrášku, díky jehož částečnému rozmixování získá omáčka jemně svěží chuť a krásnou barvu, plus stále víc se prosazující způsob vaření těstovin přímo v omáčce.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 1 lžíce olivového oleje
- ½ cibule
- 750 g čerstvého nebo povoleného zmraženého hrášku
- 2 l vroucí vody • 2 vejce
- 500 g drobných těstovin, jako jsou ditalini
- 60 g najemno nastrouhaného pecorina + k podávání
- 60 g najemno nastrouhaného parmazánu + k podávání
- trochu sýra ricotta salata k podávání (není nutné)
- lístky bazalky k podávání
- sůl a čerstvě namletý černý pepř

1 Ve velkém kastrolu rozehřejte olej. Cibuli oloupejte, nakrájejte nadrobno a vsypte do oleje. Osolte ji a za občasného promíchávání smažte při středně nízké teplotě, až průsvitní, zhruba 3 až 4 minuty.

2 Pak vsypte hrášek, opět osolte a trochu opepřete. Vlijte asi 750 ml až 1 litr vroucí vody (aby byl hrášek pokrytý), zvyšte teplotu na střední a přikryté vařte, až hrášek změkne, přibližně 8 minut.

3 Ještě během vaření hrášku ho asi tři čtvrtiny odeberte a rozmixujte najemno. Pak ho přes jemné síto prolisujte zpět ke zbylému hrášku a 2 minuty zlehka vařte.

4 Do kastrolu vsypte těstoviny a vlijte asi 500 ml vroucí vody. Vařte za občasného promíchání (aby se uvolnil škrob, který dál omáčku zahustí a zjemní), až budou těstoviny měkké, ale zachovají si pevnost na skus. Je-li třeba, dolijte trochu vroucí vody.

5 Mezitím v misce promíchejte vejce a oba nastrouhané sýry. Až budou těstoviny měkké, sundejte kastrol z plotýnky a do omáčky vmíchejte vaječnou směs se sýrem.

6 Ihned podávejte, případně posypané dalším sýrem, rozdrobenou ricottou salata a lístky bazalky.

prima tip

Ricotta salata (neboli osolená) je pevnější a vyzrálejší verze ricotty, kterou můžete nahradit jiným pevnějším čerstvým bílým sýrem.

KRÁLOVNA TĚSTOVIN

„Když mi jedna z mých dcer před pár lety ukázala aplikaci TikTok, vylekalo mě to a hned jsem kontrolovala, jestli jí to nemám zakázat. A moje podezření se potvrdilo – někdo tam dal recept na úplně strašidelné lasagne. Jelikož pocházím z rodiny, která se zabývá výrobou úžasných těstovin už pomalu 200 let, musela jsem s tím něco udělat," říká Nadia Caterina Munno, jež se od té doby stala skutečnou Pasta Queen, tedy královnou těstovin. Recepty na správnou přípravu omáček i správné kombinace těstovin s nimi má tato rodilá Římanka v krvi. „Odmalička jsem vařila se svými babičkami. V pozadí hrály telenovely a byly to ty nejšťastnější chvíle mého dětství. A ty vám teď chci předat." Nadiiny recepty, rady a nápady opravdu stojí za to, ovšem nedílnou součástí jejího kouzla je i způsob, jakým je – mimochodem i královna krásy – na obrazovce prezentuje. Její větička „je to úúúžasnýýý… stejně jako vy", jíž povzbuzuje diváky ke kuchyňským výkonům, vejde do dějin. A přestože je Pasta Queen reprezentantkou italských tradic z nejsvětějších, je to i moderní, nápaditá, vtipná a nebojácná žena. Takže neváhá do té tradice pěkně šlápnout a i ty nejikoničtější z ikonických omáček pěkně nakopnout nějakou inovací. Kromě našich receptů a jejích stránek se o tom můžete přesvědčit i v úžasné kuchařce nazvané, jak jinak, The Pasta Queen. **Seženete ji (zatím jen v angličtině) například přes Megaknihy.cz.**

CACIO PEPE RICOTTA

Omáčka „cacio e pepe" je italskou ikonou, jde prostě jen o těstoviny se sýrem (cacio) a pepřem (pepe), ovšem připravenými s tak rafinovaným italským mistrovstvím, že výsledek – jemně krémovitá omáčka, která lne k těstovinám jako oddaná milenka – může zdobit i královské stoly. Krémovitost omáčky ovšem skvěle podtrhne i ricotta. Takže sem s ní.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 1 lžíce čerstvě namletého pepře
- 500 g nejlépe čerstvých fettucine
- 150 g jemně nastrouhaného pecorina
- 250 g ricotty
- špetka soli

1 Nejprve dejte do velkého hrnce vařit vodu. Když se blíží bodu varu, vsypte pepř do velké vysoké pánve, postavte na plotýnku a při středně vyšší teplotě pražte, až se pepř rozvoní, asi 30 vteřin. Pánev zastříkněte trochou vody a sundejte ji z plotýnky.

2 Jakmile se voda na těstoviny začne opravdu vařit, dobře ji osolte. Vsypte těstoviny a vařte je doměkka, asi 4 až 5 minut, kdy ale budou ještě pevnější na skus.

3 Mimo plotýnku vsypte do pánve s pepřem pecorino a vlijte asi 1 naběračku vody, v níž se vaří těstoviny – okamžitě vznikne krémovitý základ, v němž rozmíchejte ricottu. Omáčka bude hedvábně hladká. Ochutnejte ji a případně lehce osolte, pecorino ale bývá slané tak akorát.

4 Nakonec do pánve vmíchejte horké scezené těstoviny (při jejich scezení si uchovejte ještě trochu vody z vaření) a už jen velmi krátce prohřejte. Omáčku můžete případně malinko naředit vodou z vaření těstovin.

prima tip

Mistrovství při přípravě omáčky cacio e pepe spočívá hlavně v načasování a drobných tricích. Základ omáčky, tedy opražení pepře, aby se z něj uvolnilo co nejvíc vonných silic, se má časově shodnout se začátkem varu těstovin. Ty by měly být širší, protože na takových tahle omáčka báječně ulpí, a pokud možno čerstvé, protože jejich chut' bude nejlíp ladit s pecorinem. Povolování omáčky vodou z vaření patří k základům, jimiž se příprava omáček k těstovinám v Itálii řídí. No a nakonec: nezaměňujte pecorino za jiný sýr, ani ricottu za tvaroh, omáčka by byla nakyslá.

ZABIJÁCKÉ ŠPAGETY

Pocházejí z jihoitalského Bari, kde prý byl recept objeven čirou náhodou v 60. letech minulého století. Odboj vnesl do receptu postup, kdy se suché špagety vlastně opékají na pánvi (a některé z nich se přitom hodně připečou) a postupně vaří přeléváním rajčatovým odvarem, podobně jako se připravuje italské rizoto. Výraz „zabíjení" se údajně vztahuje k procesu opékání, jímž musí těstoviny projít, než je jim dovoleno začít nasávat tekutinu a dovařit se, a je také příčinou toho, že omáčka či odvar začne spolu se škrobem z těstovin karamelizovat a vytvářet nenapodobitelnou chuť a konzistenci celého jídla.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 2 lžíce olivového oleje
- 2 rozetřené stroužky česneku
- 800 ml rajčatového pyré
- 750 ml vody
- 1 lžička soli
- 2 lžičky chilli vloček (sušené drcené chilli papričky)
- 360 g špaget
- 2 lžíce nasekané hladkolisté petržele

1 V hrnci rozehřejte 1 lžíci oleje. Vsypte česnek a smažte, až zezlátne a rozvoní se, asi 1 minutu. Vmíchejte rajčatové pyré, vodu a sůl a při středně vysoké teplotě uveďte do varu. Pak teplotu snižte, aby tekutina jen velmi mírně probublávala.

2 Zbylý olej rozehřejte v širokém kastrolu nebo velké hluboké pánvi. Vsypte chilli vločky a smažte je asi 1 minutu, až se začnou škvířit. Vsypte suché špagety a nejlépe kuchyňskými kleštěmi je prohazujte, aby se obalovaly chilli olejem. Až budou ze všech stran obalené, vlijte asi 3 hrnky rajčatového vývaru (z hrnce) a opět dál kleštěmi prohazujte a pohybujte těstovinami ze strany na stranu, aby začaly měknout a rovnoměrně se promíchaly s vývarem.

3 Vařte stejným způsobem dál, až se tekutina odvaří a těstoviny se zčásti začnou připékat k pánvi. Rovnoměrně je kleštěmi proházejte a nechte chvíli připékat. Pak přilijte další asi 2 hrnky vývaru a proces opakujte, až budou těstoviny připečené podle vaší chuti, měkké a většina vývaru spotřebovaná. Výsledné těstoviny mohou být sušší a víc připečené nebo můžete omáčku trochu povolit zbylým vývarem podle vaší chuti. Podávejte zakápnuté trochou olivového oleje, poprášené chilli vločkami a petrželkou.

prima tip

Náhoda objevu zabijáckých špaget prý spočívala v únavě kuchaře či jeho rozptýlení přítomnými krasavicemi. Když se pak vzpamatoval a uvědomil si, že špagety místo do hrnce s vodou vhodil přímo do omáčky, ochutnal je a zjistil, že v omáčce nejen patřičně změkly, ale také zkaramelizovaly a tím nabyly skvělé chuti. Ideální příprava zabijáckých špaget probíhá v silnostěnné, nejlépe ocelové pánvi.

Přivítejte slunce se stylovými drinky

S PŘÍCHODEM TEPLÝCH DNÍ MÁME ČÍM DÁL VĚTŠÍ CHUŤ TRÁVIT ČAS VENKU S PŘÁTELI. JAKÁ BY ALE TAKOVÁ SETKÁNÍ BYLA BEZ DOBRÝCH DRINKŮ! OSVĚŽTE VAŠE CHUŤOVÉ POHÁRKY A DODEJTE SPOLEČNÝM CHVÍLÍM DÁVKU ELEGANCE A STYLU. LÉTO MŮŽE ZAČÍT!

WILD BOURBON & COLA

Přeneste se na sluncem rozpálenou terasu v americkém Kentucky a nechte se unášet chutí věhlasného bourbonu.

- 4 cl Wild Turkey Bourbon 101
- Fever-Tree Distillers Cola
- plátek pomeranče
- led

Naplňte sklenici ledem, nalijte Wild Turkey a dolijte Fever-Tree Distillers Colou. Ozdobte plátkem pomeranče.

GIN & TONIC

Vyzkoušejte Gin & Tonic s francouzským řemeslným ginem, který dodá této legendě ten pravý šmrnc.

- 5 cl Citadelle Jardin d'été
- 15 cl Fever-Tree Mediterranean Tonic
- pomerančová kůra
- led

Naplňte sklenici po okraj ledem. Nalijte gin a následně tonik. Na závěr přidejte zástřik pomerančovou kůrou a jedním tahem lehce promíchejte.

MANTUANO SUMMER PUNCH

Sezvěte celou partu a připravte mísu na punč plnou osvěžení. Zvážili bychom rovnou dvojitou porci.

- 20 cl sirupu slaný karamel
- 50 cl Diplomático Mantuano
- 50 cl jablečného džusu
- 40 cl čaje Earl Grey
- Led, plátky broskví, máta, plátky citronu

Do misky na punč dejte led, sirup s chutí slaného karamelu, rum Diplomático Mantuano, džus a vychlazený čaj. Zlehka promíchejte a doplňte plátky broskví, mátou a plátky citronu.

BIRDS OF A FEATHER

Svezte se na vlně exotiky s variací na Jungle Bird, klasický tropický koktejl ze 70. let.

- 4,5 cl rumu Don Papa
- 4,5 cl ananasové šťávy
- 2,5 cl citronové šťávy
- 1,5 cl Aperolu
- 1 cl Triple Sec
- led

Všechny ingredience důkladně protřepejte v šejkru s ledem. Přeceďte do highball sklenice a dozdobte ananasem.

Zavítejte na web www.warehouse1.cz a pořiďte si vše pro vaše nezapomenutelné drinky!

Všichni do kuchyně!

RODINNÉ VAŘENÍ

LÁSKU K JÍDLU MŮŽETE ZDĚDIT, ALE PRAVDĚPODOBNĚ JI SPÍŠ ZAŽIJETE SE SVÝMI MILOVANÝMI. VZPOMEŇTE SI NA ZNÁMÉ PŘÍSLOVÍ A BERTE DĚTI DO KUCHYNĚ OD NEJÚTLEJŠÍHO VĚKU. PŘEDÁTE JIM NEJEN SPRÁVNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY, ALE NAUČÍTE JE I ZDRAVĚ JÍST, SLUŠNĚ STOLOVAT A SAMOSTATNĚ VAŘIT, COŽ JSOU DOVEDNOSTI K NEZAPLACENÍ. A HLAVNĚ SI SPOLU UŽIJETE BÁJEČNÉ CHVÍLE, NA KTERÉ BUDETE CELÝ ŽIVOT VZPOMÍNAT. A KDOVÍ, TŘEBA NAPÍŠETE I SVOJI KUCHAŘKU – STEJNĚ JAKO BLOGERKA KARDAMOMMA.

ŠPENÁTOVÉ GNOCCHI

Noky se špenátem milují zpravidla i ti, kdo špenátu jinak neholdují. Těm můžete omáčku rozmixovat, získá krémovou konzistenci a jemně zelenou barvu. To ocení především děti, pro dospělé přidejte špenát a připravte rovnou dvojnásobnou porci.

2–4 PORCE
PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 125 g lístků mladého špenátu (nebo víc dle chuti)
- 2 stroužky česneku
- 1 velká lžíce másla nebo ghí
- 500 g gnocchi
- 2 velké lžíce zakysané smetany
- 50 g parmazánu
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Ve větším hrnci uvařte osolenou vodu na gnocchi. Mezitím operte špenát a nechte ho vykapat, oloupejte česnek a nakrájejte ho na tenké plátky.

2 V pánvi rozehřejte máslo nebo ghí a na mírném stupni opékejte plátky česneku dozlatova. Přidejte špenát, promíchejte, přiklopte a nechte ho pár vteřin zavadnout. Pokud se příliš připaluje, podlijte ho 1 až 2 lžícemi vroucí vody z hrnce.

3 Do vroucí vody vsypte gnocchi a uvařte je podle návodu na obalu nebo, pokud máte domácí, zhruba 2 až 3 minuty, až vyplavou na hladinu.

4 Špenát osolte, opepřete a vmíchejte k němu zakysanou smetanu, podle potřeby přidejte ještě trochu vroucí vody z hrnce. Povařte 2 minuty. Omáčku rozmixujte podle chuti.

5 Uvařené gnocchi slijte a podávejte s omáčkou postrouhané parmazánem.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

prima tip

Pokud chcete mramorovou zmrzlinu, přidejte polovinu jogurtu do směsi až po nalití do formy. Vmíchejte ho zlehka špejlí.

JAHODOVO-BAZALKOVÉ NANUKY S GRANOLOU

Nanuky milují všichni a tyhle připravíte i bez formiček. Postačí vám forma na chlebíček nebo plastová vanička třeba od zmrzliny. Před podáváním je jen rozkrájíte na porce a užijete si je všichni najednou. Bazalka se postará o vtipné tečky i další přísun vitaminů a granola o křupavé překvapení.

10 NANUKŮ

PŘÍPRAVA: 10 MINUT
+ MRAŽENÍ ALESPOŇ 4 HODINY

- 500 g čerstvých nebo mražených jahod
- 280 g řeckého jogurtu
- 2 velké hrsti lístků bazalky
- 5 velkých lžic medu
- 8 lžic oblíbené granoly

1 Menší formu na chlebíček (22 × 11 cm) nebo plastovou vaničku vyložte potravinářskou fólií. Čerstvé jahody odstopkujte a omyjte, mražené nechte povolit, trvá to zhruba 2 hodiny při pokojové teplotě.

2 V mixéru rozmixujte jahody, jogurt, bazalku a med dohladka. Směs nalijte do formy a nahoru rovnoměrně nasypte granolu. Lehce ji zatlačte do směsi.

3 Formu zakryjte alobalem tak, aby na ní pevně držel, a ostrým nožem do něj udělejte 10 zářezů stejně daleko od sebe na dřívka. Zapíchněte je do otvorů a uložte formu do mrazáku alespoň na 4 hodiny, nejlépe přes noc.

4 Zmrzlinu vyndejte z mrazáku, formu nahřejte zespodu horkou vodou a vyklopte obsah na prkýnko. Rozkrájejte ji na nanuky dle dřívek.

RAJČATOVÉ GAZPACHO

Záchrana horkých dní, kdy jen samotná představa vaření vyvolává pocení. Studená polévka vás perfektně osvěží a můžete ji pojídat pod slunečníkem nebo pít brčkem ze sklenice na lehátku nebo u bazénu. V termosce si ji vezměte i s sebou k vodě. Základem úspěchu je vyzrálá letní zelenina.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 15 MINUT

- 1 kg zralých sladkých šťavnatých rajčat
- ½ okurky
- 1 menší červená paprika
- ¼ červené cibule
- 1–2 lžíce citronové šťávy
- pár lístků bazalky
- 50–60 ml extra panenského olivového oleje
- sůl a čerstvě namletý pepř
- pár kapek balzamikového octa nebo krému na ozdobu

1 Zeleninu omyjte a pokrájejte na větší kusy. Cibuli oloupejte. Vložte vše do mixéru typu blender nebo na smoothie, přidejte citronovou šťávu, lístky bazalky a olivový olej. Osolte a opepřete a rozmixujte dohladka. Dochuťte citronovou šťávou, solí a pepřem.

2 Gazpacho rozdělte do sklenic či misek, zakápněte balzamikem a podávejte.

prima tip

Gazpacho osvěží právě proto, že je studené. Použijte proto vychlazené suroviny, pokud nechcete dávat rajčata do lednice, s čímž naprosto souhlasíme, přidejte do mixéru pár kostek ledu a rozmixovanou směs uložte alespoň na 30 minut do lednice. Příprava se tím sice protáhne, ale mezitím si můžete namíchat třeba drink nebo se natřít opalovacím krémem...

JEDNOU RUKOU

Tereza Veselková

Blogerka Kardamomma je máma dvou holčiček. Žije v podhůří Jeseníků a ráda vaří pro svou rodinu a přátele zdravá, barevná a hlavně lahodná jídla. Jako vystudovaná grafička je stejně ráda i fotí a prezentuje na blogu Kardamomma.cz. V roce 2020 se stala Objevem roku v anketě Food Blog roku a o rok později se ve stejné soutěži umístila mezi TOP 15 food blogy v Česku. Na blogu i ve své kuchařce ukazuje krásu přírody i poctivých surovin a v receptech se snaží kombinovat hodně zeleniny a zdravých potravin. Myslí však hlavně na to, aby jídla chutnala dětem i dospělým a jejich příprava byla co nejjednodušší. Zvládnete ji jednou rukou, pokud máte v druhé třeba dítě, skleničku vína nebo foťák. **Vydalo nakladatelství Došel karamel.**

BORŮVKOVÉ ŠPALDOVÉ CLAFOUTIS

Clafoutis označuje třešňový dezert z pečeného palačinkového těsta, který pochází z francouzského regionu Limousin. Nejste-li puristé, obměňte třešně za jiné sezonní ovoce, hladkou mouku nahraďte zdravější špaldovou a upečte si lahodnou svačinu nebo snídani, po které nezbyde ani drobek. Podávejte vlahé.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 60 MINUT

- 200 g lesních nebo kanadských borůvek (můžou být i mražené)
- 100 g špaldové hladké mouky
- 90 g kokosového (nebo třtinového) cukru
- špetka soli
- 430 ml plnotučného mléka
- 4 vejce
- 1 lžíce vanilkového extraktu
- máslo na vymazání formy

1 Troubu předehřejte na 200 °C. Pekáček o rozměrech 18 × 24 cm nebo kulatou formu o průměru 20 cm vymažte máslem. Vsypte do něj borůvky a rovnoměrně je rozprostřete. Mražené nejprve propláchněte horkou vodou v sítku.

2 Ve velké míse smíchejte mouku, cukr a sůl. Přilévejte mléko a metličkou ho zašlehávejte. Přidejte vejce a vanilku a prošlehejte dohladka. Hladké tekuté těsto vlijte na borůvky.

3 Pečte zhruba 40 až 45 minut, až okraje zezlátnou a nafouknou se.

prima tip

Těsto se na závěr pečení hodně nafoukne, proto použijte vyšší formu. Pokud si nechcete ušpinit troubu, postavte formu na plech s pečicím papírem, který neposedné těsto zastaví.

LILKY S POHANKOU, RAJČATY A PARMAZÁNEM

Lilky je třeba tepelně upravit, protože obsahují jedovatý alkaloid solanin, podobně jako brambory. Pečením lilky změknou a poslouží jako sytý a přitom téměř nekalorický základ, který můžete přidáním zeleniny, bylinek, koření a hlavně oleje nekonečně variovat. Sladká pečená rajčata s teplým pohankovým salátem s pikantními kapary a citronovou šťávou vás okamžitě přenesou na dovolenou k moři.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 4 velké lilky • 8 stroužků česneku
- zhruba 12 lžic olivového oleje
- 14 středních rajčat
- 400 g pohanky
- šťáva z ½ citronu
- 50 g parmazánu nebo podle chuti
- 2–3 stonky bazalky
- 1 lžíce malých nebo 2 lžíce velkých kapar
- 2 jarní cibulky
- 1 hrst pražených semínek (slunečnicová, dýňová...)
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Troubu předehřejte na 200 °C. Plech vyložte pečicím papírem. Lilky překrojte podélně napůl a rozkrojené části hluboko nařízněte do tvaru mřížky od kraje ke kraji.

2 Česnek oloupejte a prolisujte do 10 lžic oleje. Promíchejte a olej vetřete do zářezů i z vnější strany lilků. Posolte je a popepřete a vložte lilky na plech. Přidejte k nim čtyři rajčata, osolte je a zakápněte olejem (klidně česnekovým, pokud vám zbyl). Pečte vše v předehřáté troubě zhruba 30 minut doměkka.

3 Pohanku propláchněte a uvařte podle návodu na obalu – buď v osolené vodě, nebo v zeleninovém vývaru. Podle potřeby ji na závěr sceďte a nechte přiklopenou.

4 Mezitím nakrájejte zbylá rajčata na drobné kostičky. Pak je vsypte do teplé pohanky, osolte, opepřete a promíchejte s 2 lžícemi oleje (klidně česnekovým, pokud vám zbyl). Podle chuti můžete přidat i šťávu z poloviny citronu.

5 Na upečené lilky navrstvěte pohankový salát, postrouhejte je parmazánem, ozdobte bazalkou, pokrájenými kapary, nadrobno nasekanou jarní cibulkou a semínky. Podávejte teplé s pečenými rajčaty.

prima tip

Parmazán můžete obměnit za balkánský sýr či feta sýr a jarní cibulku za 2 hrsti klíčků.

PEČENÁ FETA S RAJČATY

Pečené sýry získávají stále na oblibě, ať už je to oštěpek na grilu, hermelín v alobalu, nebo raclette na bramborách. Kolem Středozemního moře zapékají sýr feta a jemu podobné s medem či zeleninou a podávají ho buď jako předkrm, nebo hlavní chod. Výhodou je blesková příprava v jednom pekáči, nekonečná obměna se zeleninou a kořením a návyková chuť.

2–4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 1 kg zralých sladkých rajčat (mohou být i cherry)
- 130 ml olivového oleje
- 3 lžičky sušeného oregana
- 200 g sýra feta • 4 stroužky česneku
- 1 velká hrst lístků bazalky
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Troubu předehřejte na 200 °C, zapněte funkci horní pečení. Rajčata pokrájejte nahrubo, cherry rajčata na poloviny. Vsypte je do středního pekáčku, přidejte nahrubo nasekaný česnek, zakápněte vše olivovým olejem a posypte oreganem. Osolte je a opepřete. Ve středu vytvořte místo pro fetu. Zakápněte ji olejem a posypte trochou oregana a pepře.

2 Pečte v předehřáté troubě 30 minut doměkka. Pak vytáhněte a posypte natrhanou bazalkou.

ZAPEČENÉ PAPRIKOVÉ LUSKY S MLETÝM MASEM A JÁTRY A RAJČATOVOU OMÁČKOU

Nevšední plněné papriky v sobě ukrývají masovou náplň z dvou druhů masa a jater, které jim dodají jemnost, vitaminy a minerální látky. V paprikách je přitom ani neucítíte. Masová náplň vám zbyde na malou sekanou pro ty, kdo papriky moc nemusejí, ale sekanou s hustou rajčatovou omáčkou by si dali rádi. Tohle je totiž léto u babičky v exkluzivním vydání.

8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 60 MINUT

PAPRIKY
- 8 středních bílých paprik • 2 lžíce olivového oleje
- zhruba 70 ml vody nebo zeleninového vývaru

NÁPLŇ
- 300 g oblíbených jater (hovězí/kuřecí/krůtí)
- 1 cibule • 3 stroužky česneku
- 2 velké hrsti hladkolisté petržele
- 500 g mletého hovězího masa
- 500 g mletého vepřového masa
- 2 vejce • zhruba 1 lžíce soli
- 2 lžíce nori vloček (nemusí být)
- 35 g ovesných vloček • 1 lžička sušeného tymiánu

OMÁČKA
- 1 cibule • 1 mrkev • 1 petržel
- 1 řapík celeru • 2 stroužky česneku
- 800 g konzervovaných rajčat nebo vyzrálých čerstvých
- 300 ml vody nebo zeleninového vývaru nebo výpeku z paprik
- 1 lžička sušeného tymiánu • 2 bobkové listy
- 3 kuličky nového koření • 1/3 lžičky mleté skořice
- 1 lžíce sádla nebo ghí • sůl a čerstvě namletý pepř

1 Játra omyjte, zbavte blan, nasekejte na velmi jemno. Cibuli oloupejte a nakrájejte nadrobno. Česnek oloupejte a prolisujte do velké mísy. Petržel nasekejte nadrobno. Vše promíchejte s ostatními surovinami na náplň, nejlépe to jde rukou.

2 Troubu předehřejte na 180 °C. Hluboký plech vymažte trochou oleje.

3 Z paprik odřízněte horní část zhruba 1 cm od stopky a vyjměte semeník. Vršky ponechte. Papriky naplňte připravenou masovou směsí, přiklopte je odkrojenými vršky a vyskládejte je vedle sebe do hlubokého pekáče.

4 Ze zbylé náplně vytvarujte úhledný váleček a položte ho vedle paprik. Oboje potřete olejem a podlijte vodou či vývarem. Pečte 30 až 35 minut v předehřáté troubě.

5 Mezitím připravte omáčku. Cibuli a zeleninu oloupejte a nakrájejte najemno, česnek oloupejte a nakrájejte na tenké plátky. Čerstvá rajčata pokrájejte na kostičky. Pokud nechcete z omáčky lovit bobkový list a nové koření, povařte ho v 50 ml vody 15 minut a tu pak přilijte s rajčaty do omáčky.

6 V hrnci rozehřejte sádlo nebo ghí a orestujte na něm cibuli, až začne sklovatět. Přidejte mrkev, petržel a řapíkatý celer a opékejte 2 až 4 minuty, až cibule zezlátne a zelenina začne tmavnout. Přisypte česnek, a jakmile se rozvoní, zhruba za 30 vteřin, přidejte pokrájená rajčata a koření. Přilijte vodu nebo vývar, přiklopte a vařte na nižším stupni alespoň 20 minut. Občas promíchejte. Čím déle se omáčka vaří, tím bude sladší, můžete ji na závěr i dosladit špetkou cukru.

7 Z omáčky vyjměte bobkový list a nové koření a rozmixujte ji dohladka. Teplotu v troubě zvyšte na 250 °C a nechte papriky 10 minut zapéct, aby ztmavly.

8 S omáčkou podávejte plněné papriky nebo na plátky nakrájenou sekanou s přílohou podle chuti (viz Prima tip). Výpek nevylévejte, můžete ho použít do omáček. V uzavřené nádobě vydrží v lednici 3 dny a lze jej i zmrazit.

prima tip

Papriky s rajčatovou omáčkou jsou vydatné samy o sobě, stačí k nim čerstvé pečivo, nebo je podávejte s rýží, kuskusem, bulgurem či tarhoňou.

FISKARS®
Radost
ve vašich rukou.
Fiskars.
FISKARS
Classic nůžky
fiskars.com

Čerstvé

Appleton Estate Mai Tai

- 4 cl Appleton Estate 8 Y.O.
- 1,5 cl mandlového sirupu
- 2 cl pomerančového likéru
- 2 cl čerstvé limetové šťávy
- kostky ledu
- ozdoba: máta a osminka limety

Do šejkru naplněného ledem přidejte postupně všechny ingredience, protřepejte a nalijte do připraveného skla s ledem. Ozdobte mátou a limetou.

Drink tohoto léta

„Maita'i roa ae!" okomentovali Tahiťané drink, který jim v roce 1944 namíchal Victor Jules Bergeron ve svém kalifornském baru. Jamajský rum doplnil limetovou šťávou, pomerančovým curaçaem, sirupem z cukrové třtiny a mandlovým orgeat sirupem. A legendární Mai Tai koktejl byl na světě. V tahitštině znamená název vynikající. Připít si s ním můžete na Rumfestu v sobotu 20. května ve Žlutých lázních v Praze, snadno si ho namícháte i doma. Základem je jamajský rum. Rum Appleton Estate se na Jamajce vyrábí přes 265 let kombinací kotlíkové destilace i v kolonách, což mu dodává robustní tělo i jemnou plnou chuť. Osmiletá varianta rumu Reserve vyniká tóny kořeněného ovoce, dubu a pomerančové kůry s náznaky medu a vanilky. **0,7 l za 630 Kč, www.warehouse1.cz**

Nejen pod stan

I při kempování můžete jíst dobře a zdravě a nemusíte strávit u plynové bomby nebo ohně hodiny. Ohřejte v kotlíku Vepřový guláš od značky Krahulík a užijte si pravou trampskou lahůdku téměř bez práce. Guláš je připravený metodou sous-vide, díky které si maso zachová svoji šťavnatost i výživové hodnoty a hlavně získá plnou masovou chuť. Guláš zahušťuje pouze cibule, a tak je vhodný i pro lidi s intolerancí lepku. **www.krahulik.cz**

Hvězda grilovaček – Tenneker Halo

Plynový gril HALO TG4 z řady Tenneker nadchne elegantním designem, kvalitou provedení a praktičností. Čtyři samostatné hořáky se hodí pro přímé i nepřímé grilování, boční hořák pro přípravu omáček či příloh. Hlavní grilovací plocha má i power zónu s teplotou o několik stupňů vyšší, aby se maso rychle zatáhlo a nepustilo šťávu. Jídlo lze po dopečení dočasně odložit na ohřívač, jež zajistí, že všechny porce můžete podávat současně. Samotný gril se zapíná stiskem jednoho tlačítka. Prosklené víko umožňuje sledovat stav jídla při grilování bez ztráty

tepla otevíráním, teplotu grilování ukazuje teploměr vestavěný do víka. A v záruce je 10 let! Ideální parťák nejen tohoto léta. **Za 26 490 Kč, www.hornbach.cz.**

Všestranný sýr

Tradiční čerstvý sýr vyniká lahodnou mléčnou chutí a jemnou konzistenci. Vznikl přitom úplnou náhodou. Jeden neapolský sýrař omylem upustil hroudu tvarohu do vroucí vody a zrodila se mozzarella. A italská společnost Galbani jako první uvedla na trh mozzarellu ve slaném nálevu, čímž prodloužila její trvanlivost. Díky tomu si mozzarellu můžete užít i u nás. Výborně chutná samotná, jen s kapkou olivového oleje a balzamika, v salátech, zapečená s těstovinami, brambory, zeleninou i masem. Minimozzarellky zazáří v salátu i jako jednohubky, můžete je i marinovat s olejem, pestem a bylinkami. Je to zkrátka univerzální sýr, který vylepší většinu slaných pokrmů. **Mozzarella 125 g za 39 Kč, minimozzarella 150 g za 65 Kč, www.galbani.cz**

Rychlovka z grilu

Potřebujete rychle připravit oběd nebo večeři nebo přemýšlíte, čím překvapit na grilovací párty? Dejte rozpéct na pánev, do trouby nebo na gril Smetanito sýr typu halloumi. Za 5 minut si vychutnáte na povrchu křupavý, ale uvnitř krásně měkký lahodný sýr. Vybrat si můžete z varianty Klasik, kterou dochutíte podle svého, Jemně pikantní s troškou chilli nebo S Bylinkami. Na webu najdete spoustu snadných receptů. **200 g za 79,90 Kč, www.smetanito.cz**

zprávy

Doživotní kousek

Litinové nádobí představuje poctivou výbavu, s kterou uvaříte cokoliv. Nová litinová pánev Mattia od české značky Fabini má nepřilnavý smaltovaný povrch a odlehčenou konstrukci. Připravíte na ní perfektní steaky i jídla z jedné pánve, nadýchaný trhanec i krémovou omáčku. Litina totiž akumuluje teplo, rovnoměrně ho rozvádí po celém povrchu a dlouho ho drží. Má průměr 26 cm, objem 2 l, praktickou hubičku a lze ji dát do trouby. Vybrat si můžete ze tří barevných provedení – červené, zelené a černé.
Za 1999 Kč na www.fabini.cz.

Párování s rumy

K jídlu nemusíte vybírat jen vhodné víno, ale hodí se k němu i rum. Kubánský rum Matusalem, který se však kvůli dějinným zvratům vyrábí v Dominikánské republice, k párování přímo vybízí. Vzniká metodou solera, při které rumy zrají různě dlouhou dobu v sudech a master blender je míchá tak, aby výsledný rum vynikal jedinečnou chutí. Rum Matusalem Gran Reserva 15 voní po vanilce, melase, švestkách a mléčné čokoládě a chutná po vanilce, kávě, karamelu a oříškách. Matusalem Gran Reserva 23 má vyzrálejší charakter a plnější rafinovanou chuť s tóny karamelu, melasy a dřeva. Jejich chutě se ještě lépe rozvinou v kombinaci s vhodnými pokrmy. Ty si nechávají zjistit v Matusalemu laboratorně. Gran Reserva 15 se hodí k červené řepě, jablku, čokoládě nebo mangu, Gran Reserva 23 vyniká s mléčnou čokoládou, malinami, ciabattou, grilovanou červenou paprikou či hruškou. Velkým překvapením je i jejich spojení se sýry. Pusťte se do hledání ideální kombinace právě pro vás.
0,7 l za 690 Kč (15letý) a 1390 Kč (23letý), www.warehouse1.cz

Neotřelé kaše

Milovnice kaší a zdravých snídaní (a manželka Tomáše Karpíška, majitele sítě restaurací Ambiente) Bára Karpíšková otevřela vlastní podnik. V bistru Bjukitchen připravuje k snídani obilné kaše, sladké i slané pokrmy i dobroty z vajec, přes oběd pak různé slané kaše a saláty. Recepty na sladkosti dodala její babička a o kávu a drinky se stará Ondřej Štökl. Domácímu menu odpovídá jednoduchý interiér s milými drobnostmi. Otevřeno od úterý do pátku od 8 do 19 hodin, v sobotu od 9 hodin. **Jungmannova 27, Praha 1, www.bjukitchen.cz**

PŘIPRAVILY KRISTINA ZÁBRODSKÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

Značka dm

„Chci se zkrášlit“

s-he colour&style
Ultra Stay
gelový lak na nehty
10 ml, více odstínů
64,90 Kč
▼DLOUHODOBÁ CENA
od 02.03.2023 64,90 Kč

s-he colour&style
rozjasňovač
4,5 g
99 Kč
▼DLOUHODOBÁ CENA
od 02.03.2023 99 Kč

S eKUPONEM
25× VÍCE BODŮ
ZA LIBOVOLNÉ MNOŽSTVÍ BRONZERŮ A ROZJASŇOVAČŮ*

VEGAN

Balea
lak na vlasy
pro objem
300 ml
34,90 Kč
11,63 Kč za 100 ml
▼DLOUHODOBÁ CENA
od 17.05.2023 34,90 Kč

* eKupon lze aktivovat a uplatnit od 01.05. do 07.06.2023. eKupon lze uplatnit pouze jednou. Nevztahuje se na značky Catrice a essence.

Moje dm-app
dm.cz

dm
ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI

Elektromobily s energií na rozdávání

Dovolená s karavanem mimo moderní kempy nebo třeba sobotní odpoledne na chatě bez elektřiny. Právě v takových situacích se hodí vlastní zdroj energie. A proto také automobilky přicházejí s novou funkcí s označením V2L (Vehicle-to-Load), která z elektromobilů dělá zjednodušeně řečeno obří powerbanky. U vozů Kia v současnosti nabízí tuto funkci modely EV6 i Niro EV a do budoucna bude již standardní výbavou každého nového elektromobilu. Bez problému tak půjde přímo z akumulátoru vozu dobíjet třeba elektrokolo, kávovar, gril, nebo dokonce další elektromobil.
Kia EV6 od 1 325 980 Kč, www.kia.cz

Ona se hýbou!

Filipínský rum Don Papa okouzluje nejen svou kořeněnou a nasládlou chutí, ale také nádhernými etiketami a tubami. Ty se staly sběratelským fenoménem, protože je každý rok maluje jiný umělec. Tubu pro rum Don Papa Baroko Art 2022 nakreslila jako první Češka ilustrátorka Eliška Podzimková a zvířata oživila aplikací Artivive. Schválně na ně namiřte chytrý telefon.
Za 1100 Kč na www.warehouse1.cz.

Supervzpruha

Únavu těla i duše okamžitě zažene aronie, zvaná též temnoplodec nebo černý jeřáb. Česká firma Ovocňák pěstuje jeřáby v sadech na česko-slovenském pomezí a z tmavých drobných plodů lisuje 100% šťávu a vaří 100% sirup a džem. Aronie překypují vitaminy C, B, E a P a organickými kyselinami, což z nich dělá ochránce imunity, krevního oběhu, cholesterolu a štítné žlázy. Nakyslá aroniová šťáva vás osvěží samotná i v domácích limonádách, sirup můžete užívat preventivně po lžičkách nebo ho přidat do limonád a koktejlů, džem s jemně trpkou dochutí má správný říz a sluší čerstvému pečivu, perníku i dortovému korpusu.
250 ml šťávy a sirupu za 125 Kč, 200 g džemu za 99 Kč, www.ovocnak.cz

Nevinný doprovod

Španělské vinařství Freixenet následuje trendy a pro letní sezonu připravilo dvě lehká vína zcela bez alkoholu. Freixenet 0,0 % bílý zaujme slámově žlutou barvou a ovocnými tóny v chuti i vůni. Nasládlé mango, kompotované broskve, zralé meruňky a svěží vůně pomerančového květu dohromady tvoří ovocnou chuť, která doprovodí mořské plody, sushi, meloun se šunkou i ovocné dezerty. Freixenet 0,0 % červený vyniká tóny švestek, třešní a rozinek s náznakem zeleného pepře a kouřovým aroma. Skvělá volba ke zvěřině, steaku s grilovanou zeleninou nebo lasagním.
Za 169 Kč na www.osobnivinoteka.cz.

Dekadentní zastavení

Nádherné, vizuálně i chuťově vytříbené věnečky se v cukrářském butiku Věnečky Janeček dočkaly důstojného doprovodu – koktejlů z pražského Hemingway Baru. Barman Ondřej Hnilička namíchal k třem stálicím vhodný drink rovnou k pití. Máslový věneček doprovází koktejl Old Fashioned s kaštanovým sirupem, čokoládový věneček koktejl Negroni z ginu, vermutu a Campari a pistáciový věneček koktejl Gimlet s kapkou absintu. Opojnou kombinaci si můžete vychutnat na místě nebo odnést domů.
Pštrossova 23, Praha 1, www.veneckyjanecek.cz

Na zdraví všem!

Rostlinné nápoje potěší vegany, vegetariány i ty s intolerancí laktózy. Slovenská značka Body&Future obohacuje svá rostlinná mléka ze sóji, kokosu, mandlí a rýže o vitamin D3 a vápník. Můžete si je vychutnat samotná, v oblíbeném nápoji nebo je využít při vaření místo mléka či smetany. Vyberte si z pěti příchutí – základní i s kakaem.
1 l za 57 Kč v obchodech, www.bodyandfuture.sk

Lahodná a zdravá jídla, která zároveň zasytí.

To jsou nové Superbowls od UGO

ZDRAVÁ STRAVA NEMUSÍ BÝT ŽÁDNÁ NUDA. NOVÁ ŘADA JÍDEL SUPERBOWLS OD UGO PŘINÁŠÍ NEJEN SKVĚLOU CHUŤ, ALE TAKÉ PRVOTŘÍDNÍ A VÝŽIVNÉ INGREDIENCE. VÝŽIVNÉ „BOWLE“ JSOU IDEÁLNÍ VOLBOU PRO VŠECHNY, KTEŘÍ SE SNAŽÍ O ZDRAVĚJŠÍ STRAVOVÁNÍ A ZÁROVEŇ SI CHTĚJÍ UŽÍT PŘÍLIV ENERGIE A CHUTÍ.

„V našem DNA je neustále se vyvíjet a přinášet svým zákazníkům zajímavé novinky a inovace, které jsou v souladu s nejnovějšími trendy v moderním stravování. Uvedením nové kategorie Superbowls chceme naše portfolio postupně rozšiřovat o produkty, které nejen dostatečně zasytí, ale také dodají energii pro aktivní život. Ultimátním cílem jsou ovšem jako vždy spokojení zákazníci, kteří se k nám vracejí. A tak doufáme, že naši UGO fandové budou z této nové řady skvělých «bowls» nadšení, stejně jako my,“ uvádí **Marek Farník, ředitel společnosti UGO**.

Superbowls je název nové řady UGO produktů, se kterými se od konce března můžete setkat v českých UGO Salateriích a Fresh barech. Obsahuje celkem čtyři varianty plné výživných ingrediencí, mezi které patří například losos nebo avokádo. „Novou řadu Superbowls jsme vyvíjeli s tím, že našim zákazníkům chceme přinést skvělé zážitky v podobě nových ingrediencí a chutí a také s důrazem na vizuální podobu produktu. Pro náš personál teď bude tento nový způsob servírování kreativní disciplínou, kterou bychom chtěli do budoucna přenášet i do dalších produktů,“ vysvětluje Marek Farník.

Na jaké Superbowls se můžete těšit?

První z novinek jsou **Arašídové bowly s grilovaným kuřetem**, doplněné populární arašídovou omáčkou s vylepšenou recepturou. Grilovanému kuřeti dělají v misce společnost jasmínová rýže, červená a žlutá paprika, grilovaná mrkev a cherry rajčátka. Celý bowl je navrch dozdoben polníčkem, černým sezamem a limetou.

Exotičtější variantou je **Bowl červené kari s grilovaným kuřetem**, který kromě jasmínové rýže obsahuje i červené křupavé zelí, grilovanou mrkev a kuřecí maso. Pokrm dochucuje omáčka z červeného kari, čerstvé hrachové lusky, granátové jablko a lístky čerstvého koriandru.

V nabídce studených Poke bowlů vystupuje **Poke bowl kuře** s wasabi majonézou. K jasmínové rýži, která je v této variantě ochucena UGO zálivkou, se zákazníci projídají okurkou, edamame fazolkami, červeným křupavým zelím, řepou, avokádem, wakame řasami a grilovaným kuřecím masem. Bowl je dozdoben čerstvými klíčky, černým sezamem a wasabi majonézou.

Poslední novinkou je **Poke bowl losos**. Jde o variantu, ve které je grilované kuřecí maso nahrazeno uzeným lososem na bukovém dřevě.

UGO si připravilo milé překvapení pro všechny věrné fanoušky. Zákazníci, kteří se registrují do věrnostního programu UGOFANDA získají za nákup jakéhokoliv produktu z řady Superbowls dvojnásobek bodů na věrnostní digitální kartu. Více informací o věrnostním klubu UGOFANDA naleznete

na www.ugofanda.cz.

Nažhavené léto

NA GRILU

ZATÍMCO V JINÝCH ROČNÍCH OBDOBÍCH ZŮSTÁVÁ GRILOVÁNÍ TAK TROCHU OKRAJOVOU KUCHYŇSKOU METODOU, V LÉTĚ SE DOSTÁVÁ NA VÝSLUNÍ (I PO ZÁPADU SLUNCE). ZKRÁTKA ŽHAVÉ SLUNEČNÍ PAPRSKY A ŽÁR UHLÍKŮ K SOBĚ TAK NĚJAK PATŘÍ, MOŽNÁ PROTO, ŽE TENTO PRAVĚKÝ ZPŮSOB PŘÍPRAVY JÍDEL MÁME ZAKÓDOVÁN V DNA I S TÍM, ŽE SE TAK DOBŘE VYCHUTNÁVÁ V TLUPĚ, AŤ UŽ PŘÁTEL, ČI RODINY. PROSTĚ ZAPALTE GRIL A ZKUSTE TYHLE NE ÚPLNĚ OBYČEJNÉ KOUSKY.

GRILOVANÝ LOSOS S KRÉMOVOU OMÁČKOU

Asi nejoblíbenější ryba je na grilu mimořádně lahodná a jemný krém s vůní pesta jí dodává další nejvyšší známky.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 4–6 filetů z lososa s kůží nebo bez ní
- olivový olej na potírání
- sůl a čerstvě namletý pepř

OMÁČKA

- 120 g jemného krémového sýra nakrájeného na kostičky
- 60 ml mléka
- 3 lžíce bazalkového pesta

1 Gril předehřejte na střední teplotu. Filety ryby potřete z obou stran olejem, osolte je a opepřete. Mřížku grilu rovněž potřete olejem a opečte ryby asi 3 minuty z každé strany (máte-li rybu s kůží, pečte nejprve z této strany).

2 Zatímco se ryba opéká, ohřejte krémový sýr s mlékem v kastrůlku za stálého promíchávání, až se sýr rozpustí, asi 1 až 2 minuty.

3 Mimo oheň vmíchejte do omáčky pesto. Rybu podávejte teplou, zakapanou krémovou omáčkou. Navrch můžete kápnout ještě trochu čistého pesta pro zvýšení chuti a barevnosti.

prima tip

V létě je bazalka v květináči či na zahradě běžným hostem a její přebytky snadno zpracujete na lahodné domácí pesto. Na klasickou verzi budete potřebovat asi 1 hrnek čerstvých lístků, které rozmixujte s 1 stroužkem česneku, 2 lžícemi najemno nastrouhaného parmazánu, 1 lžící piniových jadérek nebo mandlových sirek či nasekaných vlašských ořechů, solí, pepřem a asi 60 ml olivového oleje. Dobře promíchejte. Uchovejte v chladu v uzavřené sklenici, ideálně zalité olivovým olejem.

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

KUŘECÍ ŠPÍZY S CITRUSOVOU MARINÁDOU

Tajemství chuti spočívá v kouzelně vonící marinádě i směsi koření, obé dodá jemnému kuřecímu masu nevšední půvab.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT + MARINOVÁNÍ

MARINÁDA
- 60 ml extra panenského olivového oleje
- 60 ml čerstvě vylisované pomerančové šťávy (z asi 1 středního pomeranče)
- 1 lžíce čerstvě vymačkané citronové šťávy • 1 lžíce dijonské hořčice
- 1 lžička chilli koření • 2 rozetřené stroužky česneku • ½ lžíce medu
- ½ lžičky nahrubo nadrceného černého pepře • ½ lžičky jemné soli
- ½ lžičky nastrouhané pomerančové kůry • špetka rozemnutého sušeného tymiánu

KUŘE
- 1 kg kuřecích stehenních řízků • 1 menší cibule • 3 lžíce koření na kuře (viz Prima tip)

prima tip

Výborné koření na kuře si připravte do zásoby. Smíchejte ½ hrnku nahrubo nadrceného pepře, ¼ hrnku papriky, pálivé nebo sladké či ve směsi, ¼ hrnku sušeného granulovaného česneku, 2 lžíce rozemnuté sušené šalvěje a 1 lžíci sušeného rozemnutého tymiánu. Uchovejte v chladu a suchu.

1 Přísady na marinádu promíchejte v misce nebo uzavíratelném plastovém sáčku. Maso nakrájejte na kostky, vložte do marinády a ponechte v ní nejméně 1 hodinu, nejvýš 8 hodin.

2 Rozehřejte gril. Maso vyndejte z marinády, nechte trochu okapat a napichujte na špízy střídavě s plátky cibule a pak špízy potřete kořenicí směsí.

3 Položte na gril a opékejte z jedné strany asi 8 minut, pak obraťte a grilujte ještě asi 7 minut, až bude maso propečené a zlaté.

prima tip

Pokud se vám nedaří sehnat citronovou trávu (citronelu), nezoufejte a nahraďte ji jemně nastrouhanou kůrou z chemicky neošetřené limety nebo citronu.

VIETNAMSKÉ KARBANÁTKY

Bún chả, jedno z nejpopulárnějších vietnamských jídel, je nyní známé po celém světě – a tuhle lahůdku, pocházející přímo z Hanoje, nesmíte při nejbližší grilovací příležitosti vynechat!

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT + ODPOČÍVÁNÍ

- 750 g mletého vepřového masa • 50 g krupicového cukru
- 4½ lžíce vody • 1½ lžíce najemno nakrájeného česneku • 2 šalotky
- 2–3 stvoly citronové trávy, jen bílá část • 2 lžíce rybí omáčky
- 2 lžíce ústřicové omáčky • čerstvě namletý černý pepř

OMÁČKA K NAMÁČENÍ

- 60 ml limetové šťávy • 1½ lžíce krupicového cukru
- 175 ml vody • 2½ lžíce rybí omáčky
- 2 stroužky česneku • 1 mrkev

DOKONČENÍ

- rýžové nudle • listy hlávkového salátu
- listy čerstvého koriandru a máty

1 Do kastrůlku dejte vařit cukr se 3 lžícemi vody. Až se cukr rozpustí, nechte ho bublat na mírném stupni, až vznikne tmavší karamel. Sundejte z plotýnky a opatrně vmíchejte zbylou lžíci a půl vody. Dejte stranou.

2 V míse důkladně promíchejte mleté maso, karamel, nadrobno nakrájený česnek a šalotku, bílou část z citronové trávy a pepř. Nechte stranou stát 10 až 15 minut nebo 1 až 2 hodiny v ledničce, aby se chutě promísily.

3 Mezitím připravte omáčku k namáčení. Prošlehejte limetovou šťávu, cukr, vodu a rybí omáčku, dochuťte a vmíchejte nadrobno nakrájený česnek a plátky mrkve. Dejte stranou.

4 Nudle připravte podle návodu na obalu. Salát rozdělte na listy, z bylinek otrhejte lístky. Z odpočaté masové směsi vytvořte placičky a rozpalte gril. Lehce je zploštěte.

5 Placičky ogrilujte ze všech stran dozlatova, zhruba 3–5 minut, namočte je do omáčky a podávejte s rýžovými nudlemi, listy salátu a bylinek.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

MASOVÉ KULIČKY V ŽEMLI S ITALSKOU OMÁČKOU

Skvělé masovo-parmazánové koule v rajčatové omáčce – milované jídlo italského střihu tentokrát ve verzi do ruky, a navíc připravené na ohni.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

OMÁČKA
- 60 ml extra panenského olivového oleje • 2 stroužky česneku
- ¼ lžičky chilli vloček • 400 g loupaných drcených konzervovaných rajčat
- 1 hrst lístků bazalky • cukr podle chuti
- jemná sůl a čerstvě namletý černý pepř

DOKONČENÍ
- 500 g mletého hovězího masa • 500 g mletého vepřového masa
- 1 hrst čerstvé strouhanky • 2 velká vejce • 70 g parmazánu
- 2 středně velké stroužky česneku
- 2 lžíce nadrobno nakrájené petrželky • ¼ lžičky paprikových vloček
- olivový olej na potírání • 4 dlouhé žemle nebo malé bagety
- 160 g mozzarelly

1 Na omáčku dejte olej, nadrobno nasekaný česnek a chilli vločky do středně velkého kastrolu a zahřívejte při střední teplotě. Až začne olej bublat, vmíchejte rajčata.

2 Uveďte do varu, snižte teplotu a vařte, až omáčka trochu zhoustne, asi 15 minut. Vmíchejte nadrobno nakrájené lístky bazalky a dochuťte cukrem, solí a pepřem. Sundejte z plotýnky a nechte stranou.

3 Na masové koule promíchejte oba druhy masa se strouhankou, prošlehanými vejci, strouhaným parmazánem, nadrobno nakrájeným česnekem, petrželkou a paprikou. Vytvarujte asi 16 kuliček, které dobře osolte a opepřete. Rozehřejte gril.

4 Kuličky potřené olejem ogrilujte ze všech stran dozlatova, tvá to asi 8 minut celkem. Dejte stranou.

5 Na grilu opečte rozkrojené žemle řeznou plochou dolů. Obraťte je, rozložte na ně masové kuličky, zakapejte omáčkou a posypte na plátky nakrájenou mozzarellou. Gril přiklopte a žemle chvíli opékejte, až se sýr roztaví. Ihned podávejte.

Dobré kamarádky

OMÁČKY

LÉTO BEZ GRILOVÁNÍ – NEEXISTUJE. A AŤ UŽ POLOŽÍTE NA ROŠT COKOLIV, BEZ GRILOVACÍCH OMÁČEK SE NEOBEJDETE. TY DOMÁCÍ JSOU ZCELA NEODOLATELNÉ A TAKÉ NEPOSTRADATELNÉ, NEBOŤ JSOU DOBRÝMI SPOLEČNICEMI SPOUSTY DALŠÍCH JÍDEL.

OMÁČKA ROMESCO

Je jednou z nejoblíbenějších ve Španělsku a její použití je široké, skvěle totiž chutná i na těstovinách, v salátech nebo k namáčení kousků křupavé zeleniny. Tak nač čekat?

1 SKLENICE

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- 3 lžíce mandlového másla • 4 stroužky česneku • 2 lžičky olivového oleje
- 60 ml zeleninového vývaru • 170–200 g nadrobno nakrájených nakládaných kapií
- 2 lžíce rajčatové pasty (protlaku) • sůl a čerstvě namletý pepř podle chuti

1 Nejlépe ve stolním mixéru rozmixujte všechny přísady do krémové konzistence. Omáčku osolte a opepřete podle chuti. Uchovávejte v chladu, v ledničce vydrží nejméně 1 týden.

prima tip

Salsu romesco můžete ještě dále dochutit a obohatit, třeba trochou sušeného granulovaného česneku, nakrájenými sušenými rajčaty nebo paprikou, sladkou i pikantní.

CHIMICHURRI

Pod hravým názvem se skrývá jedno z největších es mezi grilovacími omáčkami. Pochází z Argentiny, této velmoci luxusních kousků hovězího, grilovaného na velkých otevřených roštech zvaných parilla. Je velmi svěží a navinulá, dokonale odpíchne chuť masa.

1 VELKÁ SKLENICE

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- 2 hrnky nadrobno nakrájené hladkolisté petržele
- 5 oloupaných a rozetřených stroužků česneku
- 2 lžíce nahrubo nakrájené šalotky
- 2 lžíce červeného vinného octa
- 2 lžíce čerstvé citronové šťávy
- 1 lžíce čerstvého nakrájeného oregana (nebo rozdrobeného sušeného)
- 1 lžička soli
- ½ lžičky čerstvě namletého černého pepře
- špetka chilli vloček
- cca 120 ml extra panenského olivového oleje

1 Všechny přísady kromě oleje dejte do robotu a nožovým nástavcem několika pulzy rozsekejte na menší kousky (vše můžete samozřejmě také posekat nožem a promíchat).

2 Postupně zašlehávejte olej, až omáčka dosáhne potřebné lehce krémovité konzistence.

prima tip

Kromě „povinné“ kombinace s hovězími steaky se chimichurri hodí i k tatarskému bifteku, všem pečeným masům a skvěle jde i k rybám nebo žampionům.

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

KOVBOJSKÉ MÁSLO

Máslově jemná a krémová omáčka, ale s drsným půvabem, ovšem zjemněným spoustou bylinek. Takový nevšední western.

1 SKLENICE

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- 6 lžic másla
- 1 chemicky neošetřený citron
- 4 rozetřené stroužky česneku
- 1 lžíce dijonské hořčice
- špetka kajenského pepře
- ¼ lžičky mleté sladké papriky
- 2 lžíce nakrájené čerstvé petrželky
- 1 lžíce nakrájené čerstvé pažitky
- 2 lžičky nakrájeného čerstvého tymiánu
- ¼ lžičky chilli vloček
- sůl a čerstvě namletý černý pepř

1 Máslo rozehřejte a zašlehejte do něj citronovou šťávu a kůru, česnek, hořčici, kajenský pepř a papriku.
2 Vmíchejte petrželku, pažitku, tymián, chilli vločky a vše osolte a opepřete. Nechte dojít pokojové teploty. Omáčka se používá k namáčení grilovaných kousků masa či zeleniny.

prima tip

Nespotřebovanou omáčku uchováte asi 1 týden v ledničce a použít ji můžete také třeba na dochucení omáček pečených nebo dušených mas.

MEXICKÁ OMÁČKA

Jak jinak, je ostrá a pikantní a voní koriandrem. Exotika, kterou ale ozvláštňuje kombinace se smetanou. Nebudete zklamáni!

1 SKLENICE

PŘÍPRAVA: DO 15 MINUT

- 4 rozkrojené papričky jalapeño
- 2 hrnky listů koriandru
- ½ hrnku zakysané smetany
- 2 stroužky česneku
- šťáva z 1 limety
- špetka soli
- 1 lžíce jablečného octa
- ½ hrnku olivového oleje

1 Nejlépe v robotu rozmixujte nožovým nástavcem všechny přísady kromě oleje.
2 Tenkým pramínkem přilévejte olej a zašlehejte ho, až vznikne hustá krémovitá omáčka.

KLASICKÁ BBQ OMÁČKA

Omáčka texaské provenience – a v tomhle americkém státě opravdu umějí grilovat.

1 VĚTŠÍ SKLENICE

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT

- 1½ hrnku přírodního krupicového cukru
- 1½ hrnku kvalitního kečupu
- ½ hrnku jablečného octa
- 1 lžíce worcesterské omáčky
- 2 lžičky mleté papriky
- 2 lžičky sušené granulované cibule
- 1 lžička čerstvě namletého černého pepře
- 2 lžičky jemné soli

1 Všechny přísady promíchejte v kastrolu a zahřívejte při střední teplotě. Pomalu uveďte do varu.
2 Mírným varem a za občasného promíchání vařte 15 minut. Nechte vychladnout a uložte do sklenic.

prima tip

Nespotřebujete-li všechnu BBQ omáčku na grilování, bude se hodit třeba k ranním vajíčkům, párkům či k zakapání pizzy. Nevyměňujte ale jablečný ocet za běžný, omáčka by byla příliš ostrá.

Prima FRESH festival přinese ještě víc!

PRIMA FRESH FESTIVAL ODSTARTUJE SVOJI TOUR V PÁTEK 19. KVĚTNA V PLZNI V PARKU ZA OC PLZEŇ PLAZA A PŘINESE JEŠTĚ VÍC GASTRONOMICKÝCH ZÁŽITKŮ NA DOSUD NEVÍDANÉ ÚROVNI. FESTIVALOVÁ TOUR POKRAČUJE Z PLZNĚ NOVĚ DO OLOMOUCE A BRNA A POTÉ TRADIČNĚ DO PARDUBIC A LIBERCE. GURMÁNI SE MAJÍ OPĚT NA CO TĚŠIT.

„Letošní rok bude pro Prima FRESH festival doslova přelomový. Festivalovou tour rozšíříme o další dvě města na Moravě, a nově tak pokryjeme území celé ČR. Navíc jsme připravili výrazné koncepční změny pod heslem Ještě více gastronomických zážitků," přibližuje novinky letošního ročníku festivalu jeho ředitel Petr Jirásek. A co si pod tím představit? Zúčastní se ty nejlepší podniky u nás, které jsou považovány v ČR za legendy.

Legendy pod jedním nebem

Jedním z takových legendárních podniků je Café Imperial pod vedením Zdeňka Pohlreicha, které je mezi gurmány skutečným pojmem. Na Prima FRESH festivalu bude svoje menu servírovat ve spolupráci s Valoria Restaurant. Menu, které jen tak někde neochutnáte, doveze náš „národák", tedy Český národní tým kuchařů a cukrářů, který se účastní kuchařských soutěží po celém světě a obsazuje ty nejvyšší příčky. Nejlepší českou kuchyni najdou návštěvníci rozhodně v Restauraci U Sapíků na Klokočné. Až tam ale jezdit nemusejí, Pavel Sapík totiž dorazí se svým menu na Prima FRESH festival. Další legendou je také Restaurant Marcela Ihnačáka, který bude připravovat pokrmy tradiční české kuchyně inspirované židovskou tradicí.

Nově Výstaviště a Špilberk

Olomouc a Brno, to jsou nové lokality, kam letos festivalová tour zavítá. V Olomouci se brány otevřou 26. a 27. května na Výstavišti Flóra. V Brně je spoluorganizátorem festivalu TIC Brno a hrad Špilberk, a právě na Špilberku se ve dnech 2. a 3. června budou moci návštěvníci těšit na festivalový gurmánský zážitek. V Plzni festival tradičně svoji tour začíná a letos tomu není jinak, jen se festivalové dny posouvají na pátek a sobotu 19. a 20. května. Také v Pardubicích na Dostihovém závodišti je první den festivalu posunutý na pátek a sobotu 9. a 10. června. V Liberci přivítá festival návštěvníky tak, jak jsou zvyklí, pro letošní rok ve dnech 16. a 17. června v Parku Budyšínská.

Cooking stage ovládne hvězdná sestava

Pohlreich, Sapík, Ihnačák a BESKY. To jsou známá jména, která se objeví ve všech městech na hlavní cooking stage. Vařit bude ale také například kapitán „národáku" Patrik Bečvář, Pavel Berky, šéfredaktorka časopisu Prima FRESH Klára Michalová a také herci ze ZOO. Ve všech městech zábavu rozproudí energická kapela Děda Mládek Illegal Band, a v Pardubicích navíc také kapela Vega Elektra. Hudební produkci doplní stand up comedy Na stojáka, kde se u mikrofonu vystřídají komici jako Lukáš Pavlásek, Tigran, Daniel Čech nebo Karel Hynek.

Platit se bude online

„Velká změna se letos týká platebních podmínek, nově bude možné platit kartou, hodinkami nebo mobilem po celém areálu. V případě, že budou mít návštěvníci pouze hotovost, bude potřeba si koupit festivalový náramek s čipem a dobít ho v hotovosti," vysvětluje nové podmínky Petr Jirásek. Díky partnerství s MasterCard od Komerční banky budou na majitele těchto platebních karet čekat zajímavé výhody.

Řízené degustace na DeguStage

V tomto roce také přibyla nová scéna s názvem DeguStage, a jak název napovídá, bude se degustovat. „Na nové stage budou probíhat řízené vinné degustace pod vedením zkušených sommeliérů a k vínům se budou párovat vybrané delikatesy s oceněním Great Taste. TOP vína a TOP delikatesy slibují TOP zážitek," láká návštěvníky Petr Jirásek.

Od lokálních podniků až po extrémní catering

Jako každý rok na festivalu nebudou chybět ty nejlepší lokální restaurace, bistra, kavárny a další podniky, které budou připravovat speciální menu, vařit voňavou kávu, míchat osvěžující drinky, prodávat skvělou zmrzlinu nebo sladké dezerty. Na své si prostě přijde každý, a to i milovník extrémní gastronomie a zážitkových restaurací. Tradičně bude možné vyzkoušet menu Extrémního cateringu, který v minulosti návštěvníkům naservíroval např. mořského ježka, medvěda, krokodýla nebo šneky.

SONY ZV-E1

Sony **ZV-E1** představuje plnoformátovou **(full frame)** bezzrcadlovku, mířící na kreativní tvůrce obsahu, jako je natáčení vlogů, streamů nebo video rozhovorů. Sony ZV-E1 nabízí rozlišení 12 Mpix, **4K video,** rychlý a spolehlivý **hybridní AF**, kvalitní záznam audia nebo **5-osou stabilizaci obrazu**. To vše navíc v lehkém a kompaktním těle s intuitivním ovládáním a celkově zvýšenou výdrží díky velkokapacitnímu akumulátoru.

CASHBACK
AŽ 7 500 KČ
NA PŘÍSLUŠENSTVÍ

Více na našem webu fotoskoda.cz

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

Sladké prázdniny

RADOST Z PEČENÍ

ČERSTVÉ OVOCE DODÁ TĚSTU ŠŤAVNATOST, LEHKOST, HÝŘIVÉ BARVY, NÁDHERNOU VŮNI A HLAVNĚ POKAŽDÉ NOVOU PODOBU. KAŽDÝ DEN TAK MŮŽETE UPÉCT JINÝ MOUČNÍK, KTERÝ ZARUČENĚ POTĚŠÍ K SVAČINĚ I K SNÍDANI. INSPIRUJTE SE RECEPTY JENDY JIRKY Z PEČE CELÁ ZEMĚ A PUSŤTE SE DO EXPERIMENTOVÁNÍ S VAŠÍ ÚRODOU!

MALINOVÝ KOLÁČ Z RICOTTY

Na první pohled netradiční spojení italského čerstvého sýra ricotta a malin překvapí svou lahodnou osvěžující chutí. Ricotta funguje podobně jako hustý bílý jogurt, ale těsto je nadýchanější. Koláč trochu připomíná bublaninu a příprava je stejně rychlá a snadná.

1 KOLÁČ (12 KOUSKŮ)

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 125 g másla
- 300 g polohrubé mouky
- 200 g moučkového cukru + na poprášení
- 50 g vanilkového cukru
- 1 sáček kypřicího prášku
- 500 g sýru ricotta
- 3 vejce
- 350 – 400 g malin
- 60 g mandlových třísek

1 Máslo rozehřejte a nechte zchladnout. Dortovou formu o průměru 26 cm s odepínacím dnem vyložte pečicím papírem. Troubu předehřejte na 175 °C, horní a dolní ohřev.

2 V jedné míse smíchejte mouku s oběma druhy cukru a kypřicím práškem. V druhé míse prošlehejte nejprve ricottu a pak do ní po jednom zašlehejte vejce.

3 Do ricottové pěny zapracujte pomocí špachtle sypkou směs a na závěr vmíchejte máslo. Těsto přesuňte do připravené formy a uhlaďte povrch.

4 Těsto posypte rovnoměrně malinami a pak mandlemi. Pečte 40 až 50 minut, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá.

5 Upečený koláč vytáhněte a nechte zchladnout. Podle chuti ho poprašte moučkovým cukrem.

prima tip

Ricotta je italský sýr, který se vyrábí ze syrovátky, vedlejšího produktu výroby mléka či tvarohu. Vyniká jemnou texturou čerstvých sýrů a lehce nasládlou chutí. Proto se hodí do sladkých krémů i slaných náplní i do těst, kterým dodá vláčnost. Pokud byste ji nesehnali, můžete ji nahradit lučinou nebo hustým bílým jogurtem smíchaným s měkkým tvarohem v poměru 1 : 1.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ • FOTO MARIE BARTOŠOVÁ

KEFÍROVÝ KOLÁČ S OVOCEM

Populární koláč, který oslňuje triviální přípravou, vláčnou chutí, dlouhou trvanlivostí, pokud někomu zbyde, a nekonečnou variabilitou. V létě přímo volá po čerstvém ovoci, v zimě nepohrdne kakaem, ořechy, mraženým ovocem, jablky a sušenými plody. Křupavá drobenka korunuje výsledek a vyvolává vzpomínky na prázdniny u babičky.

1 KOLÁČ / 12 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

TĚSTO
- 300 g jahod • 200 g borůvek • 200 g polohrubé mouky
- 160 g hladké mouky • 1 sáček kypřicího prášku
- 250 g krystalového cukru • 250 ml kefíru
- 80 ml rostlinného oleje • 3 vejce velikosti S
- máslo na vymazání formy
- polohrubá mouka na vysypání formy
- moučkový cukr k podávání

DROBENKA
- 90 g hrubé mouky • 70 g krupicového cukru
- 70 g změklého másla

1 Ovoce očistěte, omyjte a nechte okapat v cedníku. Formu o průměru 32 cm vymažte pečlivě máslem a vysypte moukou. Troubu předehřejte na 170 °C, horní a dolní ohřev.

2 Na drobenku promíchejte mouku s cukrem. Rozkrájejte do ní na malé kousky máslo, pomocí nože je obalte v mouce a pak prsty rychle promněte do hrudek. Uložte do lednice.

3 Do mísy prosejte obě mouky a promíchejte je s kypřicím práškem a cukrem. Přilijte kefír a olej, přidejte vejce a prošlehejte metličkou dohladka.

4 Těsto vlijte do připravené formy, rovnoměrně ho pokladťe ovocem a posypte drobenkou. Pečte zhruba 35 minut dozlatova, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá.

5 Upečený koláč nechte vychladnout a podle chuti ho před podáváním poprašte moučkovým cukrem.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

MINIPAVLOVA S PAŘÍŽSKOU ŠLEHAČKOU A OVOCEM

Nadýchané křupavé pusinky buď milujete, nebo vás nechávají naprosto chladnými. Pokud patříte do první skupiny, čokoládová pařížská šlehačka a drobné sladké ovoce vás vystřelí do vytříbené chuťové galaxie. A co je nejlepší? Maximální efekt s minimálním úsilím a přitom pokaždé jiný zážitek.

ZHRUBA 8 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 2 HODINY
+ ODLEŽENÍ 1 DEN

PAVLOVA
- 4 bílky (120 g)
- 200 g krupicového cukru
- 1 lžička bramborového škrobu
- 1 lžička bílého vinného octa

NÁPLŇ
- 500 ml smetany ke šlehání (31%)
- 60 g krupicového cukru
- 30 g kakaa holandského typu
- 50 g másla
- 100 g čokolády s obsahem kakaa 50–60 %
- 20 ml rumu
- 400 g drobného ovoce (rybíz, maliny, borůvky, ostružiny, jahody)

1 Minimálně den předem připravte pařížskou šlehačku. V rendlíku zahřívejte smetanu s cukrem, kakaem a máslem až k varu. Do žáruvzdorné misky nalámejte čokoládu na kousky. Vroucí směs vlijte na čokoládu a nechte 2 minuty stát. Prošlehejte ji metličkou a pak rozmixujte tyčovým mixérem dohladka. Misku zakryjte potravinářskou fólií a uložte do lednice na 24 hodin.

2 Bílky a cukr šlehejte na nízký výkon, až vznikne nadýchaný lesklý sníh. V kuchyňském robotu použijte nástavec balonová metla a nízký stupeň. Celý proces trvá 10 až 15 minut. Cukr se musí dokonale rozpustit. Pak zvyšte otáčky a vyšlehejte pevný sníh.

3 Troubu předehřejte na 120 °C, horní a dolní ohřev. Plech vyložte pečicím papírem.

4 Do sněhu vmíchejte pomocí stěrky škrob a ocet. Sníh přesuňte do cukrářského sáčku s řezanou špičkou a stříkejte na pečicí papír kolečka o průměru 4 až 5 cm. Na každé nastříkejte pruh po obvodu tak, aby uprostřed zůstalo místo na plnění.

5 Pavlovy vložte do předehřáté trouby a pečte je 75 až 90 minut, až zpevní a půjdou lehce sloupnout z pečicího papíru. Nechte je zchladnout v pootevřené troubě – dvířka zajistěte třeba vařečkou.

6 Vychlazenou pařížskou šlehačku zvolna vyšlehejte do krému. Šlehejte na nízké otáčky, aby se nesrazila. Přilijte rum a ještě krátce prošlehejte, až vznikne nadýchaný hustý krém. Přesuňte ho do cukrářského sáčku s řezanou špičkou.

7 Zchladlé minipavlovy naplňte krémem a ozdobte ovocem. Ihned podávejte.

POMERANČOVÉ ŘEZY

Pomeranč si spojujeme spíše se zimními měsíci, stejně jako perník, ale jejich kombinace ještě s tvarohovou náplní a pudinkovou polevou tvoří perfektní letní moučník, který vás osvěží v horkých dnech. Schválně necháváme odměřování na hrnky (250 ml), díky kterému tento skvost zvládne i školák.

1 KOLÁČ / 20 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT
+ CHLAZENÍ 24 HODIN

TĚSTO
- 1 hrnek hladké mouky
- ½ hrnku polohrubé mouky
- ¾ hrnku třtinového cukru
- 4 g vanilkového cukru
- 10 g kypřicího prášku do perníku
- 1½ lžíce černého kakaa (viz Prima tip u Oreo sušenek)
- ½ lžičky mleté skořice
- 1 hrnek plnotučného mléka
- 1 vejce
- ½ hrnku rostlinného nebo ořechového oleje
- 1½ vrchovaté lžíce rybízové zavařeniny

KRÉM
- 750 g plnotučného tvarohu (ve vaničce)
- 150 g moučkového cukru

POLEVA
- 500 ml 100% pomerančového džusu
- 8 g vanilkového cukru
- 1 sáček vanilkového pudinku

1 Plech o rozměrech 35 × 25 cm vyložte pečicím papírem. Troubu předehřejte na 180 °C, horní a dolní ohřev.

2 V míse smíchejte obě prosáté mouky a cukry, kypřicí prášek, kakao a skořici. V druhé míse prošlehejte mléko, vejce a olej. Suchou směs zapracujte pomocí stěrky do tekuté směsi a vymíchejte dohladka. Vmíchejte rybízovou zavařeninu.

3 Těsto vlijte na plech, zlehka ho postříkejte vodou z rozprašovače a pečte v předehřáté troubě asi 25 minut, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá. Upečený perník vytáhněte a nechte zchladnout.

4 Pomocí stěrky promíchejte tvaroh s cukrem dohladka. Natřete ho na vychladlý korpus.

5 Na polevu zahřívejte v rendlíku 1,5 hrnku džusu s cukrem. Ve zbylém džusu prošlehejte metličkou pudink dohladka. Směs vlijte do horkého džusu a míchejte a vařte při nižší teplotě 2 minuty do zhoustnutí. Ihned vlijte rovnoměrně na tvarohový krém a uložte přes noc do lednice.

6 Vychlazený moučník krájejte na stejně velké kostky.

prima tip

Suroviny na těsto vytáhněte z lednice alespoň půl hodiny před pečením, aby získaly stejnou teplotu. Zabráníte tak sražení těsta. Jako odměrku použijte hrnek o obsahu 250 ml.

LITÝ KYNUTÝ KOLÁČ S REBARBOROU

Pokud máte z kynutého těsta respekt a recepty na kynuté koláče rovnou přeskakujete, dejte tomuto krasavci šanci. Litý koláč je totiž nejjednodušší ze všech kynutých těst, v podstatě nemůže překynout ani se jinak zkazit. Nakyslá rebarbora a sladká drobenka se postarají o vítaný chuťový kontrast a vy také zažijete, jak se po koláči okamžitě zapráší.

1 KOLÁČ / 15–20 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 2½ HODINY

TĚSTO
- 250 ml mléka • 80 g másla
- 300 g polohrubé mouky
- 50 g krystalového cukru • ½ lžičky soli
- 1 sáček sušeného droždí • 2 žloutky
- 350 g rebarbory • máslo na vymazání formy
- hrubá mouka na vysypání formy
- moučkový cukr k podávání

DROBENKA
- 100 g hrubé mouky
- 100 g krystalového cukru
- 60 g změklého másla

1 Mléko ohřejte, aby bylo vlažné. Máslo rozehřejte a nechte zchladnout. Do větší mísy prosejte mouku a promíchejte ji s cukrem a solí. Vmíchejte sušené droždí. Přilijte mléko, máslo a žloutky a pomocí vařečky nebo v robotu s nástavcem hnětací hák vypracujte hladké řídké těsto. Trvá to zhruba 10 až 15 minut.

2 Mísu s těstem zakryjte čistou utěrkou a nechte těsto na teplém místě stranou průvanu kynout zhruba 1 hodinu, až zdvojnásobí svůj objem.

3 Mezitím oloupejte rebarboru a nakrájejte ji na 1cm kostičky. Na drobenku promíchejte mouku s cukrem. Rozkrájejte do ní na malé kousky máslo, pomocí nože je obalte v mouce a pak prsty rychle promněte do hrudek. Uložte do lednice.

4 Koláčovou formu o průměru 30 cm vymažte máslem a vysypte moukou. Vlijte do ní vykynuté těsto a rovnoměrně ho rozetřete po celé ploše. Pokladťe ho rebarborou a posypte drobenkou. Nechte ještě 30 minut kynout při pokojové teplotě.

5 Troubu předehřejte na 180 °C, horní a dolní ohřev. Vykynutý koláč pečte v troubě zhruba 40 minut dozlatova, až špejle zapíchnutá do těsta vyjde ven čistá a suchá.

6 Upečený koláč nechte vychladnout, před podáváním ho poprašte moučkovým cukrem podle chuti.

OREO SUŠENKY

Vzpomínáte na reklamu Otoč. Olízni. Omlékuj? Černobílé sušenky s krémovou náplní, které dobyly Ameriku a po sto letech i zbytek světa, si můžete jednoduše upéct doma.

ZHRUBA 30 SUŠENEK

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY
+ ODLEŽENÍ PŘES NOC

TĚSTO
- 300 g hladké mouky • 100 g moučkového cukru
- ½ sáčku kypřicího prášku • 50 g černého kakaa
- 180 g změklého másla • 1 vejce

KRÉM
- 200 g měkkého tvarohu (ve vaničce)
- 30 g moučkového cukru • 100 g sušeného mléka

1 Mouku, cukr, kypřicí prášek a kakao promíchejte v míse. Máslo nakrájejte na menší kousky k sypké směsi a pomocí nože je zapracujte, až se obalí moukou. Přidejte vejce a rychle prohněťte na hladkou nelepivou směs. V robotu můžete použít nástavec hnětací hák. Těsto zabalte do potravinářské fólie a uložte alespoň na 1 hodinu, ale lépe přes noc, do lednice.

2 Odpočinuté těsto vytáhněte a nechte dojít pokojové teploty, trvá to dle délky chlazení až 45 minut. Troubu předehřejte na 190 °C, horní a dolní ohřev, a připravte dva plechy.

3 Těsto vyválejte mezi dvěma archy pečicího papíru na plát silný 5 mm. Vykrájejte z něj kolečka a vyskládejte je na plech vyložený pečicím papírem.

4 Pečte v předehřáté troubě zhruba 15 minut, až zpevní. Upečená kolečka nechte zcela vychladnout.

5 Na krém prošlehejte tvaroh s cukrem. Za stálého míchání metličkou přisypávejte sušené mléko a vymíchávejte hladký tužší krém. Dejte ho do cukrářského sáčku s větší kulatou špičkou.

6 Na polovinu zchladlých koleček nastříkejte kopeček krému. Přiklopte prázdnými kolečky a nechte je alespoň 1 hodinu odpočinout v lednici.

prima tip

Černé kakao vzniká alkalizací kakaových bobů. Alkalizace je chemická úprava která zmírní kyselost a hořkost bobů, jsou pak tmavší a chutnají nasládle. Alkalizaci používá hodně velkých výrobců čokolády, protože tak dokážou z bobů podřadné kvality vyrobit chut'ově obstojnou čokoládu. Boby však ztratí své přirozené zdraví prospěšné vlastnosti. Těsto zabarví dotmava, pokud netrváte na černých sušenkách, upečte je klidně s běžným kakaem, ideálně z kvalitních pražíren.

SLADKÁ HISTORIE

Černobílé sušenky dorazily do Česka se stoletým zpožděním. Vznikly už v roce 1912 v americké firmě Nabisco (National Biscuit Company) jako speciální vánoční sušenka k zavěšení na stromeček. Inspirovala se sušenkou Hydrox, kterou představila v roce 1908 konkurenční společnost Sunshine Biscuits Company. Její název se ještě třikrát změnil, než se ustálil na Oreo Chocolate Sandwich Cookie (Oreo čokoládová složená sušenka), nikdo jí však neřekne jinak než Oreo. A takhle sušenky dobyly svět a staly se oblíbenou součástí dortů, mléčných koktejlů, zmrzliny, školních a odpoledních svačin, doprovodů kávy i parťáky do nepohody.

MERUŇKOVÝ KOLÁČ ZE ZAKYSANÉ SMETANY S DROBENKOU

Odlehčená klasika na plech nejen složením těsta, ale i přípravou. Zakysaná smetana se postará o vláčnost a příjemnou nakyslost těsta, meruňky o šťavnatost a sladkost a drobenka o křupavost. Ovoce variujte podle sezony, kromě meruněk se skvěle hodí i švestky, rybíz nebo blumy.

1 KOLÁČ / 20 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

TĚSTO

- 800 g meruněk • 320 g hladké mouky • 200 g krupicového cukru
- 2 sáčky kypřicího prášku • 400 g zakysané smetany • 2 vejce • 3 lžíce mléka

DROBENKA

- 160 g polohrubé mouky • 100 g krupicového cukru • 100 g změklého másla

1 Meruňky omyjte a vypeckujte. Plech o rozměrech 35 × 40 cm vyložte pečicím papírem. Troubu předehřejte na 170 °C, horní a dolní ohřev.

2 Začněte přípravou drobenky. Mouku promíchejte s cukrem a nakrájejte k nim máslo na menší kousky. Prsty spojte do hrudek drobenky. Uložte na chladné místo, klidně do lednice.

3 V míse promíchejte mouku, cukr a kypřicí prášek. V druhé míse prošlehejte zakysanou smetanu s vejci a mlékem. Sypkou směs zapracujte pomocí špachtle do tekuté a těsto vlijte na připravený plech.

4 Těsto pokladťe meruňkami, posypte rovnoměrně drobenkou a pečte v předehřáté troubě 40 až 50 minut. Píchněte do těsta špejlí, pokud vyjde ven čistá a suchá, koláč je upečený.

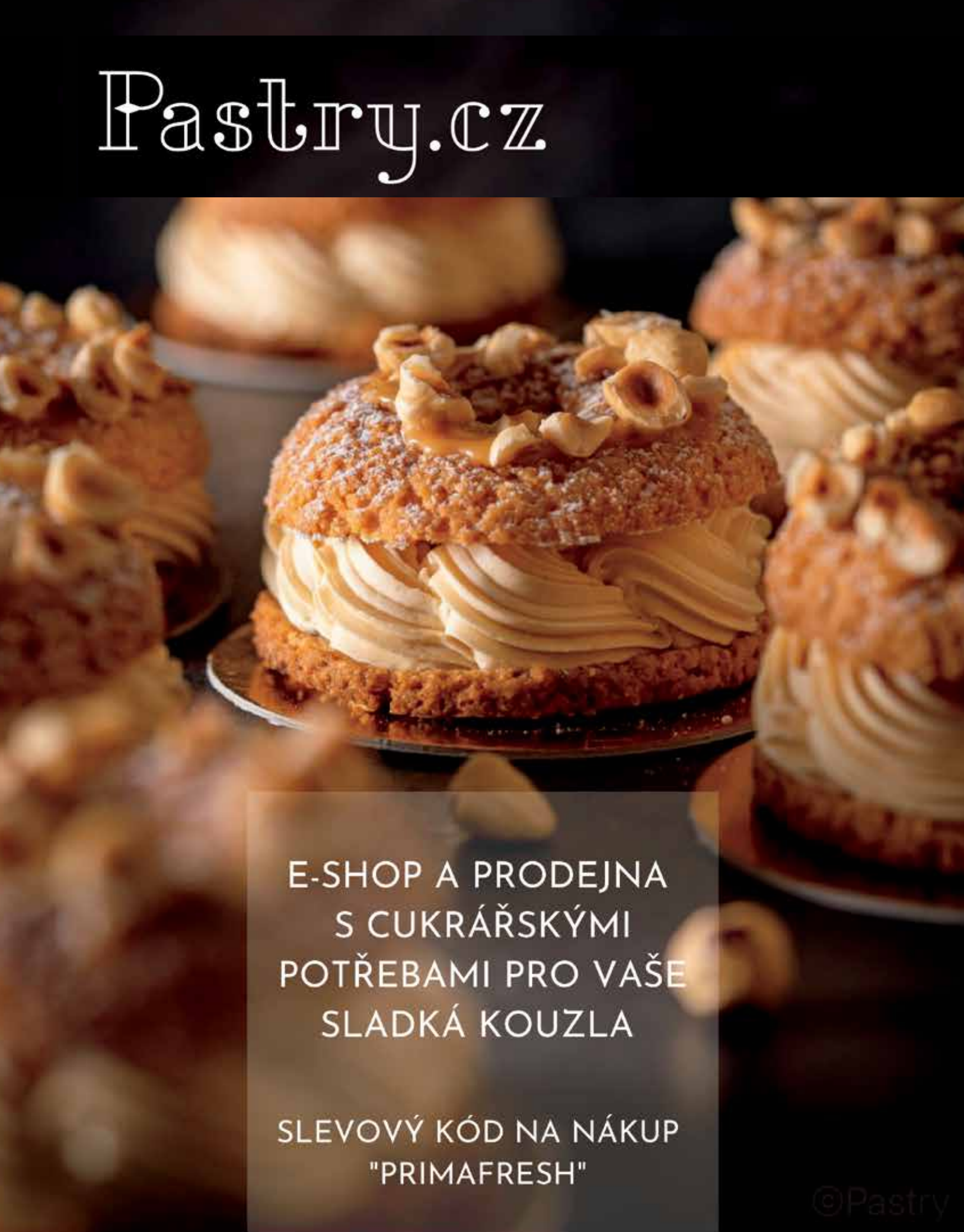
5 Upečený koláč nechte zchladnout, pak ho rozkrájejte na řezy a podávejte.

PEČENÍ JENDA BÁSEŇ

Jan Jirka

Jenda Jirka se velmi rychle stal miláčkem televizních diváků pořadu Peče celá země. Získal si je svou bezprostředností, sympatickým chováním i jednoduchými, a přesto velmi dobrými a nápaditými recepty. A přesně taková je i jeho kuchařka, ostatně svědčí o tom i přesmyčka v názvu. Čtenářům a hlavně vášnivým pekařům a pekařkám předkládá své oblíbené recepty na klasické české moučníky i moderní dezerty a ozvláštňuje je nevšedními surovinami i kreativními nápady. Ale nebojte, všechny ingredience seženete v běžném obchodě, a tak se můžete pustit do pečení klidně hned.

Vydalo nakladatelství Albatros / XYZ.


Pastry.cz
E-SHOP A PRODEJNA
S CUKRÁŘSKÝMI
POTŘEBAMI PRO VAŠE
SLADKÁ KOUZLA
SLEVOVÝ KÓD NA NÁKUP
"PRIMAFRESH"
©Pastry

Kuchyně na konci světa

PORTUGALSKO

PORTUGALSKO JE JIHOZÁPADNÍ VÝSPOU EVROPY A KDYSI SE LIDÉ DOMNÍVALI, ŽE TAM KONČÍ CELÝ SVĚT. PORTUGALŠTÍ MOŘEPLAVCI ALE ZJISTILI, ŽE SE ODTAMTUD CESTA DO SVĚTA TEPRVE OTEVÍRÁ. A TAKÉ KUCHYNI, NEJENOM PORTUGALSKÉ, SE S VÝDOBYTKY JEJICH PLAVEB OTEVŘELA CELÁ NOVÁ GALAXIE.

Vdnešní portugalské kuchyni se dokonale odráží geografie i historie země. Je omývaná Atlantikem poskytujícím hojnost darů moře, ale půda ve vnitrozemí je vstřícná k zemědělství a pěstování révy, stejně jako olivovníků, široká je paleta sýrů a skvělá jakost masa.

Pevné základy

Kořeny dnešní portugalské kuchyně hledejme ve středověku. Už tehdy se v zemi pěstovaly obilniny a luštěniny tvořící základ jídla doplňovaný úspěchy při lovu a rybolovu. Včelařství zůstává významnou položkou dodnes. Už v oněch dobách vidíme snahy o konzervování ryb (a portugalské sardinky se staly nejen chuťovým, ale i designovým ikonickým produktem) a je to také čas, kdy půdu začaly osidlovat olivovníky a vinná réva. Olivový olej je dnes pro kuchyni nepostradatelný, je fantastické kvality a vyznačuje se i vlastním systémem hodnocení acidity. Mimo Portugalsko je ale poměrně obtížně k mání. Kuchyně je relativně hodně masová, k vepřovému, hovězímu a drůbežímu se přidává dost vysoká konzumace zvěřiny. Stejný význam mají samozřejmě pokrmy z ryb a mořských plodů, ve velké oblibě je i zelenina. Asi nejčastější přílohou je rýže, často ale stačí chléb s mnoha místními variantami. Rýže je pak také základem luxusní portugalské varianty rizota s kachním masem. V počátcích silně ovlivnily portugalskou kuchyni jídelní zvyklosti Keltů, ale i Římanů a Maurů.

Ve víru vůní

S portugalskými dobyvačnými výpravami a objevováním námořních cest (grandiózní cesta Vasca da Gamy okolo Mysu dobré naděje se uskutečnila koncem 15. století), které nakonec propojily celou zeměkouli, vstoupilo na scénu koření. Ostrá paprička piri piri je dnes od portugalské kuchyně neodmyslitelná, ale doputovala sem nejspíš z Mozambiku a stala se univerzálním pojmem pro ostrá jídla s masem či rybami, bez nichž se dnes kuchyně neobejde. To samé platí o různých druzích pepře, ale i o šafránu, paprice, hřebíčku, novém koření, skořici, muškátovém oříšku a dalším voňavém koření, s nímž se Portugalci seznámili na svých dobyvačných výpravách, naučili se je používat, pilně a výnosně s ním obchodovat a rozšířit je do celé Evropy.
V 15. a 16. století ovládali Portugalci obchod s kořením, jehož centrem se stala indická Goa (mimochodem ještě v druhé polovině minulého století pod portugalskou vládou a místo, kde se do indické kuchyně dodnes silně portugalské vlivy). Koloniální říše je sice už v nedohlednu, ale Portugalsko je stále mateřskou zemí souostroví Azory a Madeira. Skořice, vanilka, pomerančová či

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

citronová kůra, ale i anýz či nové koření jsou dodnes poznávacím znamením vyhlášených portugalských sladkostí. K exotickému koření se ovšem v portugalské kuchyni druží i jemné domácí bylinky, jako je oregano či tymián. Kromě koření bychom neměli zapomínat ani na cukrovou třtinu, která hodně usnadnila rozvoj cukrařiny.

Trocha karnevalu

Nejrozsáhlejší a nejbohatší portugalskou kolonií byla Brazílie a Portugalci tu kromě jiného zanechali své dědictví v podobě jazyka. Také v oblasti kuchyní obou zemí najdeme hodně styčného, nicméně jednou z nejznámějších vzájemných výpůjček představuje feijoada, která se zrodila jako variace na jednoduché dušené maso v omáčce po portugalsku a díky škále brazilských ingrediencí a invenci afrických otroků z cukrových plantáží se proměnila v karnevalově pestré jídlo s masem, uzeninami, fazolemi, praženou maniokovou moukou, pomerančovou šťávou… K jídlům podobného typu se řadí i cozido, směs nejrůznějších druhů mas a uzenin, brambor, mrkve, vodnice, rýže a mnoha dalších věcí. Kdysi venkovské jídlo dnes hrdě najdete na jídelníčcích drahých restaurací.

Jinou kulinární zajímavostí je působení portugalských misionářů a obchodníků v Japonsku, údajně po sobě zanechali přinejmenším zvyk smažení potravin v obalu, z nějž se vyvinula tempura (připravovaná v rychlém tempu, to prý je skutečně původ částečně latinského názvu) a také jemný piškotový koláč castella – původně sem prý byl Portugalci dovážen jako koláč z Kastilie a Japonci zdokonalili jeho přípravu k hedvábné jemnosti.

Co bude k obědu?

Počítejte s polévkou, například s proslulou caldo verde s pikantní paprikovou klobáskou chouriço a pokrájenou listovou kapustou. Pak následuje masový/rybí chod. V případě ryb je asi tou nejslavnější nasolená treska, portugalská specialita, tvrdá jako prkno, kterou je před přípravou nutné dlouho máčet v několikrát vyměňovaném mléce, ale která se odmění tím nejjemnějším, nejsladším masíčkem bez kůstek. Její obliba se v portugalské kuchyni udržela proto, že se jedná o velice tradiční výrobek, kdy nasolování bylo jediný způsob, jak rybí maso konzervovat. A Portugalci jsou tradicionalisté a své nasolené tresky se drží jak pro její báječnou chuť, tak pro její specifičnost. Po hlavním chodu nutně následuje dezert – není-li to žloutkový koláček, viz níže, pak počítejte s karamelizovaným vanilkovým krémem, čokoládovou pěnou, rýží v mléce se skořicí či jablkovým koláčem. Tady do portugalské kuchyně často vstupuje zjemnělá francouzská cukrařina. A také francouzský zvyk podávat na závěr jídla sýry. Nejznámější reprezentanti jsou polotvrdý Serra da Estrela, polotvrdý Quejillo São Jorge ze stejnojmenného ostrova Azor a tvarohovitý Requeijão – vše místní a s hrdostí prezentované produkty. Podobnou strukturu má také večeře. Lehké svěží vinho verde neboli zelené víno je asi nejčastějším tekutým doprovodem. Ale vraťme se ke sladkostem.

Sladké tajemství

Portugalsko se dnes pyšní mnoha báječnými dezerty, ale snad žádný není slavnější než lisabonské žloutkové koláčky. Turisté si je z Portugalska vozí stejně jako od nás lázeňské oplatky. Vejce či jen žloutky jsou vůbec pro portugalské dezerty typické, údajně prý přebývaly po pečení oplatek či hostií, na něž jsou zapotřebí jen bílky. Tady tedy můžeme hledat důvod, proč jsou mnohé sladké speciality spojovány s klášterními kuchyněmi či je dodnes připravují hlavně jeptišky. Tady hledejme i původ pastéis de nata, jednoduchých koláčků z listového těsta s jemnou žloutkovou náplní. Nejlepší se – pochopitelně podle tajného receptu z roku 1837 – pečou v belémském klášteře na předměstí Lisabonu a zajít si na ně do místní modře vykachlíčkované cukrárny patří ke kulturním a turistickým povinnostem každého návštěvníka Lisabonu. Péct prý je tady začali tamní mniši po zrušení klášterů v Portugalsku kvůli obživě – dnes se o živobytí obávat nemusejí, denně se tu sladkých koláčků prodá na 20 000, prodávají se v desítkách dalších cukráren a většinou nesmí chybět ani u tradiční portugalské snídaně.

Opilé město

Porto je nejspíš jediné město na světě, jehož jméno je zároveň názvem alkoholického nápoje (a také ještě k tomu synonymem pro přístav vůbec). Dezertní sladké víno asi netřeba představovat, zajímavé ale je, že o jeho objevení se postarali Britové. Ti totiž pevně drželi v rukou otěže transportu vína z údolí řeky Douro (kam se obrátili během válek s Francií a následným bojkotem francouzských vín) a jeho vývoz do Británie právě přes přístav Porto. Aby víno na dlouhé cestě nekyslo, bylo takzvaně fortifikováno přídavkem brandy ještě během fermentace – a zrodila se historie. Britové také vydrželi nešťastné postižení vinné révy phylloxerou, která zasáhla i portugalské vinice. Půdu odkoupili a po znovuosazení odolnou americkou révou začali víno produkovat pod svými značkami. A tak je tomu dodnes. Zkvalitňování a vycizelované výrobní postupy daly vzniknout nejrůznějším typům portského, v zásadě je ale dělíme na dvě kategorie – ruby (ano, rubínově červené barvy) a tawny, kdy je barva jakoby jantarová. Stejně jako u vína se jejich chutě a vůně liší, vždy ovšem spadají do kategorie sladkých dezertních a tzv. fortifikovaných vín. Na zdraví – tedy: Saúde!

Chuť a vůně Portugalska

NÁDHERNÉ VŮNĚ JÍDEL JIŽNÍCH KRAJŮ A POTRAVIN, JAKÉ SE RODÍ POD TEPLÝM SLUNCEM I V TEPLÝCH VLNÁCH MOŘÍ. ALE I TY DOMÁCKÉ, BĚŽNĚ ZNÁMÉ A DOSTUPNÉ, DŮKLADNĚ PROVĚŘENÉ TĚŽKÝM ŽIVOTEM NA VENKOVĚ. A TAKÉ TY LUXUSNÍ, PLNÉ VŮNÍ VZÁCNÝCH KOŘENÍ I EXOTICKÝCH PLODIN ZE ZÁMOŘSKÝCH KOLONIÍ. TO VŠE SE SPOJILO V ÚŽASNÝ A U NÁS MÁLO ZNÁMÝ AMALGÁM – NEJVYŠŠÍ ČAS VĚNOVAT LAHODNÉMU PORTUGALSKÉMU VAŘENÍ TROCHU POZORNOSTI.

VEPŘOVÉ MEDAILONKY S ČESNEKOVO-VINNOU OMÁČKOU

Porco preto patří k nejslavnějším portugalským jídlům z vepřového masa. Křehké a jemné maso doplňuje výrazná a zároveň velmi delikátní omáčka. Vysoká gastronomie z pár ingrediencí a za pár chvil hotová.

4 PORCE
PŘÍPRAVA:
NAD 45 MINUT + MARINOVÁNÍ

- 1 vepřová panenka o váze asi 750 g
- asi 4 lžíce čerstvě nadrceného černého pepře
- 7 stroužků česneku
- 250 ml plnotučného mléka + dle potřeby
- 1 lžíce olivového oleje
- 250–300 ml dezertního vína Marsala
- 1 lžíce másla
- sůl

1 Maso dobře ze všech stran obalte v rozdrceném pepři, zabalte ho do potravinářské fólie a dejte asi na 1 hodinu do ledničky.

2 Na omáčku oloupejte stroužky česneku a celé je zalijte mlékem. Až mléko dojde varu, snižte teplotu a vařte velmi mírným varem asi 30 minut, až bude česnek měkký. Je-li třeba, dolévejte trochu mléka, aby se nepřipalovalo. Nakonec osolte a směs rozmixujte ponorným mixérem. Vraťte ji na plotýnku a velmi mírným varem vařte do zhoustnutí.

3 Maso rozkrojte na 8 silnějších medailonků. V nepřilnavé pánvi rozehřejte olej a při vysoké teplotě medailonky zprudka opečte, aby byly uvnitř ještě mírně růžové. Zlehka je osolte a dejte stranou na nahřátý talíř.

4 Výpečky v pánvi zalijte vínem, odškrabte je a odvařte asi na polovinu. Do zhoustlé šťávy vlijte česnekový krém, dobře promíchejte, vmíchejte máslo a opět dobře promíchejte. Medailonky podávejte zakapané hustou omáčkou.

prima tip

Sytá omeleta poslouží jako báječný letní oběd, skvěle se k ní bude hodit jednoduchý salát, případně čerstvé pečivo.

TORTILHA, POŘÁDNÁ OMELETA PO PORTUGALSKU

Syté omelety s přídavkem zeleniny jižní kuchyně milují. Výsostným zástupcem jsou italské frittaty i španělská bramborová omeleta tortilla, podobná spíš bramborovému koláči. Stejně jako ony má i portugalská verze řadu variant a možností dochucení. V uvedené verzi nechybí dva klasičtí zástupci tamní kuchyně, pečené červené papriky a pikantní chouriço, klobáska plná papriky.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 250 g pikantní paprikové klobásy
- 3 lžíce olivového oleje
- 1 středně velká cibule
- 250 g lojovitých brambor
- 2 stroužky česneku
- 2 plátky konzervovaných kapií
- 7 velkých vajec
- 1 hrst hladkolisté petržele
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Klobásku nakrájejte na 5mm plátky. Ve velké silnostěnné pánvi, která se dá dát do trouby, rozehřejte 2 lžíce oleje, až se bude chvět. Vsypte klobásu a osmažte ji dohněda, trvá to asi 5 minut. Mezitím oloupejte cibuli a brambory a nakrájejte je na 3mm plátky. Opečenou klobásku vyjměte děrovanou naběračkou.

2 Teplotu snižte na mírnou, do pánve vsypte cibuli a brambory, osolte, opepřete a za častého promíchávání smažte, až cibule zprůsvitní a brambory budou měkké, asi 20 až 25 minut. Česnek rozetřete se špetkou soli.

3 Vmíchejte česnek a smažte ještě asi 1 minutu. Směs pak přesuňte z pánve do mísy ke klobáse a přidejte nadrobno nakrájené kapie. Pánev sundejte z plotýnky a vytřete dosucha.

4 Rozehřejte gril v troubě. Vejce prošlehejte v míse, až lehce zpění, osolte je a opepřete. Vlijte je do mísy s ostatními přísadami a zlehka promíchejte.

5 Do pánve vlijte zbylou lžíci oleje a rozehřejte ho při střední teplotě. Vlijte vaječnou směs, rychle promíchejte gumovou/plastovou stěrkou a pak pánví potřeste, aby se směs usadila.

6 Smažte dál a stěrkou objíždějte okraje omelety, aby se nepřipalovaly. Při středně vyšší teplotě smažte omeletu, až se vejce usadí, trvá to 3 až 4 minuty. Pak vložte i s pánví pod gril a asi 1 až 2 minuty zapékejte, až ve vejcích nebudou tekutá místa a omeleta hezky zezlátne. Přesuňte ji na velký talíř, posypte nadrobno nasekanou petrželkou a ihned podávejte.

prima tip

Na doplnění se často přidává i ostrá hořčice či omáčka piri-piri (viz str. 51), jimiž lze maso potřít.

ŽEMLE S VEPŘOVÝM

Mají-li Italové svou porchettu, nezůstávají Portugalci pozadu. Vláčné a křupavé žemle ale plní malými plátky masa, šťavnatými a pikantními díky doprovodné omáčce. Říká se jim bifanas a jde o populární pouliční jídlo i rychlé pohoštění.

4 PORCE

PŘÍPRAVA:
NAD 30 MINUT + MARINOVÁNÍ

- 750 g tenkých vepřových kotlet z pečínky nebo plátků z panenky
- 6 stroužků česneku
- 370 ml bílého vína
- 2 bobkové listy
- 1 lžíce bílého vinného octa
- 1 lžíce mleté sladké papriky
- 2 lžičky soli
- 3 lžíce sádla
- 4 žemle, bagety či housky k podávání

1 Plátky masa silně naklepejte, dobře to jde mezi dvěma vrstvami potravinářské fólie nebo v plastovém sáčku, ideálně by měly mít výšku asi 3 mm.

2 Česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno do misky. Přidejte víno, bobkové listy, ocet, papriku a sůl a promíchejte. Maso rozložte do mělkého kastrolu a přelijte marinádou, promíchejte, aby bylo dobře pokryté. Uložte na 1 až 1½ hodiny do ledničky, občas promíchejte.

3 Velkou nepřilnavou pánev rozehřejte při vyšší teplotě, a až bude horká, dejte do ní sádlo. Zprudka na něm osmažte marinované plátky masa, trvá to asi 1 minutu z každé strany. Hotové plátky masa dávejte stranou na talíř.

4 Až bude všechno maso opečené, vyndejte z marinády bobkové listy a vlijte ji do horké pánve. Odškrabte přípečky ze dna a marinádu asi o třetinu odvařte, trvá to přibližně 4 až 6 minut.

5 Do pánve vraťte maso, snižte teplotu na nízkou a maso nechte prohřát.

6 Rozkrojte žemle, spodní stranu zakapejte omáčkou, navršte plátky masa a podávejte přiklopené druhou půlkou žemle.

RÝŽE S KACHNOU

K jídlům typu rizoto přistupuje tato portugalská specialita se vší vážností. Na první pohled to může vypadat jako jeden ze způsobů, jak zužitkovat zbylou pečenou kachnu, ale není tomu tak. Arroz de pato se vytváří z čerstvých ingrediencí a podle přesného, pro nás poměrně neobvyklého postupu. Můžeme vás ujistit, že ten chuťový zážitek opravdu stojí za to!

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 2 HODINY

- 750 g kachních prsou nebo stehýnek
- 2 lžíce olivového oleje
- 250 ml portského vína typ ruby
- 2 středně velké cibule • 2 stroužky česneku
- 1 středně velká mrkve • 1 bobkový list
- 100 g pikantní paprikové klobásy chouriço
- 300 g dlouhozrnné rýže
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Nepřilnavou pánev rozehřejte při vyšší teplotě. Až bude horká, vložte do ní kousky kachny kůží dolů a pak z obou stran opečte, až kůže zezlátne, asi 5 minut. Maso dejte stranou. Vypečené sádlo slijte do misky a do pánve vlijte víno, odvařte přípečky.

2 Opečené maso a šťávu z pánve dejte do vysokého hrnce a uveďte k varu.

3 Jednu cibuli rozkrojte na poloviny, česnek oloupejte a mrkev nakrájejte na silné plátky. Přidejte do hrnce ke kachně spolu s klobásou a bobkovým listem. Zalijte vroucí vodou, osolte, opepřete a vařte 40 minut.

4 Z hrnce vyndejte kousky kachny, klobásu a bobkový list a dejte stranou. Vývar rozmixujte a přes síto vlijte do džbánku.

5 Silnostěnnou velkou pánev rozehřejte při střední teplotě a dejte do ní uchované sádlo. Vsypte zbylou nadrobno nakrájenou cibuli a smažte ji, až zesklovatí. Vsypte rýži, promíchávejte a smažte asi 2 minuty a pak zalijte trochou vývaru. Nechte ho vsáknout a přilijte trochu vývaru. Celkem takto vařte asi 25 minut, až bude rýže měkká.

6 Troubu předehřejte na 200 °C. Maso kachny oberte od kostí a zbavte kůže, pak ho natrhejte na vlákna. Klobásu nakrájejte na plátky.

7 Do zapékací formy dejte vrstvu rýže, posypte kachním masem, pokryjte zbylou rýží a navrch pokladťe kolečky klobásy. Vložte do trouby a asi 20 až 25 minut zapékejte.

prima tip

Vlastně na ní nic není, ale přesto je caldo verde polévka s neobyčejným chut'ovým a žaludek laskajícím potenciálem. Vtip spočívá v podrcení brambor a také v krátkém varu kapusty, takže zůstane svěží a šťavnatá.

CALDO VERDE

Kapustová polévka v portugalské verzi patří k velmi známým položkám menu i mimo Portugalsko. Povznáší totiž útěšné vlastnosti skromné listové zeleniny do lahodných výšin a odívá ji do elegantního kabátu. Švih jí ovšem dodává pikantní papriková klobáska chouriço.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- 1 cibule • 1 stroužek česneku
- 225 g pikantní paprikové klobásy chouriço (typu chorizo)
- 3 lžíce olivového oleje • 400 g moučných brambor
- 1,7 l vody nebo zeleninového vývaru • 300 g listů kapusty nebo kadeřávku
- špetka chilli koření • sůl a čerstvě namletý pepř

1 Cibuli a česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno, klobásu na plátky. Vsypte vše do hrnce, vlijte olej a při střední teplotě smažte, až cibule zesklovatí, trvá to 5 až 8 minut. Mezitím oloupejte brambory a nakrájejte je na kousky. Přidejte je do hrnce, zalijte vodou nebo vývarem, uveďte do varu a vařte asi 10 minut doměkka.

2 Pomocí mačkadla brambory v polévce rozmačkejte. Kapustu nakrájejte na jemné proužky, vsypte je do polévky a zlehka vařte ještě asi 5 minut, až kapusta zvláční, ale neztratí svěže zelenou barvu. Podle chuti osolte, opepřete a poprašte chilli.

KUŘE PIRI-PIRI

S touhle jednoduchou, razantní a návykovou úpravou kuřete se dnes setkáte velmi často, jde o velmi populární portugalsko-mozambický export, kdy kombinace různých vlivů dosahuje úžasné jednoty. Sám název piri-piri odkazuje k ostrosti afrických chilli papriček, ale tu samozřejmě můžete upravit podle své chuti a dostupnosti papriček.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT + MARINOVÁNÍ

- 1,5 kg kuřecích stehýnek

MARINÁDA
- 2 lžičky soli • 2 stroužky česneku
- šťáva z ½ citronu • 2 lžíce olivového oleje

OMÁČKA PIRI-PIRI
- 7–8 sušených pálivých červených chilli papriček, ideálně druh „ptačí očko“, nakrájených i se semínky (pokud si troufnete)
- 1 nahrubo nakrájený stroužek česneku
- 1½ lžíce červeného vinného octa
- 125 ml olivového oleje
- 1½ lžíce mleté pálivé papriky, nejlépe uzené
- ¼ lžičky krupicového cukru
- 1 lžička sušeného oregana
- sůl

K PODÁVÁNÍ
- citron
- hranolky, rýže nebo čerstvé pečivo

1 Na marinádu promíchejte v míse sůl, prolisovaný česnek, citronovou šťávu a olivový olej. Vložte do ní stehýnka, dobře je obalte v marinádě, mísu přikryjte a dejte na 1 hodinu do ledničky.

2 Omáčku piri-piri připravte smícháním všech uvedených surovin s výjimkou oregana a rozmixujte je na pastu. Nakonec vmíchejte oregano, a je-li omáčka příliš hustá, povolte ji trochou olivového oleje. Je všeobecně užitečná, co nespotřebujete na kuře, uchovejte ve sterilizované sklenici v ledničce, vydrží několik týdnů.

3 Troubu předehřejte na 200 °C. Marinovaná stehýnka rozložte do pekáče a pečte je asi 25 minut, pak přepněte na gril a pečte je ještě asi 5 minut, až budou hezky připečená. Na závěr je potřete asi 4 lžícemi omáčky piri-piri.

4 Kuře podávejte s dílky citronu k zakápnutí a zvolenou přílohou.

prima tip

Kuře piri-piri se často připravuje i na venkovním grilu, celkem byste ho měli grilovat asi 30 minut, ale nejlepší způsob zjištění propečenosti je vpichovým teploměrem, v nejsilnější části by maso mělo mít uvnitř 75 °C.

ŽLOUTKOVÉ KOŠÍČKY PASTEIS DE NATA

Tyhle nepříliš sladké drobné moučníčky se těší tak mytické pověsti, že z Portugalska, potažmo z Lisabonu, prostě nemůžete odjet bez jejich ochutnání. Ke kouzlu ještě přispívá fakt, že se pečou podle tajné receptury a údajně je takřka nemožné je napodobit. Inu, leckdo se o to pokusil a následující recept se opravdu hodně blíží originálu.

NA CCA 28 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: NAD 30 MINUT

- zhruba 500 g nejkvalitnějšího máslového hotového nebo domácího listového těsta

NÁPLŇ

- 40 g hladké mouky
- 310 ml plnotučného mléka
- 250 g krupicového cukru
- 150 ml vody
- 1 svitek skořice
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 6 žloutků z velkých vajec
- 1 lžička moučkového cukru promíchaného s 1 lžičkou mleté skořice na poprášení
  + trocha moučkového cukru navíc

1 Na náplň promíchejte v misce mouku se 4 lžícemi mléka dohladka. Cukr, vodu a skořici dejte do kastrůlku a uveďte do prudkého varu.

2 V jiném kastrolu svařte zbylé mléko tak, že ho uvedete téměř do varu a pak stáhnete z plotýnky. Horké mléko pak zašlehejte do mouky s mlékem v misce.

3 Z cukrového rozvaru vyndejte skořici a horký rozvar za stálého míchání přilijte k mléčné směsi. Přidejte vanilku, nechte trochu vychladnout a pak zašlehejte rozšlehané žloutky. Krém přeceďte do džbánku a na povrch krému položte kolečko z potravinářské fólie, aby se na něm nevytvořil škraloup.

4 Troubu předehřejte na nejvyšší stupeň (250 °C). Listové těsto stočte do rolády asi 2½ cm silné a pak ji napříč nakrájejte na asi 28 kousků. Vyložte jimi důlky formy na malé muffiny nebo podobné důlkové formy (nemusíte je vymazávat).

5 Prsty si namáčejte ve studené vodě a vytlačte jimi v těstě důlky, vymačkávejte je do formy jako mističky nepřesahující její okraj.

6 Důlky opatrně naplňte krémem, formu vložte do trouby a pečte, až těsto zkřehne a náplň zezlátne a vyskáčou na ní hnědé puchýřky, trvá to 9 až 11 minut. Nemáte-li dostatečně rozpálenou troubu, poprašte košíčky trochou moučkového cukru a krátce zapečte pod grilem, aby vznikly typické hnědé puchýřky.

7 Vyndejte z trouby, nechte chvíli chladnout ve formě a pak nechte dojít pokojové teploty na kovové mřížce. Podávejte poprášené skořicovým cukrem.

#zceskedilny #celonerez #vydrziveky

ROZTOČ GRILOVACÍ SEZÓNU

grilyjindra.cz

Dort Malakov

NEOBVYKLÝ KOUSEK

JEHO ZVLÁŠTNOSTÍ JE NASTAVENÍ UPEČENÉHO ŠŤAVNATÉHO OŘECHOVÉHO KAKAOVÉHO TĚSTA CUKRÁŘSKÝMI PIŠKOTY A DVĚMA LAHODNÝMI KRÉMY ZPEVNĚNÝMI ŽELATINOU – KAŽDÁ VRSTVA TÉTO NADSTAVBY JE TAKOVOU JEDNOU VELKOU VÍDEŇSKOU CUKRÁŘSKOU LEKCÍ… A POZOR, OBJEVUJE SE MNOHO VARIANT A NÁHRAŽEK, TAHLE VERZE JE ALE OPRAVDU VÍDEŇSKÁ.

1 DORT

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY + CHLAZENÍ

- cca 50 cukrářských piškotů

KORPUS
- 125 g zakysané smetany
- 100 g krupicového cukru
- 60 g mletých vlašských ořechů
- 50 g kakaa holandského typu
- 68 g hladké mouky
- ½ lžičky kypřicího prášku
- 65 ml rostlinného oleje
- 1 vejce + 1 žloutek
- máslo na vymazání formy

VANILKOVÝ KRÉM
- 1 sáček vanilkového pudinku
- 350 ml mléka
- 4 plátky želatiny
- několik kapek vanilkové esence nebo pasty nebo dřeň z 1 vanilk
- 60 g krupicového cukru y
- špetka soli
- 300 ml smetany ke šlehání (33%)

ČOKOLÁDOVÝ KRÉM
- 3 plátky želatiny
- 180 ml mléka
- 200 g tmavé 60% čokolády
- 300 ml smetany ke šlehání (33%)

NA DOKONČENÍ
- 250 ml cukrového rozvaru (cukr půl napůl svařený s vodou)
- 100 ml rumu
- 100 g pomerančové nebo meruňkové zavařeniny
- 200 ml smetany ke šlehání (33%)
- 150 g nesolených pistácií nebo mandlí

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Přísady na těsto promíchejte dohladka. Dortovou odepínací formu vymažte máslem, vlijte do ní těsto a pečte 10 až 12 minut. Nechte vychladnout a vyjměte z formy.

2 Na vanilkový krém promíchejte pudinkový prášek se 3 až 4 lžícemi studeného mléka. Želatinu namočte do 50 ml studené vody. Zbylé mléko ohřejte s vanilkou, cukrem a špetkou soli.

3 Vmíchejte rozpuštěný pudinkový prášek a promíchávejte, až směs zhoustne. Odstavte a nejlépe ručními elektrickými metlami zašlehejte vymačkanou nabobtnalou želatinu. Nechte vychladnout na pokojovou teplotu a pak vmíchejte částečně ušlehanou šlehačku.

4 Na čokoládový krém namočte želatinu do 50 ml studené vody. Mléko ohřejte a přelijte přes nalámanou čokoládu v misce. Přidejte vymačkanou nabobtnalou želatinu a vyšlehejte na hutnou pružnou směs. Nechte dojít pokojové teploty a vmíchejte částečně ušlehanou šlehačku.

5 Dortový korpus vložte do jiné, čisté formy. Cukrový rozvar promíchejte s rumem a pokapejte jím korpus. Potřete ho ohřátou zavařeninou a asi 2 cm vrstvou čokoládového krému.

6 Piškoty namáčejte do rumového rozvaru a klaďte je na čokoládový krém. Pokryjte asi 2 cm vrstvou vanilkového krému a další vrstvou namočených piškotů. Postup zopakujte, až spotřebujete oba krémy, zakončete vanilkovým, kterým celý dort potřete (trochu jednoho krému si uchovejte na případné dozdobení). Pak ho dejte asi na 3 hodiny do chladu.

7 Dort opatrně vyndejte z formy a ozdobte ušlehanou šlehačkou a nasekanými pistáciemi či mandlemi a rozpůlenými piškoty namočenými v krému.

VÍTĚZNÝ DORT

Když byl francouzský maršál Aimable Jean-Jacques Pélissier po mnoha vojenských úspěších jmenován vrchním velitelem francouzských sil v krymské válce, dobyl i tam velkých vítězství. Jedním z největších bylo pokoření pevnosti Malakov v srpnu roku 1855. Za to byl mimo jiné jmenován vévodou Malakovem. Ale mnohem sladší a trvalejší úspěch zaznamenal luxusní dort vytvořený na jeho počest nikoliv francouzskými, ale vídeňskými cukráři. Malakov tvořený několika lahodnými vrstvami se dodnes objevuje ve vybraných cukrárnách, zatímco drsný válečník i vévodský titul jsou dávno odváté dějinami…

PŘIPRAVILA JITKA RÁKOSNÍKOVÁ • FOTO MAREK KUČERA • FOODSTYLING PETRA FRÝDLOVÁ

prima tip

Na dozdobení dortu se někdy používají místo piškotů makronky (možná jako úlitba francouzskému původu maršála Pélissiera).

TRADIČNÍ ČESKÁ

Odkolek

1850

PEKÁRNA

Konečně pořádný krajíc chleba

Odkolek Odkolek_cz www.odkolek.cz

Nápady pro každý den

SNADNO & RYCHLE

KONEČNĚ MŮŽEME TRÁVIT CELÉ DNY VENKU, KOMU BY SE CHTĚLO DLOUHO VYVAŘOVAT? DOMÁCÍ JÍDLO JE VŠAK NEJEN ZDRAVÉ, ALE TAKÉ LEVNÉ, LAHODNÉ A PŘÍJEMNÉ. INSPIRUJTE SE RYCHLOVKAMI, KTERÉ PŘIPRAVÍTE DO PŮL HODINY, A NEOCHUDÍTE SE O CHUŤ, ANI SPOLEČNÝ ČAS S PŘÁTELI A RODINOU.

BULGUROVÝ SALÁT SE SÝREM FETA

Bulgur označuje nalámaná předvařená pšeničná zrnka, která ve vroucí vodě rychle změknou a promění se v přílohu nebo základ salátu. Pochází z Turecka a Arabského poloostrova, a tak si perfektně rozumí se středomořskou zeleninou, bylinkami a feta sýrem. Nechte salát alespoň 15 minut odležet, aby se jednotlivé suroviny prolnuly se zálivkou.

4 PORCE
PŘÍPRAVA: 30 MINUT + ODLEŽENÍ

- 500 ml vody • 100 g bulguru
- 1 paprika • ½ okurky hadovky
- 1 větší šalotka nebo střední cibule
- 80 g feta sýra (nebo balkánského sýra)
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 chemicky neošetřený citron
- 1 hrst čerstvé máty
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 V hrnci uvařte osolenou vodu. Do vroucí vody vsypte bulgur a vařte ho na středním stupni 15 až 16 minut doměkka.

2 Mezitím nakrájejte papriku a okurku na malé kostičky. Šalotku oloupejte a nakrájejte najemno. Vše dejte do větší mísy.

3 Uvařený bulgur sceďte přes jemné sítko. V sítku jej zchlaďte pod proudem studené vody a pak přidejte k zelenině.

4 Do mísy s bulgurem a zeleninou rozdrobte feta sýr. Přidejte olivový olej, najemno nastrouhanou citronovou kůru a šťávu, najemno nasekanou čerstvou mátu, sůl a pepř a vše promíchejte. Uložte alespoň na 15 minut do lednice a pak podávejte.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

primadip

Přílohu, tedy brambory, oloupejte a uvařte v jemně osolené vodě doměkka. Mezitím připravte omáčku a maso. Než si panenka odpočine, uvařené brambory slijte a rozšťouchejte je. Vmíchejte máslo a oblíbené nasekané bylinky nebo špenát. Na pečené brambory rozehřejte troubu na 200 °C. Čisté brambory nakrájejte na klínky, zakápněte olejem a pečte v troubě 15 minut, pak ztlumte na 175 °C a přidejte k nim panenku. Než si maso odpočine, zvyšte teplotu na 190–200 °C a dopečte brambory dozlatova a dokřupava.

PANENKA V PEPŘOVÉ OMÁČCE

Další z restauračních klasik, která vzbuzuje respekt už svým názvem. Odhoďte však strach, příprava je jednoduchá a její tajemství tkví ve správné teplotě trouby, opečení masa a jeho dostatečném odpočinutí po upečení. Tak zůstane panenka měkká a šťavnatá. Pepřová omáčka dodá delikátnímu masu kýžený říz – se sušeným pepřem bude ostřejší, s naloženým pikantnější.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY

- 1 střední cibule • 30 g másla
- 4 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžíce hladké mouky • 20 ml brandy nebo bílého vína (lze vynechat)
- 300 ml hovězího vývaru
- 1 lžíce čerstvého tymiánu (lze použít i sušený)
- 2 lžíce kuliček černého pepře (lze použít i nakládaný)
- 900 g vepřové panenky
- 1 lžíce dijonské hořčice
- 200 ml smetany ke šlehání (33%)
- sůl a čerstvě namletý pepř
- šťouchané nebo pečené brambory k podávání

1 Cibuli oloupejte a nakrájejte najemno. V menším hrnci rozehřejte na středním stupni máslo s 2 lžícemi oleje a restujte cibuli 3 až 4 minuty. Přisypte mouku a vymíchejte světlou jíšku, trvá to zhruba 2 až 3 minuty.

2 Na jíšku nalijte brandy nebo víno a nechte 30 vteřin odpařit alkohol. Vlijte vývar, přidejte tymián a černý pepř a důkladně rozmíchejte dohladka. Přiklopte pokličkou, ztlumte teplotu na nízkou a za občasného promíchání vařte 18 až 19 minut.

3 Vepřovou panenku omyjte, osušte, očistěte od blan, osolte, opepřete a potřete dijonskou hořčicí.

4 Troubu předehřejte na 175 °C. Do velké pánve vhodné do trouby vlijte zbylý olej a rozehřejte ji na středním stupni. Do pánve vložte panenku a opékejte ji 3 až 4 minuty z každé strany dozlatova. Pak pánev přesuňte do trouby a pečte 12 až 13 minut.

5 Upečenou panenku vytáhněte a zabalte na 7 minut do alobalu, aby se odležela a po nakrájení nepouštěla šťávu.

6 Než si panenka odpočine, dokončete omáčku. Zvyšte teplotu na střední, do hrnce přilijte smetanu, osolte a povařte 4 minuty. Pak ji rozmixujte dohladka.

7 Panenku vybalte z alobalu a nakrájejte ji na plátky o šířce 1 cm. Na talíř nalijte pepřovou omáčku, na ni položte vepřovou panenku a podávejte se šťouchanými nebo pečenými bramborami.

RAJČATOVÉ RIZOTO

Italské rizoto je stejně variabilní jako pizza, přimíchat do něj můžete téměř cokoliv a vždy bude dokonalé. V tomto případě přebírají vedení sladká cherry rajčátka a nakyslý rajčatový protlak, které zjemní pořádná porce parmazánu.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 1 velká cibule • 3 stroužky česneku
- 250 g čerstvých cherry rajčátek
- 3 lžíce olivového oleje
- 4 lžíce másla • 70 g rajčatového protlaku
- 1 lžička sušené bazalky
- 1 lžička sušeného oregana
- 250 g rýže na rizoto (arborio)
- 100 ml suchého bílého vína
- 1 l zeleninového vývaru
- 100 g parmazánu
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Cibuli oloupejte a nakrájejte najemno, česnek oloupejte a nakrájejte nahrubo a cherry rajčátka omyjte a rozpulte.

2 V pánvi s hlubším dnem rozehřejte olej a na mírném stupni na něm opékejte cibuli 5 až 8 minut, aby zesklovatěla. Přidejte česnek a 2 lžíce másla a opékejte dalších 30 vteřin na mírném stupni.

3 Poté zvyšte teplotu a do směsi vmíchejte rajčatový protlak, bazalku a oregano a opékejte 1 až 2 minuty. Vsypte rýži a opékejte další 1 minutu na středním stupni. Přilijte víno a nechte ho odpařit. Pak přilijte 200 ml vývaru, přidejte cherry rajčátka a vařte na mírném až středním stupni, dokud se vývar téměř nevstřebá. Poté přilijte dalších 100–200 ml vývaru a ve vaření pokračujte stejným způsobem, dokud nespotřebujete všechen vývar (vždy nechte část vývaru vstřebat a následně přilijte dalších 100–200 ml). Celý proces potrvá 20 až 25 minut.

4 Jakmile spotřebujete veškerý vývar a rýže je uvařená, pánev odstavte a do směsi zamíchejte zbylé máslo a 80 g jemně nastrouhaného parmazánu. Dle potřeby dochuťte solí a pepřem.

5 Hotové rizoto rozdělte do talířů, každou porci posypte zbylým najemno nastrouhaným parmazánem a ihned podávejte.

prima tip

Pokud vám náplň zbyde, můžete jí před pečením potřít povrch kuřecích prsou nebo ji použít jako špenátovo-sýrovou pomazánku, s čerstvě rozpečeným chlebem nebo houskou je to rychlá snídaně nebo svačina. Do uvedené náplně můžete ještě přidat také 2 lžíce najemno nakrájených sušených rajčat.

KUŘECÍ PRSA PLNĚNÁ ŠPENÁTEM

Voňavá špenátová náplň zajistí sušším kuřecím prsům šťavnatost a vám věhlas šéfkuchaře. Maso nařízněte opatrně tak, aby vzniklá kapsa byla akorát velká a při pečení se neotvírala. Špenát můžete obměnit za bylinky, pesto nebo sušená rajčata naložená v oleji.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 1 HODINA

- 1 velká cibule • 4 lžíce olivového oleje
- 100 g čerstvého baby špenátu (nebo rozmraženého a zbaveného vody)
- 200 g smetanového sýra • 1 lžíce majonézy
- 2 lžíce najemno nasekané petrželové natě
- 80 g parmazánu
- 4 stroužky česneku
- 6 kuřecích prsou (6× cca 170 g)
- 1 lžička mleté sladké papriky
- sůl a čerstvě namletý pepř
- salát, vařené brambory nebo bramborová kaše k podávání

1 Cibuli oloupejte a nakrájejte najemno. V pánvi rozehřejte 2 lžíce oleje, vsypte cibuli a opékejte ji na mírném až středním stupni 2 až 3 minuty, až začne lehounce zlátnout. Přidejte špenát a nechte lístky zavadnout, postačí 1 minuta. Přesuňte směs do větší misky a nechte mírně zchladnout.

2 Ke špenátu přidejte smetanový sýr, majonézu a petrželovou nať. Parmazán nastrouhejte najemno, česnek oloupejte a prolisujte také ke špenátu. Osolte, opepřete a promíchejte.

3 Kuřecí prsa omyjte, osušte a očistěte. V nejtlustší části maso nařízněte, abyste vytvořili kapsu. Naplňte ji připravenou směsí a maso spíchněte párátkem. Prsa osolte, opepřete a z obou stran posypte mletou paprikou.

4 Troubu předehřejte na 180 °C a zapékací formu (cca 30 × 20 cm) vyložte pečicím papírem.

5 Pánev, ve které jste připravovali špenát, očistěte a rozehřejte v ní zbylý olej na vysokém stupni. Do rozpáleného oleje vložte kuřecí prsa a zprudka je opékejte 1 až 2 minuty z každé strany dozlatova. Odložte je do připravené zapékací formy.

6 Prsa pečte 20 až 25 minut v předehřáté troubě. Propečenost můžete zkusit nožem, zakrojte jím do nejsilnější části, pokud je maso světlé nebo bílé, je upečené.

prima tip

Chcete-li přípravu urychlit, pečení česneku vynechte a zvyšte množství másla o 10–20 g a přidejte 1–2 stroužky čerstvého česneku. Bagetu můžete plnit také pestem.

ČESNEKOVÁ BAGETA

Tohle je jídlo, které zažene veškeré chmury, nachlazení i špatnou náladu. Úžasně voňavá po česneku a másle, křupavá a dozlatova vypečená bageta si zaslouží vaši plnou pozornost. Možná ji můžete na závěr zapít řádně vychlazeným pivem.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1¼ HODINY

- 2 palice česneku + 3 stroužky
- 2 lžíce olivového oleje
- 70 g změklého másla
- 2 lžíce najemno nasekané petrželové natě
- 1 bílá bageta (cca 225 g)
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Troubu předehřejte na 195 °C. Obě palice česneku seřízněte cca 1 cm od vrchu, pokapejte olivovým olejem, zabalte do alobalu, vložte na plech a pečte 45 až 50 minut.

2 Plech vytáhněte a nechte česnek 15 minut chladnout, abyste se nespálili. Teplotu snižte na 190 °C.

3 Změklé máslo nakrájejte na kostičky do misky. Upečený česnek opatrně vybalte a vymačkejte stroužky k máslu. Rozmělněte vidličkou na pastu. Přidejte petrželovou nať, osolte a opepřete. Syrový česnek oloupejte a prolisujte k máslu. Promíchejte.

4 Plech vyložte pečicím papírem a položte na něj bagetu. Podélně ji rozřízněte a pak každou polovinu opatrně nařízněte v 2cm pruzích, ale nedokrojte ji, vytvoříte tak zářezy, které naplňte česnekovým máslem. Pokud zbyde, potřete jím vršek bagety.

5 Bagetu pečte 10 až 12 minut dozlatova. Ihned podávejte.

MAKOVÉ LÍVANCE SE ŠVESTKOVOU OMÁČKOU

Lívance má každý rád, a kdo říká, že ne, ještě neochutnal tyhle. Kropenaté jsou po máku, což jim dodává nevšední hravě elegantní vzhled a lehounkou makovou vůni. Omáčku uvařte z libovolného zahradního ovoce, v zimě použijte mražené.

3 PORCE / 9 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 25 MINUT

TĚSTO
- 1 vejce • 50 ml piva • 180 ml mléka
- 200 g hladké mouky • 30 g krystalového cukru
- 1 lžička kypřicího prášku • 10 g mletého máku
- 20 g másla (nebo 1 lžíce řepkového oleje)
- špetka soli

OMÁČKA
- 8 větších švestek (zhruba 300 g)
- 100 ml vody • 40 g krystalového cukru
- 2 lžíce citronové šťávy

SMETANA
- 200 g zakysané smetany
- 20 g moučkového cukru

1 Švestky vypeckujte a nakrájejte na menší kousky do rendlíku. Přidejte vodu, cukr a citronovou šťávu, promíchejte a zahřívejte k varu. Pak snižte teplotu a za občasného promíchání vařte 10 až 15 minut doměkka. Jakmile omáčka zhoustne, odstavte ji.

2 Mezitím připravte těsto: V středně velké míse smíchejte vejce, pivo a mléko. Přisypte mouku, cukr a kypřicí prášek. Metličkou vyšlehejte hladké těsto. Nakonec zapracujte mák a špetku soli.

3 Ve větší pánvi rozehřejte máslo. Ztlumte teplotu na mírnou až střední a do pánve dávejte po lžíci těsta v rozestupech. Opékejte lívanečky dozlatova, z každé strany 1 až 2 minuty. Na povrchu lívanců se začnou tvořit bublinky, které při prasknutí zůstanou otevřené.

4 Smetanu promíchejte s cukrem. Lívanečky podávejte se smetanou a švestkovou omáčkou.

prima tip

Místo čerstvých švestek můžete použít kompotované švestky. Budete potřebovat 250 g ovoce a 100 ml nálevu, vynechte cukr a vodu. Pivo v těstě lze nahradit perlivou vodou s 1 lžičkou kypřicího prášku, ale nebojte, v chuti není cítit.

30 MINUT V KUCHYNI

Michal Brůžek

Nejprve trio Jíme zdravě vyvrátilo zažitý stereotyp, že zdravé jídlo nemůže být chutné, a teď boří další překážky domácího vaření, a sice že zabere spoustu času. První kuchařka ze stejnojmenného projektu 30 minut v kuchyni ukazuje, že na přípravu jídla vám stačí půlhodina, a než se pokrm upeče, podusí či uvaří, můžete se věnovat čemukoliv jinému. Vybrat si můžete z 95 receptů v šesti kapitolách – Snídaně, Polévky, Hlavní jídla, Pohoštění, Pečení a Nápoje. Všechny spojuje jednoduchá příprava, dostupné a levné suroviny a skvělá nekomplikovaná chuť. Ať s vařením začínáte, nebo hledáte obměnu svého repertoáru, či tipy pro každodenní teplé večeře, v této srozumitelné knize najdete spoustu lahodné inspirace. **www.30minutvkuchyni.cz**

KRAHULÍK

OSLAVTE S NÁMI 95 LET 1928 – 2023

Oslavte to s námi

A VYHRAJTE JEDNU Z 95 CEN!

TERMÍN SOUTĚŽE
1. 5. 2023 – 2. 7. 2023

1. místo

ZÁJEZD DO KARIBIKU
V HODNOTĚ 100.000 KČ

2.–5. místo

AUTO NA VÍKEND S PLNOU NÁDRŽÍ

PLYNOVÝ GRIL

DOMÁCÍ ÚDÍRNA

SADA PROFESIONÁLNÍCH NOŽŮ

KAŽDÝ TÝDEN VYLOSUJEME 10 SOUTĚŽÍCÍCH,
KTEŘÍ OD NÁS ZÍSKAJÍ JEDNU Z TÝDENNÍCH CEN. LOSOVÁNÍ O HLAVNÍ CENY PROBĚHNE NA KONCI SOUTĚŽE A BUDOU DO NĚJ ZAPOJENI VŠICHNI SPRÁVNĚ REGISTROVANÍ SOUTĚŽÍCÍ.

PRINCIP SOUTĚŽE

1. Kupte alespoň jeden produkt z naší řady NA GRIL označený logem soutěže
2. Vyfoťte se s ním
3. Fotografii a svoje kontaktní údaje vyplňte do registračního formuláře na www.krahulik.cz/95let

PRODUKTY Z ŘADY NA GRIL ZAKOUPÍTE NA WWW.ITESCO.CZ, V PRODEJNÁCH TESCO, KAUFLAND, GLOBUS, MAKRO,V PODNIKOVÝCH PRODEJNÁCH KRAHULÍK A U DOBRÝCH PRODEJCŮ.

Mediální partner: IMPULS Rááááadio

Hlavní partneři: TÖNNIES, Vion FOOD GROUP

Partneři: AGROTEC osobní automobily, ALDEM

Ledové léto

MRAŽENÉ DEZERTY

ŽÁDNÝ STRACH, BUDE JISTĚ DOSTATEČNĚ ŽHAVÉ. TÍM SPÍŠ PŘIJDE CHUŤ NA NĚCO SICE SLADKÉHO, ALE TAKÉ PĚKNĚ VYCHLAZENÉHO – A TO JE TA SPRÁVNÁ CHVÍLE PRO DEZERTY Z MRAZÁKU. VYPADAJÍ JAKO SLOŽITÉ CUKRÁŘSKÉ VÝROBKY, ALE K JEJICH PŘÍPRAVĚ POSTAČÍ ZÁKLADNÍ ZRUČNOST A VÝKONNÝ SPOTŘEBIČ, KTERÝ ODVEDE VĚTŠINU PRÁCE.

ARAŠÍDOVĚ ČOKOLÁDOVÝ HŘÍCH

Dokonalé souznění arašídového másla a čokoládových sušenek v chladivé podobě. Syté, a přesto osvěžující.

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT + MRAŽENÍ

- 125 g arašídového másla + k podávání
- 700 ml smetany ke šlehání (33%)
- 25 g moučkového cukru + na poprášení
- 1 lžička vanilkového extraktu nebo vanilkové pasty
- 250 g sušenek Oreo

1 Arašídové máslo rozehřejte. V míse promíchejte smetanu, cukr a vanilku. Nejlépe elektrickými metlami vyšlehejte do nadýchané pěny a pak zašlehejte arašídové máslo, až vzniknou tuhé špičky.

2 Dno kulaté formy potřete trochou arašídového krému a rozložte na něj sušenky. Pak opět potřete krémem a klaďte na něj další sušenky tak, aby vyplnily mezery mezi sušenkami z první vrstvy.

3 Pokračujte, až spotřebujete všechen krém. Dezert posypte trochou rozdrcených sušenek, formu přetáhněte potravinářskou fólií a dejte na nejméně 4 hodiny nebo přes noc do mrazáku.

4 Před podáváním můžete dort zakápnout rozehřátým arašídovým máslem a poprášit moučkovým cukrem.

POHÁR MÍŠA

Milovaný Míša dort může mít různé podoby a jednou z nich je i tato výsostně letní v orosené sklence.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 15 MINUT + MRAŽENÍ

- 250 g plnotučného tvarohu
- 3 lžíce moučkového nebo jemného krupicového cukru (nebo podle chuti)
- 250 ml smetany ke šlehání (40%)
- 100 g mléčné čokolády + na ozdobu
- 100 g tmavé čokolády, alespoň 70%
- 120 ml smetany ke šlehání (33%)
- 2 lžíce másla
- několik dobrých sušenek, například esíček, nalámaných na kousky

1 Tvaroh promíchejte s cukrem. Smetanu (40%) ušlehejte dotuha a vmíchejte k tvarohu. Směs nechte vychladit.

2 Ve vodní lázni rozehřejte obě nalámané čokolády, a až se rozpustí, promíchejte je se smetanou (33%) a máslem.

3 Na dno vychlazených skleniček dejte sušenkové drobky, na ně rozdělte tvarohový krém a navrch čokoládový krém. Nechte vychladit, až čokoláda ztuhne. Ozdobte hoblinkami čokolády a jedlými květy.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

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

VRSTVENÝ CITRONOVÝ KOLÁČ

Svěžest na entou, to by asi byl stručný popis „piškoťáku“, jemuž vévodí chuť i barva citronů.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: DO 30 MINUT + MRAŽENÍ

- 170 g krémového sýra
- 50 g moučkového cukru
- 600 ml smetany ke šlehání (40%)
- kůra ze 2 chemicky neošetřených citronů
- 300 g dětských piškotů
- 330 g citronového krému (hotový výrobek nebo viz Prima tip)
- kandovaná citronová kůra na ozdobení

1 V robotu nebo ručně utřete krémový sýr s moučkovým cukrem dohladka, v robotu stačí asi 2 minuty.

2 Smetanu vyšlehejte dopolotuha a zašlehejte ji do sýra, až se vytvoří tužší špičky, elektrickým metlám to trvá asi 3 minuty. Nakonec do krému vmíchejte najemno nastrouhanou citronovou kůru.

3 Na dno hranaté formy o rozměrech 23 × 33 cm vhodné do mrazáku rozetřete 1 až 2 lžíce krému a na něj rozložte vrstvu piškotů. Naneste asi třetinu krému a rozetřete stěrkou, zakapejte asi polovinou citronového krému a zlehka ho vmíchejte do krémové vrstvy. Dále vrstvěte piškoty a krém, zakončete krémem.

4 Formu přetáhněte potravinářskou fólií a dejte na 3 hodiny do mrazáku. Před podáváním ozdobte tenkými proužky kandované citronové kůry. Chcete-li si ji připravit doma, naložte tenké proužky kůry do cukrového rozvaru po dobu mražení dezertu, ale můžete je v chladu nechat macerovat až týden.

prima tip

Citronový krém je oblíbený pamlsek na pomezí mezi ovocnou zavařeninou a máslovým krémem. Dá se velice snadno připravit doma (např. fresh.iprima.cz/recepty/lemon-curd-citronovy-krem) nebo koupit hotový.

BOSTONSKÝ KOLÁČ

Slavný piškotový koláč plněný vanilkovým krémem a přelitý čokoládou je kategorií sám o sobě a bostonské cukrárny i domácnosti jsou na něj patřičně hrdé. Zatímco v chladném období zahřeje, v mražené verzi je ideální na teplé letní podvečery, ať už v Bostonu, či kdekoliv jinde.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 30 MINUT + MRAŽENÍ

- 240 ml smetany ke šlehání (33%)
- 2 sáčky pudinku s pravou vanilkou
- 735 ml studeného mléka
- 400 g máslových sušenek
- 170 g čokoládových pecek nebo nalámané čokolády
- 110 g másla
- 100 g krupicového cukru
- 1 lžička vanilkového extraktu

1 Smetanu ušlehejte na řidší šlehačku. Promíchejte ji s pudinkem a 675 ml studeného mléka a nechte stranou.

2 Hranatou formu o rozměrech 23 × 33 cm vyložte alobalem. Dno vyložte sušenkami tak, aby bylo úplně pokryté, sušenky nalámejte a kousky vyplňte volná místa.

3 Pokryjte je polovinou pudinkové směsi a uhlaďte ji. Navrch rozložte další vrstvu sušenek. Pokryjte ji zbylým krémem a zbylými sušenkami a dejte stranou.

4 Polovinu čokolády, máslo, cukr a zbylé mléko rozehřejte v kastrolu při nízké teplotě a za stálého promíchávání dohladka. Zašlehejte vanilku.

5 Přelijte dezert ve formě a zlehka uhlaďte. Asi po 5 minutách, až poleva trochu vychladne, posypte zbylými čokoládovými peckami. Formu přetáhněte potravinářskou fólií a dezert uložte nejméně na 4 hodiny do mrazáku. Můžete ho ozdobit mraženými malinami a kvítky.

CAPPUCCINO SEMIFREDDO

Pro milovníky Itálie, pro milovníky kávy, pro milovníky nevšedních zmrzlin... i pro milovníky dokonalé jednoduchosti.

6 PORCÍ

PŘÍPRAVA:
NAD 30 MINUT + MRAŽENÍ

- 1 lžíce instantní kávy
- 1 lžíce kávového likéru
- 4 velká vejce
- 100 g přírodního krupicového cukru
- 300 ml smetany ke šlehání (33%)
- 1 malé balení křupavých čokoládových bonbonů Maltesers nebo několik rozdrobených křehkých sušenek nebo neplněných rakviček
- 1 tvrdší čokoládová tyčinka, například Toblerone, nakrájená na kousky
- čokoládové hobliny a kakao na poprášení

1 Chlebíčkovou formu o objemu 1 litr vytřete trochou oleje a vyložte potravinářskou fólií tak, aby přečnívala okraje.

2 Do jedné mísy dejte kávu, likér, žloutky a cukr. Do jiné, zcela čisté a nemastné dejte bílky. Nejprve vyšlehejte bílky dotuha, pak stejnými metlami ušlehejte smetanu dotuha a nakonec ušlehejte žloutkový krém.

3 Smetanu spojte se žloutkovým krémem a pak k ní zlehka zatřete sníh. Stejně zlehka vmíchejte kousky čokolády a nakrájené bonbony nebo kousky sušenek.

4 Směs přesuňte do formy, přetáhněte fólií a dejte zmrazit. Zmrzlé semifreddo vyklopte z formy a zabalte ještě do alobalu, pak dejte znovu do mrazáku. Podávejte lehce povolené, ozdobené hoblinkami čokolády a poprášené kakaem.

prima tip

Semifreddo, tedy po italsku napůl zmrzlé, má oproti domácí zmrzlině výhodu v tom, že směs nemusíte promíchávat ani mrazit ve strojku. Krémovou strukturu mu dodávají vejce, jelikož ale nejsou tepelně upravená, ujistěte se o jejich nezávadnosti. Kousky čokolády či sušenek nejsou povinné, ale dodávají strukturu a košatost chuti.

ŠABATOVO

ZMRZLINÁŘSTVÍ

OBJEVTE ZMRZLINU, KTERÁ VÁS NENECHÁ CHLADNÝMI.

POUZE Z NEJLEPŠÍCH PŘÍRODNÍCH SUROVIN, BEZ BARVIV, DOCHUCOVADEL A STABILIZÁTORŮ.

NAJDETE NÁS:

- V PRAZE, NA NÁM. JIŘÍHO Z PODĚBRAD
- V JESENICI U PRAHY, NA KOCANDĚ
- V PRAZE – KUNRATICÍCH
- V TÝNCI NAD SÁZAVOU

WWW.SABATOVO.CZ

Na piknik i na párty

GREAT TASTE AWARDS

DOBRÉ POHOŠTĚNÍ JE ZÁRUKOU SPOKOJENOSTI S AKCÍ, AŤ UŽ SE JEDNÁ O POSEZENÍ S PŘÁTELI U VÍNA, STYLOVOU LETNÍ PÁRTY, OBČERSTVENÍ NA PORADU, VÝLET, NEBO PIKNIK. NA VŠECHNY TYTO PŘÍLEŽITOSTI SE PERFEKTNĚ HODÍ SUŠENÉ MASO JAMIRO'S JERKY A MARMELÁDY, ZAVAŘENINY A OMÁČKY ZNAČKY MLSNÝ FILIP. OBOJÍ SPOJUJE I ZISK PRESTIŽNÍCH HVĚZD NA MEZINÁRODNÍ SOUTĚŽI GREAT TASTE AWARDS A OBOJÍ OCHUTNÁTE NA FRESH FESTIVALECH, KTERÉ SE LETOS KONAJÍ UŽ V PĚTI MĚSTECH!

NÁVRAT V ČASE:
MLSNÝ FILIP

Jan Heřmánek hledal rybízovou zavařeninu do lineckého cukroví a nabídka v obchodech ho doslova vyděsila nízkým podílem ovoce a vysokým obsahem přidaných látek. „Odmala jsem byl zvyklý na domácí produkty, co jsme nesnědli, to jsme zavařili nebo konzervovali, tak jsem to nepovažoval za nic mimořádného. V dospívání jsem pak na chuť pozapomněl a v dospělosti mě zachránila maminka se svou rybízovou zavařeninou. A já si řekl, proč bych nemohl marmelády a džemy vařit sám," vzpomíná Jan Heřmánek na dobu před 11 lety. Pustil se do experimentů a záhy přestavěl malý přístavek u rodinného domku v Radešíně na potravinářskou výrobnu. Sehnal všechna potřebná povolení, nechal si postavit speciální kotel na vaření marmelády a v létě 2013 se pustil do první várky. Začínal s plody ze své zahrádky a sadu a postupně přidával další ovoce od lokálních sadařů a ovocnářů. „Domácí marmeláda je jako návrat do dětství, výlet, kde můžete objevovat nejrůznější chuťové vjemy a nuance, to mě na vaření marmelád, zavařenin a džemů baví," usmívá se Jan Heřmánek. A jak se liší? Marmeláda musí obsahovat alespoň 20 % citrusů, zavařenina je hladká směs rozvařeného ovoce s cukrem a džem by měl mít i kousky ovoce. Všechny však obsahují jen ručně nasbírané, pečlivě vybrané kvalitní ovoce, citrusovou šťávu, bílý cukr a pektin na zahuštění. O rok později už se Jan Heřmánek přihlásil do nejprestižnější světové soutěže gastronomických produktů, britské Great Taste Awards, aby zjistil, jak si stojí ve srovnání s ostatními producenty. Za Švestkový džem s vanilkou získal zlatou hvězdu jako jediný český výrobce. V roce 2015 už vezl zpět sedm zlatých hvězd, další rok přivezly zlatou hvězdu džemy Meruňka a Rybízovka a Mlsný Filip získal za trojité vítězství za sebou titul Great Taste Producer. Od roku 2018 boduje každý rok a dosud se hvězdami pyšní 17 zavařenin. „Získání ocenění Great Taste naši značku raketově vystřelilo, problém byl však v tom, že si všichni chtěli koupit jen ten oceněný džem. Následující roky jsme proto posílali do soutěže více zavařenin a většina z nich bodovala, bereme to jako důkaz, že džemy vaříme dobře," usmívá se Jan Heřmánek. Sám miluje angreštový džem, malinový a borůvkový. „Důležité je vařit z kvalitního ovoce, to je základ všeho. Většinou k danému ovoci přidáváme ještě koření – a to je pak výbuch chutí, když dáte lžičku s višní a čokoládou do úst. Proto také říkáme, že máme spadeno na chuť," říká Jan Heřmánek. Ročně uvaří 12–15 druhů podle sezonního ovoce a vždy ho doplňuje kořením tak, aby vás výsledná chuť ohromila nebo vyvolala příjemné vzpomínky. Proto jeho produkty vzbuzují takovou závislost! Kromě sladkých džemů, zavařenin a marmelád nově připravuje i grilovací omáčky, koření, chilli produkty a hořčice. Většinu ochutnáte na FRESH festivalech ve speciální Great Taste zóně ve stánku Mlsného Filipa. Jan Heřmánek přiveze i zlatou pomerančovou marmeládu se šafránem a citronovou marmeládu a také kdoulový džem. „Je to můj nejoblíbenější food festival, a proto jsem si pro návštěvníky přichystal i řadu novinek. Ale nebojte, pokud se tam nepotkáme, můžete si je objednat i na e-shopu," zve Jan Heřmánek.

WWW.MLSNYFILIP.CZ.

PŘIPRAVILA KRISTINA ZÁBRODSKÁ • FOTO ARCHIV FIREM

DLOUHÝ POŽITEK:
JAMIRO'S JERKY

Radek Stiller svým životem nádherně dokazuje, že vášeň, odvaha, nadšení a pracovitost jsou základem úspěchu bez ohledu na odvětví. Miluje hudbu a od dětství si přál být DJ, což se mu daří a djingem se živí. Mezitím pracoval jako grafický designér, stal se spolumajitelem tiskárny a následně založil firmu na výrobu sportovního oblečení. Se stejnou vášní jako hudbě a práci se věnuje i vaření, zejména zpracování masa. A tak začal sušit maso a vozil ho na společné akce s kamarády. „Celý život dělám to, co mě baví, a snažím se tím uživit, ale že by to bylo zrovna sušení masa, to by mě nenapadlo," směje se Radek Stiller. Před čtyřmi lety ho oslovila jedna firma s žádostí o výrobu jerky. „Vysvětlil jsem jim, že to sice umím, ale nedělám to komerčně, a oni pokračovali, jestli bych jim jerky dokázal vyrobit. Tak jsem zapátral, co je třeba zařídit a připravil jsem plán výroby. Pak přišel covid a firma ztratila o jerky zájem. Já jsem se ale nevzdal a vybudoval jsem vlastní značku Jamiro's Jerky," vypráví Radek Stiller, kterému známí neřeknou jinak než Jamiro. Měsíčně zpracuje zhruba 640 kg masa, hovězí vozí z rumunských Karpat, kde se pase plemeno Baltata Romanesca, krůtí bere z českých farem a biomaso přiváží ze Španělska. „Základem dobrého jerky je kvalitní maso. Proto nás zajímá životní prostředí a podmínky zvířat. Maso bereme pouze chlazené, které ručně očistíme od přebytečného tuku, blan a nevhodných částí a naporcujeme je na menší kousky. Ty krájíme pomocí stroje na stejně silné plátky. Máme asi nejsilnější plátky na českém trhu, chci totiž, aby lidé cítili maso. Musí ho více žvýkat, ale tak si sušené maso vychutnají delší dobu," usmívá se Radek Stiller. Silnější plátky však vyžadují i více péče při sušení. Nejprve se nakládají do směsi koření a tekutých marinád, ve kterých je promíchává Radek Stiller s kolegy ručně, aby se maso nepotrhalo. Všechny marinády jsou samozřejmě bez lepku, éček a zvýrazňovačů chuti, soli obsahují minimální množství. Maso se marinuje 24–48 hodin, pak se 5–12 hodin suší. „Přesný proces je tajemstvím. Aby bylo maso dostatečně a dobře usušené a zároveň ne přesušené, je třeba mít hodně zkušeností a znalostí. Vzdělával jsem se mnoho let z různých zahraničních zdrojů, docházel jsem na VŠCHT na konzultace, investoval jsem do zařízení laboratoře, abych mohl maso sušit přesně dle různých parametrů," vysvětluje Radek Stiller. Precizní postup, vyladěné chutě a kvalitní maso stojí za oceněním Great Taste, které Jamiro's Jerky získaly za příchuť Vinegar. Plátky hovězího masa Radek Stiller osolil a naložil do tří druhů octa. „Do soutěže jsem přihlásil jen pár mas, která mi přišla unikátní. Chtěl jsem znát názor odborníků a ocenění mě velmi těší. V Evropě má hvězdu za jerky jen pár výrobců, udělat skvělé jerky je totiž dost těžké," dodává Radek Stiller. Jamiro's Jerky ochutnáte na FRESH festivalu v zóně Great Taste a těšit se můžete na specialitu z bio flank steaku z mladého býčka a jednu absolutní novinku, kterou Radek připravil pouze pro festival. Obě bojují o letošní hvězdy Great Taste Awards. V e-shopu si však můžete koupit i další příchutě jerky, stylová prkénka a knihy o sušení masa.

WWW.JAMIROS.CZ

prima tip

Produkty Jamiro's Jerky získaly ocenění za výrobu bez zbytečného odpadu. Co se tedy děje s okrájeným masem? Radek Stiller ho po dohodě s veterinární správou nabízí pejskařům nebo si výborné kvalitní maso klidně připraví k večeři. Zákazníky nabádá i k druhotnému využití obalů.

GREAT TASTE AWARDS

Nejslavnější ocenění gastronomických produktů se uděluje každoročně v Londýně a má zhruba stejnou váhu jako Oscar ve filmu. V porotě zasedají největší odborníci a při ochutnávkách pečlivě vybírají ty nejlepší výrobky. Přihlásit se může každý, ale každý rok s novým produktem. I tak se v klání sejde na 12 500 dobrot z celého světa. Oceněné české výrobce můžete potkat v květnu a červnu na Prima FRESH festivalech už v pěti městech. V zóně Great Taste ochutnáte jejich produkty i si je můžete koupit domů.

WWW.FRESHFESTIVAL.CZ

Labužnické chvilky

LETNÍ OSLAVA

LÉTO SE NESE VE ZNAMENÍ DOVOLENÝCH, PRÁZDNIN, OSLAV, SETKÁNÍ, SLUNĚNÍ A TAKÉ ODPOČINKU. A VŠECHNY TYTO KRÁSNÉ CHVÍLE JEŠTĚ VÍCE ZPŘÍJEMNÍ LAHODNÉ DOBROTY, JEN TAK NĚCO MALÉHO NA ZAKOUSNUTÍ, ZAHNÁNÍ MLSNÉ I PRODLOUŽENÍ SLASTNÉHO NICNEDĚLÁNÍ. PŘESNĚ TAKOVÉ DOBRŮTKY ZE SEZONNÍCH SUROVIN PŘIPRAVUJE PAVEL BERKY, FINALISTA KULINÁRNÍ SOUTĚŽE MASTERCHEF ČESKO.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ŽÁBRODSKÁ • FOTO HANA KOŽUŠNÍKOVÁ

ROZPEČENÝ KOZÍ SÝR A JAHODOVÝ SALÁT

Sýry si výborně rozumějí s pikantními marmeládami či nasládlými zavařeninami a čatními. Zráním se projevují jejich kořeněné nuance a vybízejí k výraznějším chuťovým rozdílům při snoubení. Kozí sýr bývá dostatečně aromatický i charakteristický i v mladosti, grilováním se jeho vlastnosti zvýrazní a chuť jemně zesládne. Proto se skvěle hodí k mírně nakyslým jahodám a křupavému salátu. Podávejte ho jako předkrm nebo hlavní chod.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 130 g směsi listových salátů (i polníčku, dubového, rukoly...)
- 100 g čerstvých jahod • 50 g vlašských ořechů
- 2 lžíce medu • šťáva z 1 citronu
- 3 lžíce olivového oleje • 2 kozí sýry s bílou plísní
- sůl a čerstvě namletý pepř

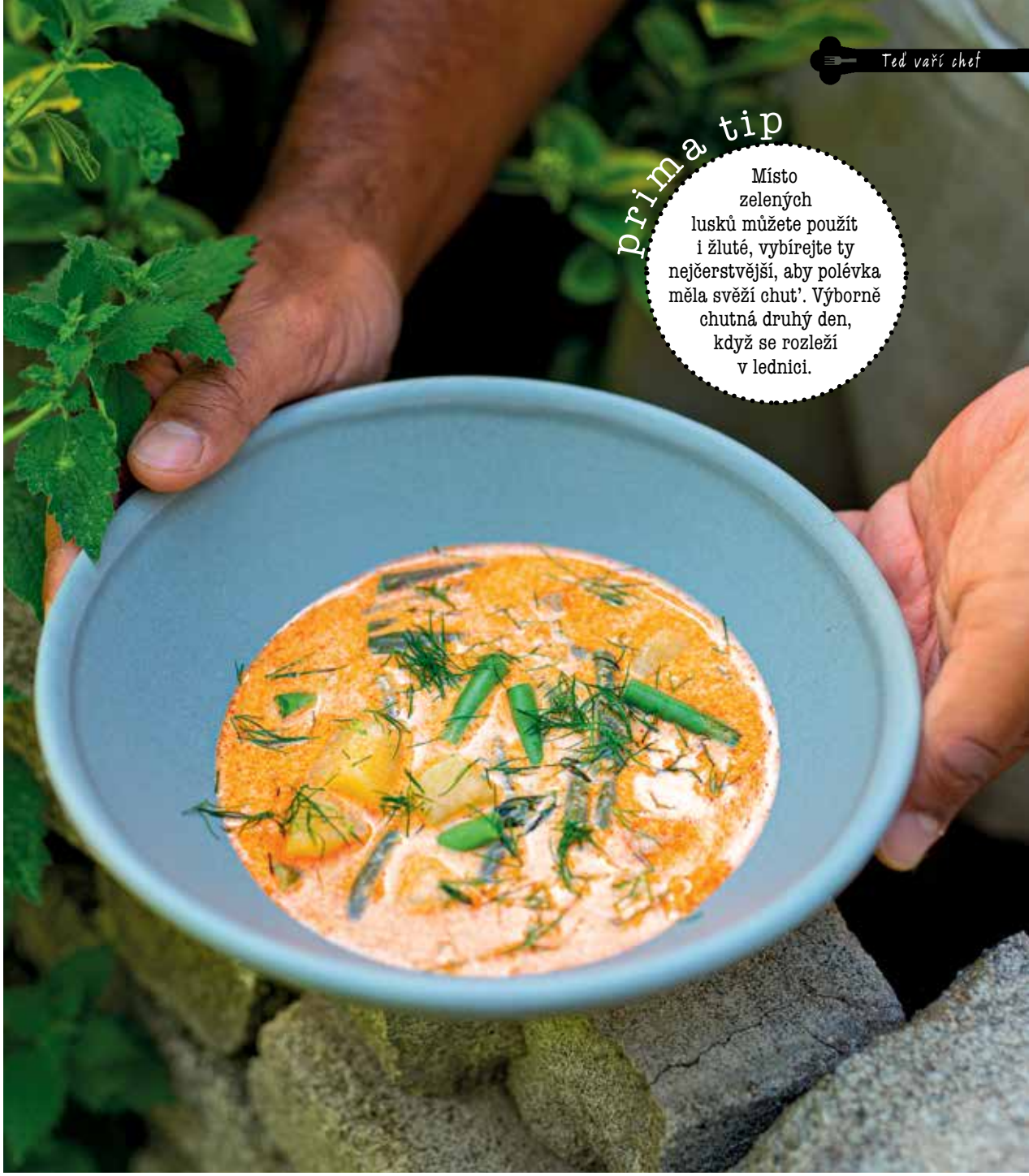
1 Lístky salátu opatrně operte, vytřepte z nich přebytečnou vodu a vsypte je do mísy. Jahody očistěte, odstopkujte a nakrájejte na čtvrtky k salátu.

2 Ořechy opečte nasucho na pánvi, nechte je mírně zchladnout a nasekejte je nahrubo. Přidejte je k salátu.

3 V misce promíchejte med, citronovou šťávu, sůl a pepř. Prošlehejte metličkou a za stálého šlehání přilévejte olej, až vznikne hustý dresink. Přelijte ho přes salát a zlehka promíchejte.

4 Sýry vyskládejte na suchou nepřilnavou pánev a rozpečte je na mírném stupni dozlatova, pozor ale, aby se sýr zcela neroztekl.

5 Salát rozdělte na dva talíře a na každý opatrně přesuňte grilovaný sýr. Podávejte teplé.



prima tip

Místo zelených lusků můžete použít i žluté, vybírejte ty nejčerstvější, aby polévka měla svěží chut'. Výborně chutná druhý den, když se rozleží v lednici.

MLÉČNÁ POLÉVKA S FAZOLOVÝMI LUSKY

Mléčné polévky odvála v zapomnění sametová revoluce, ale to si vůbec nezaslouží. Jsou sametově hebké, jemné a lze je variovat s téměř libovolnou zeleninou či luštěninami. Pilířem je mléko, použijte plnotučné, které má dostatek tuku na zvýraznění chutě ostatních přísad.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 60 MINUT

- 200 g fazolových lusků • 2 stroužky česneku
- 3 bobkové listy • 1 hrst čerstvého kopru
- 4 středně velké brambory
- 40 g másla • 2 lžíce hladké mouky
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 450 ml plnotučného mléka
- pár kapek vinného octa podle chuti
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Fazolky očistěte, odřízněte z nich dřevnaté konce a nakrájejte je na kousky velké zhruba 3 cm. Česnek oloupejte a nakrájejte najemno.

2 Do hrnce vlijte 1,5 l vody, přidejte lusky, bobkový list, kopr a česnek. Dochuťte solí, pepřem a vařte, až lusky téměř změknou.

3 Mezitím oloupejte brambory a nakrájejte je na malé kostky. Přidejte je do polévky a vařte dopoloměkka, trvá to zhruba 10 minut.

4 V jiném rendlíku rozehřejte máslo, a až zezlátne, vmíchejte do něj mouku. Pražte ji na středním stupni za stálého míchání dožluta. Jakmile vznikne světlá hustá jíška, vmíchejte do ní mletou papriku a rendlík odstavte. Přilijte do ní 1 naběračku vody z hrnce a přelijte zpět do polévky. Rozmíchejte a nechte 10 minut povařit, polévka zhoustne.

5 Za stálého míchání přilijte mléko, přiveďte k varu a polévku odstavte. Dochuťte vinným octem a případně osolte.

PROSECCO PĚNA & BALSAMICO JAHODY

Avantgardní dezert, jehož příprava je překvapivě snadná. Ověřená kombinace sladkých jahod, jiskrného perlivého vína a pikantního balzamikového octa se perfektně hodí k večernímu posezení na terase nebo na zahradě. A působí i afrodiziakálně.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 50 ml balzamikového octa
- 50 g krupicového cukru
- 2 žloutky
- 50 ml prosecca
- 250 g čerstvých jahod
- pár lístků máty na ozdobu

1 V pánvi smíchejte balzamikový ocet s polovinou cukru. Zahřívejte k varu a pak svařte do konzistence sirupu, trvá to zhruba 1 až 2 minuty.

2 Do hrnce vlijte vodu a postavte na něj ohnivzdornou misku tak, aby se její dno nedotýkalo hladiny. Vodu uvařte a v páře šlehejte žloutky se zbylým cukrem do husté pěny. Za stálého šlehání přilévejte prosecco, až vznikne hustá nadýchaná pěna. Odstavte a šlehejte ještě 1 minutu. Pokud chcete pěnu podávat studenou, šlehejte ji do zchladnutí.

3 Jahody odstopkujte, podle velikosti pokrájejte a rozdělte do misek či sklenic. Přelijte balzamikovým sirupem a rozdělte navrch prosecco pěnu. Ozdobte lístky máty.

prima tip

Šlehanou vinnou pěnu sabayon můžete připravit i z jiného vína, sektu či tichého, hodí se i sladké dezertní, pak uberte cukr. Vynecháte-li cukr, získáte slanou verzi třeba k rybám. Víno nahraďte citronovou šťávou, žloutky lehce osolte.

RECEPTY

PAVEL BERKY

Finalista kulinární soutěže Masterchef Česko se rozhodl vydat nejkrásnější kuchařku a pro své fanoušky si připravil pořádný kousek čtení. Na téměř 400 stranách popisuje přes sto svých oblíbených receptů od snídaně po večeři a pro speciální příležitosti. Myslí nejen na ty, kteří s vařením teprve začínají, ale i na ty, kteří se v kuchyni cítí jako doma a poohlížejí se po zajímavé inspiraci. A také na ty, kteří si knihu kupují jako artefakt. Pavel Berky ji sám ilustroval a doplnil ji elegantním dárkovým balením, dostatkem záložek a designovou tužkou. Koupíte ji pouze u něj a napíše vám i osobní věnování. **www.pavelberky.com**

prima tip

Na borůvkový přeliv použijte výhradně lesní borůvky, kanadské se nerozvaří a nebudou mít tak intenzivní chut'. Pokud jste borůvky v lese neobjevili, raději použijte maliny, ostružiny nebo jahody.

DONUTY

Donuty vznikly ve Spojených státech amerických, když jedna hospodyně přidala do těsta na olejové koláčky (olykoeks/oily cakes) ořechy. Foneticky znělo v angličtině těsto (dough) s ořechy (nuts) lépe a rychle se ujalo pro všechno sladké kynuté smažené kulaté pečivo. Otvor uprostřed není podmínkou. A jak vypadaly olejové koláčky? Jako naše koblihy, jednalo se o kynuté bochánky smažené v oleji, které přes oceán dovezli holandští osadníci. A vy si vychutnejte českou inovaci, donuty s borůvkovým přelivem.

12 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 4½ HODINY

TĚSTO

- 200 ml plnotučného mléka
- 135 g krupicového cukru
- 1 sáček sušeného droždí (7–10 g)
- 60 g másla
- 500 g hladké pšeničné mouky
- 2 vejce
- špetka soli
- rostlinný olej na smažení
- hladká mouka na podsypání

BORŮVKOVÝ PŘELIV

- 250 g lesních borůvek + k podávání
- 1 lžíce krupicového cukru
- 2 lžíce moučkového cukru
- 1 chemicky neošetřený citron

1 Mléko ohřejte, aby bylo vlažné. Přelijte ho do misky a promíchejte s 1 lžící cukru a droždím. Nechte na teplém místě 5 až 10 minut vzejít kvásek. Ve volném rendlíku rozehřejte máslo a nechte ho zchladnout.

2 Do mísy kuchyňského robotu prosejte mouku, přidejte zbylý cukr a vejce. Zlehka osolte a pomocí nástavce hnětací hák směs promíchávejte na střední rychlost. Po 1 až 2 minutách přilijte kvásek a rozpuštěné máslo a vypracujte lesklé hladké nelepivé těsto. Těsto zakryjte potravinářskou fólií a nechte ho na teplém místě kynout zhruba 1,5 hodiny.

3 Pracovní plochu zlehka posypte moukou a vykynuté těsto na ni vyklopte. Rozdělte ho na 12 stejných dílů – dobře to jde, když těsto neustále půlíte. Z každého kousku vytvarujte kouli a položte ji na pracovní plochu nebo plech vyložený pečicím papírem v alespoň 3cm rozestupu. Těsto zakryjte utěrkou a nechte kynout ještě 2 hodiny.

4 Vykynuté koule lehce rozválejte na kulatou placku silnou 1 cm. Na těsto moc netlačte, aby zůstalo nadýchané. Vykrajovátkem vytvořte ve středu placky kulatý otvor. Donuty zakryjte utěrkou a nechte ještě 30 minut kynout.

5 Mezitím připravte borůvkový přeliv. V rendlíku zahřívejte borůvky, krupicový cukr a 50 ml vody, až se borůvky rozvaří na kaši. Nechte trochu zchladnout a rozmixujte na pyré. Dochuťte moučkovým cukrem a citronovou šťávou a promíchejte.

6 V širokém kastrolu zahřívejte 4cm vrstvu oleje na teplotu 180 °C nebo až se na povrchu začnou tvořit bublinky.

7 Vykynuté donuty postupně smažte v horkém oleji dozlatova, trvá to zhruba 50 vteřin z každé strany. Pak je opatrně vytáhněte a nechte okapat přebytečný tuk na papírových utěrkách. Donuty by se při smažení neměly dotýkat, aby se mohly nafouknout.

8 Donuty namáčejte do borůvkového přelivu a podle chuti ozdobte čerstvými borůvkami a nastrouhanou citronovou kůrou.

prima tip

Grissini podávejte s miskou oblíbeného extra panenského olivového oleje s pár zrnky maldonské soli a kapkami balzamikového octa. Do těsta lze přimíchat nasekané olivy, sušená rajčata, rozmarýn, oblíbené pesto či drcený pepř.

GRISSINI TYČINKY

Křupavé dlouhé kynuté tyčinky vymyslel prý turínský pekař Antonio Brunero v 17. století. Název odkazuje na typický místní piemontský křupavý podlouhlý tenký chléb gersa. A stejně jako tento chléb i tyčinky grissini se perfektně hodí k předkrmům, k olivám, sýrům, salámkům, šunce, sušené i dušené, k dipům i jen tak samotné k vínu či pivu. Prostě kamkoliv v létě vyrazíte, tam grissini zazáří.

ZHRUBA 15 KOUSKŮ

PŘÍPRAVA: 1½ HODINY

- 180 ml vody • 2 lžičky sušeného droždí
- 250 g hladké pšeničné mouky (typu 00 nebo na pizzu)
- větší špetka soli • 3 lžíce olivového oleje
- 1 vejce • sůl a kmín na posypání
- hladká mouka na podsypání

1 Vodu ohřejte, aby byla vlažná, nesmí přesáhnout 40 °C, pak by zabila kvasinky v droždí. Vmíchejte droždí a nechte v teple vzejít kvásek, trvá to 5 až 10 minut.

2 Do mísy kuchyňského robotu prosejte mouku, osolte a přilijte olej a kvásek. Pomocí nástavce hnětací hák vypracujte hladké nelepivé těsto. Trvá to 10 až 12 minut. Mísu s těstem zakryjte čistou utěrkou a nechte těsto kynout 40 minut v teple.

3 Troubu předehřejte na 200 °C, plech vyložte pečicím papírem. Pracovní plochu posypte moukou a vykynuté těsto na ni vyklopte. Z těsta odkrojte menší kuličky a každou vyválejte na váleček dlouhý přibližně 20 cm. Skládejte je na připravený plech alespoň v 2cm rozestupech.

4 Vejce prošlehejte vidličkou a tyčinky jím potřete. Posypte je kmínem a solí a pečte ve vyhřáté troubě 10 až 15 minut dozlatova.

Nechte se okouzlit! Kia Sportage vás připraví na plynulou a sofistikovanou cestu se světově proslulou sadou pokročilých asistenčních systémů DriveWise. Objevte nejnovější mild-hybridní benzinové a naftové pohonné jednotky i asistenční funkce, jako je například asistent jízdy na dálnici. Kia Sportage, k dispozici také v provedení Hybrid a Plug-in Hybrid, vás oslní svým odvážným designem, který osvobodí inspirovanou mysl na každé vaší cestě. Akční model TOP nyní s výhodným financováním.

Kombinovaná spotřeba a emise CO_2 (WLTP). Kia Sportage: 1,1–7,3 l/100 km, 25,5–166 g/km. Reprezentativní příklad financování Sportage Comfort 1,6 T-GDI GPF s financováním Kia Select; pořizovací cena 644 980 Kč vč. DPH, výše úvěru 515 984 Kč, akontace 20 % (128 996 Kč); pevná výpůjční úroková sazba 3,99 % p. a., RPSN 9,73 % p. a.; měsíční (1.–47.) splátka úvěru 9 345 Kč, měsíční splátka pojištění HAV 1 059 Kč, POV 335 Kč; poplatek za poskytnutí úvěru 4 515 Kč; délka úvěru 48 měsíců. Celková částka k uhrazení (jistina, úrok, hav. pojištění, pov. ručení, poplatek): 639 638 Kč, pojištění sjednáno u pojišťoven UNIQA nebo Kooperativa. Nabídka platí do 31. 5. 2023. Vyobrazení vozů je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte www.kia.com.

Dobře ožehnutá zelenina

GRILOVÁNÍ BEZ MASA

VAŘENÍ NA OTEVŘENÉM OHNI UŽ DÁVNO NENÍ JEN VÝSADOU MASOŽRAVCŮ, NAOPAK ZELENINA SE NA ROŠTU UMÍ ROZPARÁDIT MNOHEM VÍC NEŽ KOTLETA ČI KUŘE. KOUŘ JÍ DODÁ RUSTIKÁLNÍ NÁDECH A PROHLOUBÍ JEJÍ CHUTĚ A VŮNĚ, SE SPRÁVNÝM KOŘENÍM A DALŠÍMI SUROVINAMI ZAZÁŘÍ JAKO PŘÍLOHA, PŘEDKRM I HLAVNÍ CHOD. A CO JE NEJLEPŠÍ? V LÉTĚ JE ZELENINY VŠUDE PLNO, TAK AŽ NEBUDETE VĚDĚT, CO S NÍ, ROZPALTE GRIL...

BRUSCHETTA S GRILOVANÝM HROZNOVÝM VÍNEM, OPRAŽENÝMI PINIEMI A KOZÍM SÝREM

Grilování na dřevě dává hroznovému vínu úchvatné kouřové aroma. Prudkým žárem víno zesládne a změkne, čerstvě nastrouhaná citronová kůra a balzamikové glazé poskytují správný kyselý tón, krémový kozí sýr dodá štiplavý tón a pinie křupavost.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

- 500 g bezsemenných červených hroznů
- 4 krajíce rustikálního chleba (15–20 cm dlouhý, 10 cm široký a 2 cm vysoký)
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- 250 g čerstvého kozího sýra
- pár kapek balzamikového glazé
- 4 lžíce opražených piniových jadérek
- 1 lžička najemno nastrouhané citronové kůry
- 2 lžíce nadrobno nasekané pažitky
- hrubá či vločková sůl a čerstvě namletý pepř
- rostlinný olej na potření grilovacího roštu

1 Připravte gril k přímému grilování, část rozehřejte zprudka, část rozehřejte na střední teplotu a část nechte mimo přímý oheň. K uhlí přidejte dřevěné špalíky či štěpiny, na plynovém grilu umístěte špalíky či štěpiny do udicího boxu grilu nebo dejte špalíky pod rošt přímo přes jeden či více hořáků. Okartáčujte či oškrabte grilovací rošt dočista a pořádně ho potřete olejem. Grilovací mřížku na zeleninu předehřejte na grilu, grilovací koš netřeba předehřívat.

2 Hrozny odstopkujte, rozložte je na mřížku a grilujte je zprudka na přímém ohni. Občas je promíchejte a pečte, až slupky začnou černat a pukat, trvá to zhruba 2–4 minuty.

3 Chléb potřete olejem z obou stran a vyskládejte ho na mřížku nad střední teplotou. Grilujte 1 až 2 minuty z každé strany dozlatova. Máte-li chuť, každým krajícem pootočte v polovině opékání o čtvrt kruhu, aby se na chlebu ožehl mřížkový vzor.

4 Chléb sundejte z grilu a pak ho opatrně namažte kozím sýrem. Pokladťe ho grilovaným hroznovým vínem, zakápněte olivovým olejem a balzamikovým glazé. Posypte opraženými piniemi, citronovou kůrou a nasekanou pažitkou. Podle chuti osolte a opepřete.

UZENÉ GUACAMOLE

Vyberte si zralá avokáda, rozpulte je a opečte na grilu. Kouř ze dřeva jim dodá chytlavé tóny umami, které můžete posílit chilli papričkami jalapeño nebo chipotle. Podávejte s tortillovými chipsy.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: 25 MINUT

- 2 zralá avokáda
- 3 lžíce limetové šťávy
- 1 vyzrálé červené rajče
- 1 chilli papričkа jalapeño
- 1 stroužek česneku (podle chuti)
- 1 lžička nadrobno nakrájených papriček chipotle v omáčce adobo
- 1 hrst lístků koriandru
- hrubá či vločková sůl a čerstvě namletý pepř
- tortillové chipsy k podávání

1 Gril rozehřejte na nízkou až střední teplotu a připravte ho na nepřímé grilování, použít můžete i udírnu. K uhlíkům přidejte dřevěné špalíky či štěpiny (nenamočené), u plynového grilu umístěte špalíky či štěpiny do udicího boxu grilu nebo je položte pod rošt přímo přes jeden či více hořáků.

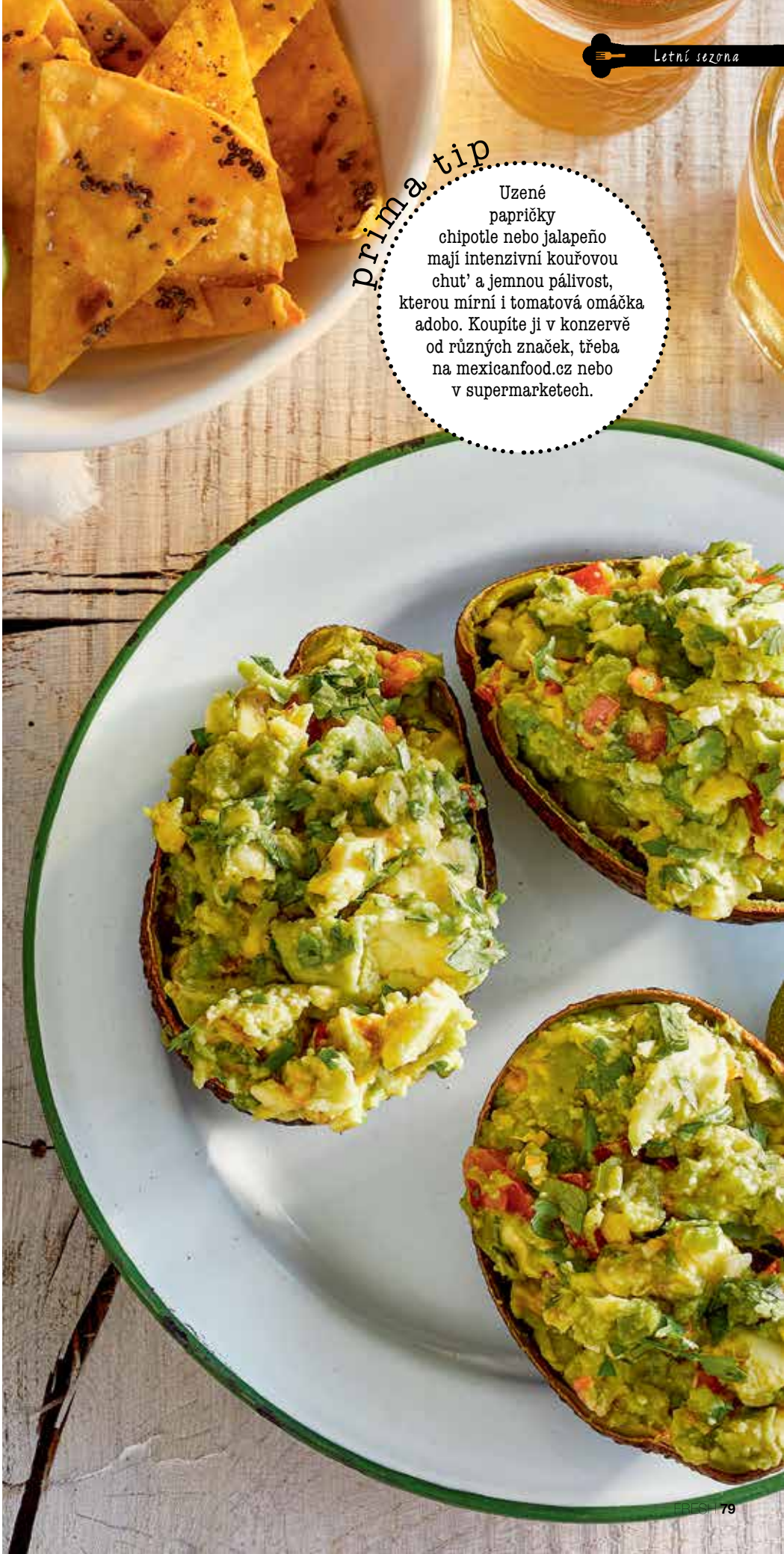
2 Mezitím rozpulte a vypeckujte avokáda, ale neloupejte je. Potřete je na řezu trochou limetové šťávy, aby neztmavla. Rajčata a chilli papričku podélně rozpulte. Vše položte řezem nahoru na drátěnou mřížku a tu postavte do hliníkové misky naplněné ledem. Díky tomu zůstanou suroviny během grilování studené.

3 Misku s ledem a mřížkou postavte na grilovací rošt stranou přímého žáru. Česnek oloupejte a podle chuti položte na jednu polovinu rajčete. Přiklopte gril a pečte v kouři 10 až 15 minut, až suroviny natáhnou kouř, ale zůstanou stále studené.

4 Vyuzené suroviny přesuňte na prkénko a nechte je zchladnout. Lžící vydlabejte dužinu z avokáda, slupky můžete ponechat jako mističky k podávání. Rajče nakrájejte na kostičky, jalapeño a česnek nasekejte najemno.

5 V hmoždíři utřete jalapeño, česnek a chipotle papričky. Přidejte avokádo a rozetřete ho nahrubo. Vmíchejte rajče, koriandr, limetovou šťávu, sůl a pepř. Pokud hmoždíř nemáte, můžete suroviny rozmačkat vidličkou nebo rozmixovat v mixéru na smoothie, ale dbejte na to, aby avokádo zůstalo na kousky.

6 Avokádovou směs vraťte zpět do slupek nebo ji podávejte v mističkách s tortilla chipsy.



prima tip

Uzené papričky chipotle nebo jalapeño mají intenzivní kouřovou chuť a jemnou pálivost, kterou mírní i tomatová omáčka adobo. Koupíte ji v konzervě od různých značek, třeba na mexicanfood.cz nebo v supermarketech.

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ

prima tip

Květák pečený na rožni má konzistenci akorát na skus, pokud ho máte raději měkčí, povařte ho předem ve vroucí osolené vodě 5 minut. Osušte ho, potřete kořeněným olejem, napíchněte na rožeň a pečte zhruba 30–40 minut dotmava a doměkka. Květák můžete grilovat i na nepřímém žáru.

KVĚTÁK S MAROCKÝM KOŘENÍM A ZÁLIVKOU ČERMÚLA

Svou velikostí a tvarem se květák blíží pečínce a stejně tak ho lze upravit, například na marocký způsob zvaný meswí – pečení na rožni v celku. Jeho tvrdost je v tomto případě výhodou, protože ho můžete grilovat i nepřímo péct. Voňavé marocké koření perfektně ladí se zemitou chutí květáku a pikantní rajčatová zálivka čermúla mu dodá švih a probudí vás z letní letargie. Grilovaný květák podávejte jako výrazný předkrm či přílohu nebo osobitý hlavní chod.

2–4 PORCE

PŘÍPRAVA: 1¾ HODINY

KVĚTÁK A KOŘENICÍ SMĚS

- 1 velký květák • 1 lžíce hrubé či vločkové soli
- 2 lžičky mleté kurkumy • 1 lžíce čerstvě namletého černého pepře • 2 lžičky mletého římského kmínu
- 2 lžičky mleté uzené papriky (třeba španělského pimentónu) nebo mleté sladké papriky
- ½ lžičky mleté skořice • ½ hrnku olivového oleje

ČERMÚLA

- 1 stroužek česneku • 2 velká vyzrálá rajčata
- 3 lžíce nadrobno nakrájených lístků čerstvého koriandru či hladkolisté petrželky
- ½ lžičky najemno nastrouhané citronové kůry
- 2 lžíce citronové šťávy (nebo podle chuti)
- ½ hrnku extra panenského olivového oleje
- hrubá či vločková sůl a čerstvě namletý pepř

1 Gril rozehřejte na střední až vysokou teplotu. Z květáku olámejte zelené listy. Stonek seřízněte dorovna s růžičkami. Květák napíchněte skrz stonek na rožeň tak, aby jím zcela procházel. Pomůže vám, když do květáku uděláte nejprve díru tenkým kovovým špízem. Květák upevněte na rožni jisticími bodci.

2 V misce promíchejte sůl, kurkumu, pepř, římský kmín, papriku a skořici. Do jiné misky odložte 2 lžičky kořenicí směsi. Do zbylé směsi vmíchejte olej. Kořeněným olejem potřete květák ze všech stran.

3 Rožeň s květákem umístěte na gril a opékejte ho zhruba 1 až 1,5 hodiny, až bude květák na povrchu tmavě hnědý a uvnitř křehký. Délka pečení závisí na konkrétním grilu a velikosti květáku. Každých 15 minutách potírejte květák ochuceným olejem.

4 Mezitím připravte zálivku. Česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno do mísy. Přidejte 1 lžičku odložené kořenicí směsi a utřete na pastu, dobře to jde vařečkou. Rajčata rozpulte a nastrouhejte nahrubo do mísy. Slupky snězte nebo uchovejte v mrazáku do zeleninového vývaru. Vmíchejte zbylou kořenicí směs, bylinky, citronovou kůru a šťávu. Tenkým pramínkem přilévejte olej a zašlehávejte ho, aby vznikla emulze. Podle chuti osolte, opepřete nebo dokyselte citronovou šťávou. Na závěr vešlehejte zbylý ochucený olej z potírání květáku.

5 Upečený květák lze snadno propíchnout kovovým špízem. Opatrně ho stáhněte z rožně a postavte na servírovací talíř. Nakrájejte ho na plátky, klínky nebo růžičky a přelijte zálivkou čermúla. Podávejte s příborem.

prima tip

Brokolici lze grilovat i přímo nad uhlíky. Doplníte-li je dřevem či namočenými dřevěnými štěpkami, získá příjemný kouřový nádech. Pečení v kouři, tzv. nepřímé grilování, má stejný efekt a brokolice bude navíc křehčí a měkčí.

BROKOLICE BUFFALO S DIPEM ZE SÝRA S MODROU PLÍSNÍ

Křídla Buffalo ohromila Ameriku v roce 1964 v podniku Anchor Bar v Buffalo ve státě New York – a právě odtud získala křupavá, smažená, voňavá a šťavnatá křídla svůj název. Způsob přípravy i návykovou chuť použili kuchaři i na další suroviny a tahle brokolice je jednou z nich. Na grilu se zelená křupavá kráska promění ve svůdnou dračici, kterou mírní nasládlý dip.

4–6 PORCÍ JAKO PŘEDKRM

PŘÍPRAVA: DO 60 MINUT

BROKOLICE
- 2 brokolice • 4 lžíce olivového oleje
- 1 lžička chilli vloček • 1 lžíce cibulového prášku
- hrubá či vločková sůl a čerstvě namletý pepř

OMÁČKA
- 90 g másla • 120 ml chilli omáčky sriracha
- 3–4 lžíce thajské sladké chilli omáčky
- 2 lžíce pálivé louisianské omáčky
- 1 lžíce nadrobno nakrájené pažitky

DIP
- 90 g uzeného sýra s modrou plísní, rokfóru nebo gorgonzoly • 115 g majonézy
- 70 g zakysané smetany
- 2–4 lžíce smetany ke šlehání nebo mléka
- čerstvě namletý pepř dle chuti

1 Gril rozpalte na střední až vysokou teplotu.

2 Brokolici omyjte, stonek oloupejte a rozkrájejte ji na velké růžičky dlouhé zhruba 5 až 7 cm. Zbylou část stonku nakrájejte na proužky silné 5 mm. Brokolici rozprostřete v jedné vrstvě do hliníkových misek a zakapejte je olivovým olejem. Posypte solí, pepřem, chilli vločkami a cibulovým práškem a promíchejte. Množství koření upravte dle své chuti.

3 Misky s brokolicí umístěte mimo přímý žár, k uhlíkům můžete přidat namočené dřevěné špalíky či štěpky, u plynového grilu je vložte do udicího boxu nebo dejte špalíky pod rošt přes jeden nebo více hořáků. Přiklopte víko a brokolici grilujte zhruba 20 až 30 minut, až jemně zhnědne a změkne, ale bude stále ještě křupavá.

4 Mezitím připravte omáčku. V rendlíku rozehřejte máslo a vmíchejte do něj sriracha, sladkou chilli omáčku a pálivou omáčku. Povařte na středním stupni 3 minuty.

5 Sýr dejte do mixéru na smoothie nebo food procesoru a nasekejte ho na hrubší pastu. Přidejte majonézu, zakysanou smetanu a pepř a krátkými pulzy zpracujte dohladka. Vmíchejte postupně smetanu či mléko, až vznikne krémová omáčka.

6 Hliníkové misky s brokolicí přesuňte přímo nad oheň a grilujte ji 3 až 5 minut. Promíchávejte, aby brokolice hnědla a opékala se rovnoměrně. Vmíchejte polovinu omáčky a grilujte 1 minutu.

7 Brokolici přesuňte na servírovací talíř a přelijte zbylou omáčkou. Ozdobte dipem z modrého sýra, nebo ho podávejte vedle, a posypte pažitkou. Ihned podávejte.

GRILOVANÝ CHŘEST & BAGNA CAUDA

Bagna cauda, doslova „horká lázeň", je piemontská specialita. Křupavá zelenina se namáčí do teplé omáčky ze sardelek, česneku a smetany či olivového oleje. A teď si představte, že zeleninu ogrilujete a bude nejen křupavá, ale i kouřově voňavá. Vegetariáni ocení omáčku ochucenou pastou miso.

2–4 PORCE

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

CHŘEST
- 500 g chřestu, nejlépe silnějších výhonků
- 2 lžíce olivového oleje
- hrubá či vločková sůl a čerstvě namletý pepř
- rostlinný olej na potření grilovacího roštu

SARDELOVÁ OMÁČKA
- 120 ml olivového oleje • 2 stroužky česneku
- 60 g sardelek v oleji • čerstvě namletý černý pepř
- ½ lžičky najemno nastrouhané citronové kůry
- rostlinný olej na potření grilovacího roštu

OMÁČKA S MISEM
- 1 stroužek česneku • 2 lžíce miso pasty
- ½ lžičky najemno nastrouhané citronové kůry
- 2 lžíce citronové šťávy • 2 lžíce horké vody
- 6 lžic extra panenského olivového oleje
- hrubá či vločková sůl a čerstvě namletý pepř

1 Chřest odlomte ve spodní části, dřevnaté konce použijte do vývaru. Čtyři až pět stonků chřestu spíchněte párátky jeden vedle druhého do tvaru voru. Všechny potřete z obou stran olivovým olejem, osolte je a opepřete.

2 Gril rozehřejte na vysokou teplotu. Okartáčujte či oškrabte grilovací rošt dočista a pořádně ho potřete olejem. K uhlíkům můžete přidat dřevěné špalíky či štěpiny (nenamočené), u plynového grilu umístěte špalíky či štěpiny do udicího boxu grilu nebo položte špalíky pod rošt přímo přes jeden či více hořáků.

3 Na miso omáčku oloupejte česnek a nakrájejte ho nadrobno. Promíchejte ho s citronovou kůrou a zadní stranou lžíce rozmačkejte na pastu. Přidejte miso, citronovou šťávu a horkou vodu a šlehejte metličkou, až se miso rozpustí. Zašlehejte olivový olej a podle chuti osolte a opepřete.

4 Na sardelovou omáčku zahřívejte v rendlíku olivový olej na středním až silném stupni. Česnek oloupejte a nakrájejte nadrobno. Za stálého míchání ho smažte, aby lehce zhnědl, trvá to 1 až 2 minuty. Sardelky slijte, nakrájejte nadrobno a vmíchejte do horkého oleje. Přidejte citronovou kůru, podle chuti opepřete a za občasného míchání vařte 5 minut, až se sardelky začnou rozpadat. Omáčku udržujte teplou.

5 Nachystaný chřest položte na rošt a grilujte dotmavohněda z obou stran, asi 3 minuty z každé strany. Výhonky můžete také grilovat na rozpálené mřížce na zeleninu nebo v grilovacím koši.

6 Z chřestu vyjměte párátka a podávejte ho s horkou sardelovou omáčkou nebo studenou miso omáčkou.

LILKOVÝ KAVIÁR

Výrazná lilková chuť s nádechem kouře, křupavá a zároveň měkká konzistence a téměř univerzální použití – na ozdobení chlebíčků a jednohubek, jako dip k zelenině, jako pomazánka do sendvičů nebo jen tak, dělá z lilkového kaviáru hvězdu nejen grilovacích večírků.

6–8 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 35 MINUT

- 1 střední cibule
- 1 střední lilek (asi 350 g)
- 1 zelená paprika
- 1 červená paprika
- 1 střední mrkev
- 3 stroužky česneku
- 1 velké vyzrálé rajče
- 2 řapíky celeru
- 1 chilli papričkа jalapeño
- 3 lžíce nasekaného kopru
- 2 lžíce citronové šťávy
- ½ lžičky najemno nastrouhané citronové kůry
- 3 lžíce extra panenského olivového oleje
- hrubá či vločková sůl a čerstvě namletý pepř
- grilovaný chléb k podávání

1 Rozehřejte gril na nejvyšší teplotu, žhavé uhlíky rozhrňte do rovnoměrné vrstvy, případně grilujte rovnou na dřevě nebo na plynovém grilu při vysoké teplotě.

2 Cibuli neloupejte, lilek a papriky jen omyjte a osušte, mrkev očistěte a seřízněte nať. Česnek oloupejte a stroužky zabalte do alobalu. Zeleninu vyskládejte přímo na uhlíky a opékejte ji doměkka a ze všech stran, trvá to zhruba 2 minuty u řapíkatého celeru a chilli papričky, asi 3 minuty u rajčete, 4 minuty u mrkve a česneku v alobalu, 6 až 8 minut u paprik, 8 až 12 minut u lilku a 10 až 15 minut u cibule. Časy záleží na výhřevnosti ohně. Zeleninu obracejte pomocí dlouhých kleští, kovovým špízem zkuste, jak je zelenina měkká. Hotovou zeleninu postupně přesuňte na pečicí plech a nechte ji vychladnout.

3 Z vychladlé zeleniny seškrábněte ožehnuté slupky, nemusejí to být dokonalé kousky, pár černých flíčků dodá kaviáru barvu a kouřovou chuť. Zeleninu nakrájejte na 2,5 cm kousky, odstraňte stopky a semínka z paprik. Vsypte ji do mixéru na smoothie nebo do food procesoru a krátkými pulzy ji rozmixujte na hrubé pyré.

4 Vmíchejte kopr, citronovou šťávu i kůru, olivový olej, sůl a pepř. Uložte do lednice nebo podávejte při pokojové teplotě s grilovaným chlebem.

prima tip

Zeleninu můžete opéct při jiném grilování a pak ji jen oloupat a rozmixovat. Kaviár vydrží v uzavřené nádobě v lednici 3 dny.

prima tip

Chut' tkví v detailech a originálních surovinách, použijte proto italské uzeniny. Pancetta je slanina z bůčku, guanciale je nasolený vepřový lalok, který je slanější a tučnější než česká či anglická slanina, ale v teple se nádherně rozteče. Sýr provolone se vyrábí z pařeného mléka, vybrat si můžete variantu dolce, nasládlý sýr, nebo piccante zrající alespoň 4 měsíce a mající výraznou vůni a chut'. Podobnou má třeba iscamorza affumicata.

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

CUKETOVÉ „BRACIOLE" S PIKANTNÍM SALÁMEM, SÝREM PROVOLONE A ŠALVĚJÍ

Braciole označuje tenké plátky masa grilované nad uhlíky (italské slovo brace v překladu znamená uhlíky) omotané kolem náplně ze sýra a zeleniny. Maso v tomto případě nahrazují cukety, které poslouží jako sendvič pro náplň z pikantního salámu, voňavého roztékavého sýra provolone a šalvěje. Pro vegetariány salám nahraďte pečenými červenými paprikami a cukety nebalte do slaniny.

2–4 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 4 střední cukety (asi po 300 g)
- 175 g vyzrálého sýra provolone
- 8 plátků slaniny, pancetty nebo guanciale
- 175 g tenkých plátků salámu pepperoni či jiného pikantního salámu
- 1 svazek šalvěje zbavený stonků
- hrubá či vločková sůl a čerstvě namletý pepř
- rostlinný olej na potření grilovacího roštu

1 Cukety podélně rozpulte, na řezu osolte a opepřete a ponechte u sebe. Z řeznického provázku ustřihněte čtyři kousky dlouhé 20 cm a položte je vedle sebe na pracovní plochu. Vzdálenost vnějších provázků má být o 2,5 cm kratší než délka cukety. Sýr nakrájejte na velmi tenké plátky.

2 Plátek slaniny položte kolmo přes provázky, aby je protínal v půli. Na slaninu položte polovinu cukety řezem nahoru. Pokladťe plátky provolone, sýr seřízněte, aby cuketu nepřečníval. Pokladťe plátky salámu pepperoni a šalvějovými listy a přiklopte řezem dolů příslušnou polovinou cukety. Navrch položte další plátek slaniny. Konce provázků zvedněte přes cuketu a zavažte – mělo by vzniknout kompaktní poleno. Stejným způsobem poskládejte ostatní braciole.

3 Gril rozehřejte na vysokou teplotu. Okartáčujte nebo oškrabte grilovací rošt dočista a pořádně ho potřete olejem. Cukety narovnejte na rošt nad odkapávací misku stranou od tepla. Pokud obohacujete oheň z dřevěného uhlí, přidejte k uhlíkům namočené dřevěné špalíky či štěpiny, u plynového ohně umístěte špalíky či štěpiny do udicího boxu grilu nebo dejte špalíky pod rošt přímo přes jeden či více hořáků. Přiklopte víko.

4 Braciole nepřímo grilujte, aby slanina zhnědla a začala být křupavá, cuketa změkla (otestujte párátkem) a sýr se roztekl, asi 20 minut nebo podle potřeby. Přeneste na servírovací talíř nebo talíře. Odstřihněte provázky a podávejte.

JAK GRILOVAT ZELENINU

Steven Raichlen

Kniha slavného amerického autora kuchařek o grilování Stevena Raichlena přináší tentokrát více než šedesátku dokonale vyladěných receptů zaměřených na grilování zeleniny. Z nich si vybere každý – vegetariáni i všežravci, kteří chtějí na grilovací párty zařadit více zeleniny a jiných bezmasých surovin v chutných úpravách. V praktickém úvodu se dozvíte všechno o potřebném vybavení a grilování jako takovém, v druhé části knihy najdete tipy, jak na grilu zacházet s více než třemi desítkami druhů zeleniny. **Vydalo nakladatelství Slovart.**

SMETANITO®
MILUJE PÁNEV I GRIL
OCHUTNEJTE NOVÝ SÝR TYPU HALLOUMI
SMETANITO
NA PÁNEV A GRIL
SÝR TYPU HALLOUMI*
bylinky
klasik
pikantní

Poloostrov plný krás

PŘÍRODNÍCH I KULINÁRNÍCH, ZÁŽITKŮ KULTURNÍCH I HISTORICKÝCH, PLNÝ MÍST K OBJEVOVÁNÍ, KTERÁ SE NAVŽDY ZAPÍŠOU DO PAMĚTI. TO JE ISTRIE, OKOUZLUJÍCÍ VÝBĚŽEK OBKLOPENÝ JADERSKÝM MOŘEM.

PŘIPRAVILA JITKA RÁKOSNÍKOVÁ • FOTO SHUTTERSTOCK

Kus země mezi Terstským a Kvarnerským zálivem je dnes rozdělen mezi Itálii, Slovinsko a Chorvatsko, svého času byl ale součástí nejrůznějších územních a státoprávních celků včetně rakousko-uherského mocnářství. Stopy minulých období tu v hojné míře najdeme dodnes a tvoří nedílnou součást kouzla, jímž dnešní Istrie oplývá.

Pod obloukem hor

Nad Istrií se jako spojené paže rozprostírá oblouk hor a údolí, kde spolu hraničí Itálie, Slovinsko, Rakousko a Chorvatsko – a Istrie je stejně tak samostatným územím, jako spojením těchto zemí. Řádky vinohradů a olivovníků, jimž se v načervenalé půdě tak daří, městečka rozložená v podhůří svítící jemně krémovou barvou místního kamene, typicky benátské kampanily ve středu historických čtvrtí, nádherná modř Jadranu v pozadí, zalesněné vnitrozemí a další a další okouzlující městečka na vršcích kopců připomínajících Toskánsko i svými křivolakými dlážděnými uličkami, poledním vedrem letních měsíců i záplavami

květů a bylin v zahrádkách obehnaných zídkami i květináčích zdobících každý volný kout. Muzea, památky na dávnou minulost od římských ruin benátských lvů ve štítech a na kamenných branáchm po elegantní habsburské paláce i znovu oživované rukodělné schopnosti předků, úcta k tradici, stejně jako láska k místním surovinám, Istrie je prostě dnes spojením toho nejlepšího, co jí historie i štědrost přírody mohly nabídnout.

Bouřlivé dějiny

Původními nebo alespoň nejdříve historicky doloženými obyvateli poloostrova, tehdy Illyrského království, byl kmen Histrů, od nichž je odvozeno jméno Istrie. Illyrské království ale neodolalo římské expanzi a brzy se stalo jednou z římských provincií s ponechaným názvem Illyrie. Různé tamní kmeny – kromě Histrů to byli i Liburnové či Iapodové – se brzy začali mísit s Římany. Další příliv obyvatelstva sem zamířil z neklidného Balkánu v období středověkých i novověkých válek a Istrie se stala domovem i Dalmatinců, Rumunů, Albánců, Řeků či osmanských Turků, a začal se tu tak vytvářet jeden z etnicky nejpestřejších územních celků Evropy. Velký klid nepřineslo ani 18. a 19. století, kdy byla Istrie střídavě pod nadvládou Rakouského císařství, pak se za Napoleona stala na krátkou dobu Italským královstvím, pak Illyrskými provinciemi, opět přešla do náruče Rakouského císařství a posléze Rakousko-Uherska, po jehož rozpadu připadla Itálii, v roce 1947 byla přičleněna k Jugoslávii a nakonec roku 1991 rozdělena mezi Chorvatsko a Slovinsko.

Zatímco starší vlivy nám dnes připomínají především římské zříceniny

a hojné památky v četných muzeích, k vlivům z posledních let se řadí zejména ten italský a mnozí Istriani, jak sami sebe obyvatelé této zajímavé enklávy nazývají, kteří v turbulentní poválečné době zemi opustili, se sem dnes zase vracejí. Přispívají tak opět k neuvěřitelně pestrému amalgámu kultur, jazyků a kuchyně, které tvoří jádro zdejšího života. Není také divu, že ač se obyvatelstvo oficiálně řadí především k Chorvatům, poměrně značná část místních se považuje prostě za Istrijce. Přispívá k tomu i pestrá směs místních dialektů, kde najdeme třeba benátsko-istrijský, istrijsko-chorvatský a mnohé další. Minimálně dvojjazyčnost ale i mnohem širší jazyková výbava patří na Istrii k samozřejmostem vyplývajícím i ze statusu jedné z nejpůvabnějších dovolenkových destinací Evropy. (A s mnoha ještě neobjevenými krásami.)

Pestrý jídelníček

Kaleidoskop historických vlivů spolu se štědrostí istrijské přírody (a pílí jeho obyvatel) nemohl zůstat bez kulinárních následků. Jak říká o Istrii autorka eponymní kuchařky Paola Bacchia, která tu má kořeny: „V istrijských kuchyních se druží benátské pokrmy z darů moře s polentou a bytelnými rakousko-uherskými guláši. Ravioly plněné ricottou se bez problémů střídají s grilovanými masy na špejli původem z Balkánu, pestré saláty z místní přeboháté nabídky zeleniny završují dezerty jak z vídeňských cukráren.“ A tak nás nemůže překvapit, že vlajkovým jídlem přístavu Terst je guláš či zelná polévka, ale že Istriané jsou i mistry přípravy bramborových gnocchi, že umějí stejně dobře švestkové koláče s drobenkou jako domácí těstoviny nebo plněné zelné listy. Po italském rizotu se škeblemi vám tady klidně mohou nabídnout třeba štrúdl nebo ovocné knedlíky. Taštičky z nudlového těsta tu plní naslano i nasladko, někde vám je nabídnou jako ravioli, jinde jako krafi. Plus zelenina a ryby, jež zaujímají v jídelníčku velmi důležitou část. Pro gurmety je fascinující, že se tu můžete stejně dobře najíst po italsku jako za císaře pána nebo jako na Balkáně…
K tomu si připočtěte místní skvělé víno, olivový olej, divoký chřest, zavařeniny a spousty ovoce, kdy se k meruňkám, broskvím, švestkám či jablkům řadí třeba i fíky a opuncie. A také hit posledních desetiletí, který z Istrie učinil skutečně vyhlášenou destinaci, totiž bílé lanýže.

Houbové opojení

Mnozí gurmeti toho možná o Istrii moc nevědí, ale výrazy jako Motovun či Grožnjan se už leckomu dostaly do povědomí. Půvabná městečka ve vnitrozemí jsou lanýžovými centry poloostrova. Obklopené dubovými lesy s písečným podložím se ukázaly být zemí zaslíbenou pro výskyt vzácných bílých lanýžů. V sezoně sem dnes směřuje kulinární turistika ve velkém. Místní „konoby“ (často s nepřekonatelnými výhledy do okolí či v okouzlujících historických kulisách) nabízejí bezpočet jídel, v nichž chuť a vůně této vzácné lahůdky hraje prim (a jelikož je tak výrazná, doporučujeme kombinaci co nejjednodušší, třeba „jen“ čerstvé těstoviny s jemnými plátky čerstvého lanýže). V bezpočtu obchůdků pak seženete i spoustu lanýžových výrobků od olejů či past až po sůl či sladkosti. Sběr istrijských bílých lanýžů je dnes kontrolován státem a jejich hodnota srovnávána s italskými piemontskými lanýži. Speciální turistika směřuje i k lovům na lanýže, kdy vás místní v doprovodu svých vycvičených psíků zasvětí do tajemství této speciální houbařské disciplíny.

Labužník končí…

…sýrem, jistě. O renesanci sýrů se na Istrii snaží celá řada malých mlékáren, jejichž produkci (z kravského, ovčího i kozího mléka) můžete zakoupit buď na místě, nebo místních trzích. Do povědomí se dnes dostává Istarski sir ze směsi kravského a ovčího mléka zrající v ořešákových listech či „kozji sir s tartufima“, což asi ani nemusíme překládat. Zapomenout byste na závěr istrijské hostiny neměli ani na tamní vína, zejména ze slavných domácích odrůd Malvazija Istarska, Teran a Refosk. Velice oblíbené jsou dnes i gastronomické výlety za jídlem a vínem po známých pěstitelích a vinařstvích. Také istrijský olivový olej získává v posledních letech významná ocenění na světových scénách. A tak bylo-li Chorvatsko po celá léta naším dovolenkovým cílem č. 1, nezapomeňte si, pokud jste ho ještě nenavštívili, do kulinárního záznamníku připsat i jeho krásný výběžek jménem Istrie.

Zázračné obědy

Z JEDNOHO HRNCE

SLOVA JAKO JEDNODUCHÉ, NÁPADITÉ, ZDRAVÉ A EFEKTNÍ CHARAKTERIZUJÍ VAŘENÍ BRITSKÉHO ŠÉFKUCHAŘE JAMIEHO OLIVERA. VE SVÉ NEJNOVĚJŠÍ KNIZE JEDEN HO JEŠTĚ VÍCE ZJEDNODUŠIL A POUŽÍVÁ POUZE JEDNU NÁDOBU. JAKMILE DO NÍ SUROVINY NASKLÁDÁTE, MŮŽETE UKLIDIT KUCHYŇ A PROSTŘÍT A OBĚDVÁTE NEBO VEČEŘÍTE V KLIDU A V HARMONICKÉM PROSTŘEDÍ. CO VÍC SI PO NÁVRATU Z PRÁCE NEBO Z VÝLETU PŘÁT?

KUBÁNSKÁ RYBA S PAPRIKAMI A OMÁČKOU MOJO

Pražma královská žije v hejnech ve Středozemním moři a v severním Atlantském oceánu při pobřeží Afriky, Portugalska, Španělska a Velké Británie, i když velká část dostupných ryb pochází z chovů. Pražmě se říká také dorada podle zlatých ornamentů, které však po zabití blednou. Jemné pevné maso zvýrazňuje pomerančová mojo marináda v kubánském stylu a elegantní příloha v podobě pečených paprik.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 45 MINUT

- 3 různě barevné papriky • 2 červené cibule
- 3 lžíce extra panenského olivového oleje
- 1 zarovnaná lžička semínek římského kmínu
- 2 stroužky česneku • ½ svazku oregana (10 g)
- 2 pomeranče • 1 citron • 2 pražmy královské (à 400 g)
- sůl a čerstvě namletý pepř • rýže nebo chléb k podávání

1 Troubu předehřejte na 220 °C. Papriky zbavte semínek, cibule oloupejte, všechno nakrájejte na 3cm kousky a dejte do pekáče o rozměrech 25 × 35 cm. Promíchejte s 1 lžící olivového oleje, špetkou soli a pepře a pečte 20 minut.

2 Mezitím utlučte římský kmín v hmoždíři se špetkou soli a pepře. Oloupejte a přidejte česnek, odrhněte lístky z oregana a všechno rozmělněte na pastu. Do hmoždíře vymačkejte šťávu z pomerančů a citronu, přidejte 1½ lžíce olivového oleje a promíchejte.

3 Ryby zbavte šupin, vnitřností a žaber. Opláchněte je, osušte papírovou utěrkou a nařízněte je z obou stran v 2cm rozestupech. Vložte je do talíře a přelijte polovinou marinády. Vetřete ji do všech zářezů, dovnitř i zvenčí.

4 Pekáč vytáhněte z trouby, zeleninu pořádně promíchejte a shrňte ji do rohů pekáče tak, abyste doprostřed mohli usadit ryby. Přelijte je marinádou, která zbyla na talíři. Pekáč vraťte do trouby na 15 minut nebo až budou ryby upečené dozlatova a maso se bude snadno oddělovat od kostí.

5 Upečené ryby nechte odpočívat 5 minut, pak je přelijte odloženou marinádou a zbylým olejem. Podávejte s rýží nebo křupavým chlebem.

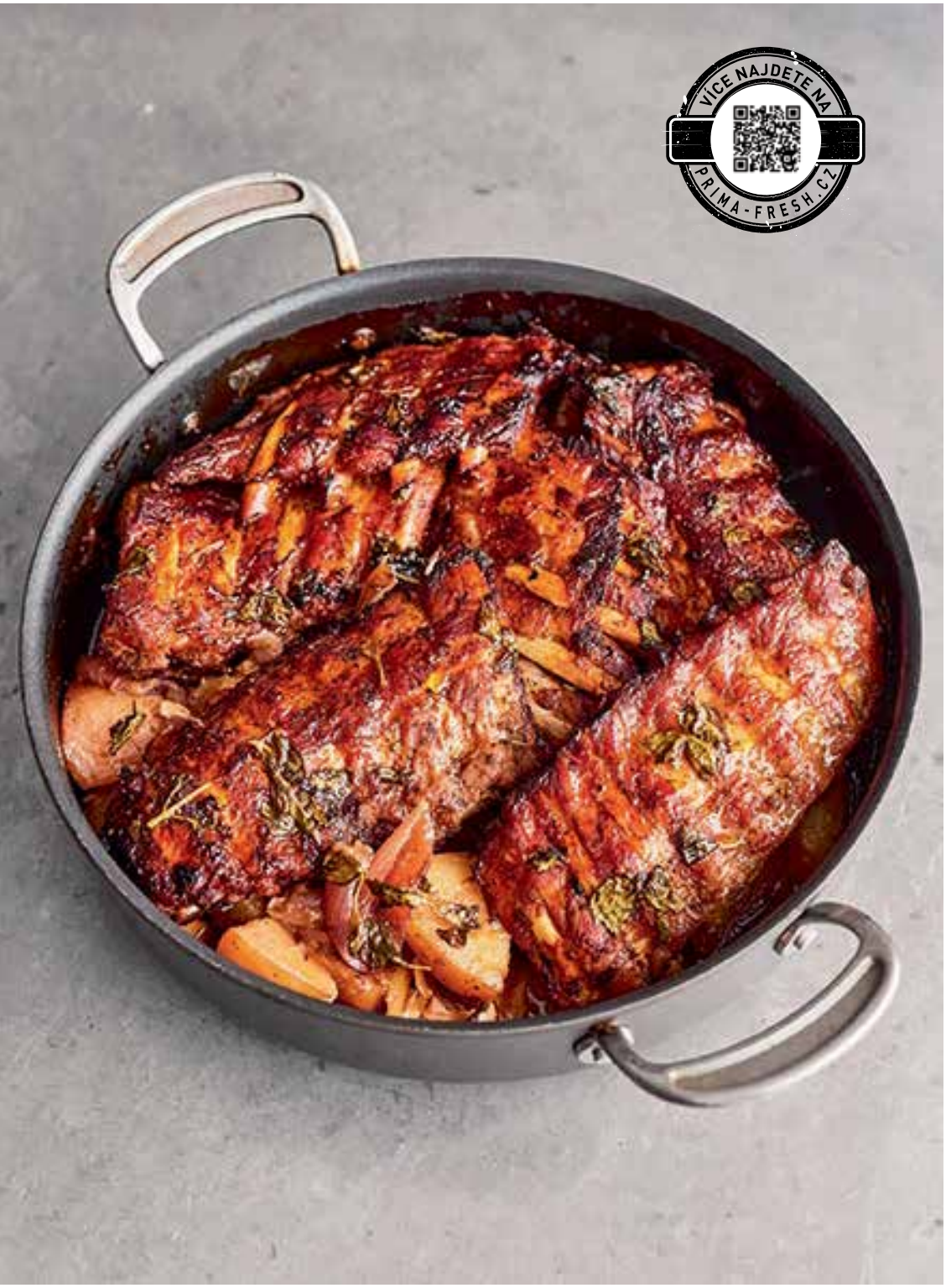
Nutriční údaje

Energie	Tuky	Nasycené tuky	Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Sůl	Vláknina
2000 kJ	20,9 g	2 g	46,7 g	28,7 g	24,8 g	1,2 g	9,5 g

PŘIPRAVILY KLÁRA MICHALOVÁ A KRISTINA ZÁBRODSKÁ • FOTO DAVID LOFTUS A RICHARD CLATWORTHY

CITRONOVO-MEDOVÁ VEPŘOVÁ ŽEBÍRKA S BRAMBORY A FENYKLEM

Brambory a maso se společným pečením vzájemně obohatí o chuťové nuance a vykouzlí vůni, která přiláká všechny do kuchyně. V tomto případě mírní fenykl tučnost žebírek a zároveň jim dodává jemnou vůni lékořice, která se tak krásně snoubí se svěžím citronem a sladkým medem.



4 PORCE

PŘÍPRAVA: 2½ HODINY

- 2 červené cibule
- 1 velká bulva fenyklu
- 750 g lojovitých brambor
- 1 palice česneku
- 1,4 kg vepřových žeber (zadních)
- 1 lžíce olivového oleje
- šťáva z 1 citronu
- 4 lžíce tekutého medu
- ½ svazku čerstvého oregana
- sůl a čerstvě namletý pepř
- listový salát k podávání

1 Troubu předehřejte na 180 °C. V rychlovarné konvici uvařte 100 ml vody. Cibuli oloupejte a nakrájejte na čtvrtky, fenykl zespodu a svrchu seřízněte a bulvu nakrájejte na čtvrtky. Brambory vydrhněte a nakrájejte podle velikosti na půlky nebo na čtvrtky.

2 Velký mělký kastrol vhodný do trouby rozehřejte na středním až silném stupni. Vsypte do něj cibuli, fenykl a brambory a nasucho opékejte 10 minut nebo až se zelenina začne lehce přichytávat ke dnu. Občas promíchejte.

3 Česnek rozdělte na stroužky, ale neloupejte je. Přidejte ho k zelenině, zalijte vroucí vodou, osolte, opepřete a zvyšte teplotu, až se směs začne vařit.

4 Kusy žeber rozpulte, pokapejte olejem, vetřete jej spolu se špetkou soli a pepře. Žebra položte na zeleninu a přitiskněte, aby fungovala jako víko. Přesuňte je do trouby na 1 hodinu 30 minut, v polovině pečení obraťte.

5 Šťávu z citronu vymačkejte do misky s medem a promíchejte. Kastrol vytáhněte, žebra znovu obraťte a svazkem oregana místo štětce je potřete citronovo-medovou směsí. Pak lístky oregana nakrájejte nahrubo a žebra jimi posypte. Vraťte do trouby, zmírněte teplotu na 150 °C a pečte 30 minut nebo tak dlouho, aby maso změklo.

6 Upečená žebra vyjměte na prkénko, vymačkejte česnek ze slupek a rozmačkejte ho ve výpeku. Promíchejte a podávejte se žebírky a listovým salátem.

Nutriční údaje

Energie	Tuky	Nasycené tuky	Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Sůl	Vláknina
2632 kJ	26,6 g	9,2 g	38,6 g	63,8 g	23,8 g	1,1 g	7,4 g

RAJČATOVÉ PLACIČKY S BYLINKAMI A FETOU

Óda na rajčata, které se jako kouzlem proměňují. Představí se jako salát, přidáním mouky se začnou rozpadat, ale na horké pánvi se spojí v kompaktní křupavé placičky. Pálivá omáčka jim dodá šmrnc, ale pokud jí vaše děti neholdují, postačí jen oregano.

2 PORCE

PŘÍPRAVA: 20 MINUT

- 250 g barevných třešňových rajčátek
- ½ svazku hladkolisté petržele
- 1 lžička sušeného oregana
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- 1 lžíce červeného vinného octa
- 1 červená cibule
- 2 vrchovaté lžíce hladké mouky
- 1 velké vejce
- pár kapek pálivé chilli omáčky podle chuti
- 30 g sýra feta
- sůl a čerstvě namletý pepř

1 Rajčátka nakrájejte na čtvrtky. Otrhejte lístky petrželky. Promíchejte obojí s oreganem, 1 lžící oleje a octem a dochuťte solí a pepřem. Polovinu rozdělte na dva talíře jako salát.

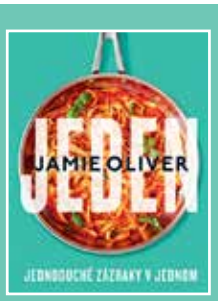
2 Nepřilnavou pánev o průměru 30 cm rozehřejte na středním stupni. Cibuli oloupejte, rozpulte a nakrájejte na tenké plátky. Přidejte ji ke směsi rajčat a promíchejte s moukou, vejci a chilli omáčkou. Navrch rozdrobte většinu fety a znovu promíchejte.

3 Směs rozdělte na šest stejně velkých dílů a vytvarujte z nich kulaté placičky – budou působit lepkavě a hrudkovitě, ale během opékání se spojí. Opékejte je na 1 lžíci olivového oleje 5 minut z každé strany nebo dozlatova.

4 Na salát rozdrobte zbylou fetu, doplňte ho opečenými placičkami a podávejte s chilli omáčkou podle chuti.

Nutriční údaje

Energie	Tuky	Nasycené tuky	Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Sůl	Vláknina
1259 kj	17,6 g	4,5 g	10,4 g	27,3 g	9,9 g	0,3 g	3,8 g



JEDEN

JAMIE OLIVER

Britský šéfkuchař, bez přehánění kuchařská celebrita, pokračuje po cestě jednoduchosti a připravuje jídla z pár kvalitních surovin s co nejmenší námahou a největším efektem. Počítá i s následným úklidem, a proto se snaží využít vždy jen jednu nádobu – pekáč, formu, pánev, hrnec nebo skleničku. V knize s podtitulem Jednoduché zázraky v jednom shromáždil 120 oblíbených receptů pro jednoho, pro dva i velkou rodinu, které připravíte v jediném kousku nádobí. Zajímavé kombinace obvyklých surovin, lahodné dochucení a překvapivé nápady činí z další Jamieho kuchařky skvost, podle kterého budete s radostí vařit. **Vydalo nakladatelství Slovart.**

MEDOVÉ PEČENÉ KUŘE S POMERANČEM A FETOU

Přidejte ke známému sladce šťavnatému spojení kuřete, medu a pomeranče řecký sýr feta a poškádlíte další chuťové pohárky, tentokrát kyselé a hořké. Výsledkem je ale chuť umami, kterou podpoří ještě jemné nesolené pistácie.

4 PORCE

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 1 kg kuřecích horních stehen a paliček s kostí a kůží
- 2 červené cibule
- 1 svazek čerstvého oregana (20 g)
- 2 chemicky neošetřené pomeranče
- 2 lžíce červeného vinného octa
- 160 g barevných třešňových rajčátek
- 2 lžíce tekutého medu
- 20 g vyloupaných nesolených pistácií
- 20 g sýra feta
- sůl a čerstvě namletý pepř
- kuskus nebo zeleninový salát k podávání

1 Troubu předehřejte na 180 °C. Kuřecí kousky vložte do studeného velkého mělkého kastrolu a opékejte je na silném stupni dozlatova, zhruba 10 minut při pravidelném obracení.

2 Mezitím oloupejte cibuli a nakrájejte ji nahrubo, otrhejte lístky z oregana. Pomeranče omyjte horkou vodou a škrabkou na zeleninu oloupejte kůru. Přidejte ji do kastrolu s cibulí, oreganem a vinným octem. Osolte a opepřete.

3 Kuřecí kousky otočte kůží nahoru, přiklopte a pečte v předehřáté troubě 45 minut, až se maso bude lehce oddělovat od kostí.

4 Kastrol přesuňte zpět na plotýnku a sejměte poklici. Na maso vymačkejte šťávu z pomerančů. Rajčátka nakrájejte na čtvrtky a přidejte je k masu. Opékejte na středním až silném stupni, až rajčátka změknou a směs bude bublat.

5 Pistácie nasekejte najemno. Maso zakápněte medem, posypte pistáciemi a rozdrobte navrch fetu. Podávejte v kastrolu, ať si každý nabere sám. Dobře se k tomu hodí kuskus nebo zeleninový salát.

Feta je chráněné označení sýrů z ovčího či kozího mléka naložených v solném nálevu, které pocházejí z Řecka. Jedná se o čerstvý sýr, který v (uzavřeném) nálevu vydrží až jeden rok. Od balkánského příbuzného se liší použitým mlékem, slaností nálevu a hlavně chutí. Mladá měkká feta je jemnější, tvrdší vyzrálejší výraznější a kořeněnější. Pokud přece jen sáhnete po balkánském sýru, propláchněte ho nejprve ve vodě, abyste zmírnili jeho slanost.

Nutriční údaje

Energie	Tuky	Nasycené tuky	Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Sůl	Vláknina
1849 kJ	23,7 g	6,6 g	42 g	16,3 g	13,6 g	0,9 g	2,5 g

PEČENÝ CITRONOVÝ CHEESECAKE S MALINAMI

Málo surovin vyžaduje jejich prvotřídní kvalitu, protože ta určuje výslednou chuť. Sáhněte proto po karamelových sušenkách Lotus, smetanovém sýru Philadelphia či Lučina a vyzrálých malinách. Odměnou vám bude šťavnatý a nasládlý mramorovaný cheesecake, po kterém se rychle zapráší.

1 DORT / 12 PORCÍ

PŘÍPRAVA: 1 HODINA + CHLAZENÍ

- 100 g másla
- 250 g sušenek Lotus Biscoff či zázvorových sušenek (Ginger nuts)
- 4 velká vejce • 1 citron
- 1 lžička vanilkové pasty • 300 g malin
- 100 g moučkového cukru + navíc na poprášení
- 680 g čerstvého smetanového sýra

1 Troubu předehřejte na 160 °C. Máslo rozpusťte v pánvi o průměru 28 cm vhodné do trouby na mírném stupni. Pokud takovou nemáte, rozehřejte máslo v rendlíku a cheesecake upečte v dortové formě.

2 Mezitím rozmixujte sušenky najemno. Vypněte plotýnku, do pánve vsypte sušenkovou drť a dobře ji promíchejte s máslem. Stejnoměrně ji rozprostřete a upěchujte, mírně i na stěny pánve. Pečte 5 minut v předehřáté troubě, pak vyjměte.

3 Mezitím rozklepněte vejce do nádoby food procesoru či mixéru na smoothie (nemusíte ho čistit od sušenek). Přidejte vanilkovou pastu a většinu moučkového cukru a zpracovávejte dosvětla 2 minuty. Vmíchejte čerstvý smetanový sýr a šťávu z citronu, poté rovnoměrně nalijte na sušenkový základ.

4 Polovinu malin rozmačkejte vidličkou se zbývajícím moučkovým cukrem, nalijte navrch tak, aby vzniklo mramorování. Pečte 15 minut.

5 Cheesecake posypte zbývajícími malinami, poprašte trochou dalšího moučkového cukru a vraťte ještě na 10 minut do trouby. Zapněte funkci gril na plný výkon a pečte dozlatova.

6 Upečený cheesecake vyjměte a nechte vychladnout. Pak ho uložte alespoň na 2 hodiny do lednice.

Nutriční údaje

Energie	Tuky	Nasycené tuky	Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Sůl	Vláknina
1515 kJ	25,2 g	14,9 g	6,9 g	27,3 g	20 g	0,7 g	1,1 g

ŠABATOVO

ZMRZLINÁŘSTVÍ

WWW.SABATOVO.CZ

Škola vaření Ola Kala

Rodinná firma Ola Kala byla naší první školou vaření. Manželé Rýdlovi nabízejí zážitkové kurzy vaření i pečení už od roku 2007. V současnosti provozují dvě stylově vybavená studia, a to na Vinohradech a na Žižkově. V rámci kurzů vaření pro dospělé také probíhá degustace obvykle 12 druhů vybraných vín. Ola Kala tak vlastně nabízí v ceně kurzu 2 zážitky, kurz vaření a plnohodnotnou degustaci vín. Novinkou letošního roku je videorecept zpracovaný lektorem kurzu a populární jsou rovněž kurzy pečení cukrářky Míši Landové. V rámci dalšího rozvoje rodinného podnikání se letos v nabídce služeb objeví kromě Ola Kala Vanu také atraktivně pojatý catering, zejména studené kuchyně, tzv. coffee break. Autorem jeho konceptu je Luboš Rychvalský a staví jej na domácím slaném i sladkém pečivu. Klade přitom důraz na designově pojatý styling a čerstvost. Kromě překvapivých chuťových kombinací je Ola Kala catering také pastvou pro oči.

Ola KalaVan

Od letní sezóny můžete při různých příležitostech potkat nový Ola Kal Van, pojízdnou kuchyni s výdejním okýnkem. Jako hlavní nabídku přiváží BX menu, typický asijský street food pokrm, který lze plnit různými náplněmi a podává se naslano i nasladko. Kromě něj se v nabídce objeví i jiné pokrmy „do ruky“. Zájemci si pak mohou Ola Kala Van objednat také na firemní akce, různé oslavy a svatby.

Rozhovor s Lubošem Rychvalským nejen o vaření

Luboši, v Ola Kala děláte lektora. Jak jste se k té práci dostal?
Do Ola Kala si majitelé vybírají jen ty nejlepší profesionály. Byl jsem poctěn, když mě oslovili. Rád jsem jejich výzvu, abych se přidal k týmu, přijal.

Co vás na této práci nejvíce baví?
Chci předávat své letité kuchařské zkušenosti a jako lektor vaření v Ola Kala k tomu mám tu nejlepší příležitost.

Kde všude v zahraničí jste pro svoje recepty a styl vaření sbíral inspiraci?
Procestoval jsem mnoho krásných koutů Asie i severní Afriky. Měl jsem to štěstí potkat úžasné šéfkuchaře, kteří se mnou sdíleli své vaření. V Thajsku jsem strávil mnoho času s šéfkuchařem Tammasakem Chutongem, jenž se proslavil úspěšnou účastí v soutěži Iron Chef. Také jsem měl tu čest vařit po boku slavné malajské hvězdy Chef Wan. Ohromila mě i vietnamská gastronomie.

Proč jste si jako signature street food vybral právě BX placku?
Ve Vietnamu mě zaujala specialita Banh Xeo – syčící placka, odtud BX. Je to v podstatě obdoba omelety, ale bez vajec. Je velice chutná, protože se těsto připravuje z kokosového mléka, vody a rýžové mouky s kurkumou. Kromě tradiční náplně z bůčku jsem připravil také varianty z různých koutů Asie. Naším hitem bude, jak doufám, korejské kuře nebo suchá verze thajské polévky Tom Yum.

Co podle vás odlišuje OK catering od jiných firem? Pro jaké příležitosti je dobré si jej objednat?
Ola Kala je rodinná firma, a tak i přístup ke klientovi bude mít velice osobní charakter. Catering plánujeme připravovat klientům na míru v duchu nejnovějších gastronomických trendů a ke všem společenským příležitostem: na vernisáže, konference, svatby atd.

Co chystáte do budoucna? Můžeme se těšit na kurzy a workshopy v duchu vaší rubriky v Receptáři prima nápadů a knihy Beze ztrát?
Velice rád bych v rámci konceptu „Beze ztrát“ pokračoval s osvětou, jak vařit s rozmyslem a úsporně. Plýtvání je mi cizí a u každé slupky, pecky či kořínku přemýšlím, jak je zajímavě zpracovat. V tomto duchu plánuji vypsat o prázdninách nový kurz.

TIP: Kniha Beze ztrát

Všechny potraviny se dají nápaditě zpracovat do posledního kousku – a Oldřich Navrátil s Lubošem Rychvalským vás o tom přesvědčí. V rubrice Beze ztrát oblíbeného RECEPTÁŘE PRIMA NÁPADŮ pravidelně ukazují nejrůznější recepty na pokrmy ze sezónního ovoce a zeleniny tak, aby vše bylo zpracované „od natě po kořínek“. Nadšené ohlasy diváků je postrčily k sepsání užitečné knihy, kterou doplnili dalšími tipy a prostorem pro vaše poznámky. Pojďme se společně naučit neplýtvat potravinami, využít opravdu každou jejich část a tím i ušetřit!

JEMČA
ČESKÁ ČAJOVÁ JEDNIČKA

V ZIMĚ ZAHŘEJE, V LÉTĚ OSVĚŽÍ

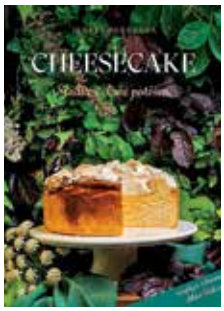
www.jemca.cz jemca_oficial Jemča-česká čajová jednička

Nové přírůstky

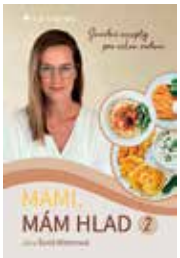
CUKRAŘINKA
Andrea Burešová Lišková

Když se autorce narodili synové, začala jim péct dorty a tvořit pro ně postavičky z marcipánu. Z koníčku se postupně stala vášeň a z vášně profese – krásný příběh se sladkým koncem, z něhož můžete díky půvabné kuchařce jen profitovat. Bonusem je i mateřská zkušenost, takže všechny recepty byly vytvořeny s ohledem na rychlost a jednoduchost přípravy, aniž by uvedeným dezertům cokoliv ubíraly na lahodnosti. Najdete tu i vysloveně slavnostní kousky, ale nic nepřesahuje možnosti běžné domácnosti a její trouby. Zato je všechno velice lákavé a vybízející k následování.

CHEESECAKE
Isabel Pérez



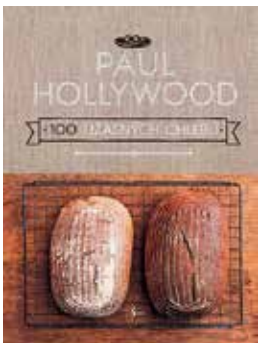
Ve Španělsku je řetězec cukráren Aliter Dulcia, který má pobočky i v jiných španělsky mluvících zemích, skutečnou ikonou. V podniku se soustřeďují výhradně na cheesecaky a jim podobné tvarohové dorty a koláče – podtitulek Sladké i slané potěšení ovšem napovídá, že cukrárna občas zabrousí i do slaných vod. Naprosto úchvatné dezerty si ale majitelé nenechali pro sebe a příslušné detailně vypracované recepty vydali knižně. Takže si svou pobočku můžete otevřít i doma a k neuvěřitelně lahodným cheesecakům všeho druhu povede cesta jen tak dlouhá, jakou budete potřebovat k otočení stránky. Respektive všech stránek, protože budete chtít ochutnat prostě všechny, to nám věřte!



MAMI, MÁM HLAD 2
Jana Šmíd Winterová

Druhý díl úspěšné kuchařky Mami, mám hlad je plný jednoduchých receptů pro každodenní vaření, které zvládnete připravit i se svými dětmi včetně skvělého pečení z běžně dostupných surovin pro malé i velké členy rodiny. Tuhle úspěšnou kuchařku si uchováte v knihovničce i poté, co vaše děti vylétnou z hnízda (a recepty z ní si vezmou s sebou). Právě vaření pro děti, respektive vymýšlení, co uvařit, může zabrat spoustu času, kterého je s dětmi tak málo, proto jsou podobné kuchařky od autorů, kteří si tím vším prošli, pro rodiče malým velkým dárkem.

100 ÚŽASNÝCH CHLEBŮ
Paul Hollywood



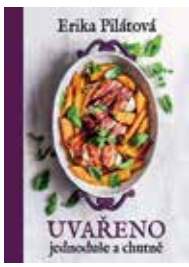
Známý britský kuchař se zvučným příjmením je v anglicky mluvících zemích skutečnou celebritou. Ovšem po zásluze – Hollywood miluje pečení, je autorem řady kuchařek na toto téma, neúnavným hledačem domácích regionálních specialit i znalcem světového pečení, který si ale neváhá umazat ruce těstem či zástěru moukou. Pro jeho znalosti a věcné, dokonale návodné podrobné postupy jsou jeho knihy či videa nesmírně populární. Nejinak je tomu i u zúženého výběru pečiva v podobě nejrůznějších typů chleba – a že je jich celá stovka. Prostor pro domácí přípravu snad všech světových chlebových specialit otevírá autor doširoka a vy si je dnes můžete připravit a vychutnat v pohodlí domova. A připadat si pak jak na chodníku slávy.

CUPCAKE 2
Lelí Hnidáková

Královna cupcaků, která těmto drobným sladkým bombám s nekonečnými chuťovými variacemi zasvětila život, přichází s druhým dílem receptů. Podtitul Jak dělat svět sladším místem i rodinná fotografie na titulní stránce mluví za vše, protože svět své pražské cupcakové kavárny provozuje Lelí jako rodinný podnik a pro skvělé cupcaky, ony „malé dortíčky, které dokážou vykouzlit velký úsměv“, je ochotna jít světa kraj. A že je to správná cesta, potvrzuje nejen ikonický status dortíčkové firmy Lelí´s Cupcakes, ale i úspěch první knihy, na niž druhý díl (rovněž na www.leliscupcakes.com) přirozeně navazuje. Inspirativní, promyšlené, v podstatě interaktivní recepty se pro každého milovníka drobných sladkostí rychle stanou nezbytné a pro ty, kteří by se chtěli vydat podobnou podnikatelskou cestou, jsou její knihy návodnou příručkou.

30 MINUT V KUCHYNI – 2. DÍL
Kolektiv

Značka 30 minut v kuchyni již na své recepty nalákala na 150 000 uživatelů – a není divu. Stojí za tím jak heslo Úplně normální kuchařka pro úplně normální lidi i dodržení principů Rychle/ Levně/ Chutně/ Jednoduše. Běžné suroviny, s nimž nepřekročíte běžný rozpočet, minimum času stráveného v kuchyni (a bude to navíc i zábavná půlhodinka) a přitom maximum chuti i lákavý vzhled – kdo by podobná jídla nemiloval? Přehledné kapitoly, domácí klasika i vtipné inovace a světové inspirace jsou dalším kladem kuchařky, která má oprávněné aspirace přiřadit se ke klasice domácích kuchařek.

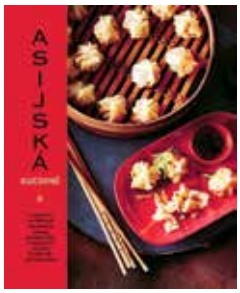


UVAŘENO JEDNODUŠE A CHUTNĚ
Erika Pilátová

Podle autorky jsou všechny recepty v této kuchařce plné vzpomínek na rodinu, kamarády, na časy hezké i ty složitější. Její kuchyně se odvíjí od toho, co chutná blízkým, kamarádům, co se někdy povedlo náhodou, co zrovna zbylo v lednici nebo co chutnalo jinde. Autorčiným cílem je vytvářet prostředí domova, ve kterém je všem dobře – a k tomu patří i prostřený stůl. Ale ani ona nechce nad hrnci trávit zbytečně moc času, proto připravila recepty úsporné časově i finančně a k jejichž přípravě nepotřebujete žádné velké zkušenosti. Trendy, vtipné a užitečné.

PŘIPRAVILY JITKA RÁKOSNÍKOVÁ A KLÁRA MICHALOVÁ • FOTO ARCHIV FIREM

VÍCE NAJDETE NA ONLINE PRIMA-FRESH.CZ



ASIJSKÁ KUCHYNĚ

Emily Calder

Jídlo východní a jihovýchodní Asie patří mezi nejčerstvější, nejbarevnější a nejchutnější na světě a také je jedním z nejoblíbenějších po celém světě. Nicméně správná příprava thajské, vietnamské, japonské či korejské kuchyně může být oříšek. Kniha proto podává vítanou pomocnou ruku všem, kdo by si rádi připravili malá i velká jídla s nefalšovanou asijskou chutí, od chuťovek přes polévky po syté jídlo z misky a lákavé větší pokrmy či dezerty. Vyzkoušejte třeba čínské smažené taštičky, sašimi z tuňáka a lososa, asijská karamelová křidélka, polévku pho s hovězím masem a pepřem, singapurské nudle, kuřecí pad thai, thajské zelené květákové kari, asijské dušené hovězí s pak čoi, lososa s ořechovou krustou, křupavou pečenou kachnu s asijským salátem nebo hongkongské vaječné koláčky…

ÚSPORNÁ KUCHAŘKA PLNÁ CHUTÍ

Kolektiv

Výživné, levné a lahodné – kritérií, která maximálně souznějí s dobou, se ujalo několik osobností gastroscény. Barbora Charvátová alias blogerka Máma v kuchyni přizvala své kamarádky Markétu Chovancovou, Teu Olivovou a další a společně je naplnily spoustou masových či luštěninových pokrmů, famózních dezertů i exotických jídel a samozřejmě i zcela splnily vytyčený cíl. Upotřebíte, co se dá, peněženku nezruinujete a ještě si pochutnáte. Co chtít víc?

ATLAS CHUTÍ ČECH, MORAVY A SLEZSKA

Petra Pospěchová

Známá gastropublicistka rozšířila svou prvotinu, Regionální kuchařku, o mnohem širší záběr. Každý tuzemský region má recepty, které jsou jedinečné. Jihočeské knedlíky s borůvkovým žahourem, podkrkonošské kyselo, valašský skopový guláš, ornamentální chodské koláče, smažený chřest z jihu Moravy nebo patenty s oskerušovými povidly ze Slovácka – ve 13 kapitolách najdete 135 podobně osobitých receptů, ale i tipy za jídelními zážitky i výlety do přírody. Pocta tradici i krásám naší země.

Cuketové řezy

SKROMNĚ A CHUTNĚ

VÍCE NAJDETE NA PRIMA-FRESH.CZ

Jednoduchý pokrm z naprosto běžných surovin, jimž vévodí multifunkční cuketa, která vám možná na zahrádce už dorůstá do šampionských rozměrů. Léto v pekáčku!

4–6 PORCÍ

PŘÍPRAVA: NAD 60 MINUT

- 500 g cukety • 2 cibule
- 300 g anglické slaniny (pro vegetariány nahraďte fetou)
- 1 lžíce rostlinného oleje
- 2 stroužky česneku
- 1 hrst zrnek kukuřice (i mražené nebo scezené konzervované)
- 130 g hladké mouky
- 1 lžička kypřicího prášku
- 100 g strouhaného sýra
- 2–3 lžíce nadrobno nasekané hladkolisté petržele
- 2–3 červené chilli papričky (nemusí být)
- 4 vejce • 120 ml mléka
- špetka cukru
- sůl a čerstvě namletý pepř

prima tip

Aby byla hmota soudržná a dobře se propekla, je dobré z nastrouhané cukety dostat co nejvíc tekutiny. Vyždímejte ji rukama nebo vymačkejte v pevné papírové nebo čisté látkové utěrce. Také můžete místo kukuřice použít třeba jinou drobně nakrájenou sezonní zeleninu. K řezům coby lehkému zdravému obědu nebo večeři by se hodil i jednoduchý listový salát.

1 Troubu předehřejte na 180 °C a pekáček o rozměrech 20 x 30 cm vyložte po dně a stěnách pečicím papírem. Cuketu nastrouhejte nahrubo, vymačkejte (viz Prima tip) a rozložte na papírové utěrky, které odsají přebytečnou vlhkost.

2 Cibuli oloupejte a spolu se slaninou nakrájejte nadrobno. Ve větší pánvi rozehřejte při středně vysoké teplotě olej a osmažte cibuli se slaninou (pro vegetariány jen cibuli), až se slanina vyškvaří a většina tekutiny odpaří. Česnek oloupejte a nasekejte nadrobno.

3 Cuketu, česnek, kukuřici, mouku, kypřicí prášek, sýr, petržel a nadrobno nakrájené chilli papričky dejte do mísy (případně přidejte rozdrobenou fetu). Vejce promíchejte s mlékem, vlijte do mísy, přidejte vyškvařenou slaninu s cibulí a směs osolte, opepřete, přidejte cukr a vše důkladně promíchejte.

4 Směs rozestřete do připraveného pekáčku, uhlaďte a pečte asi 40 minut dozlatova.

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

Pořád práce, děti, škola? Uvolni se, Vídeň volá.

UJEĎTE VŠEDNOSTI VLAKEM

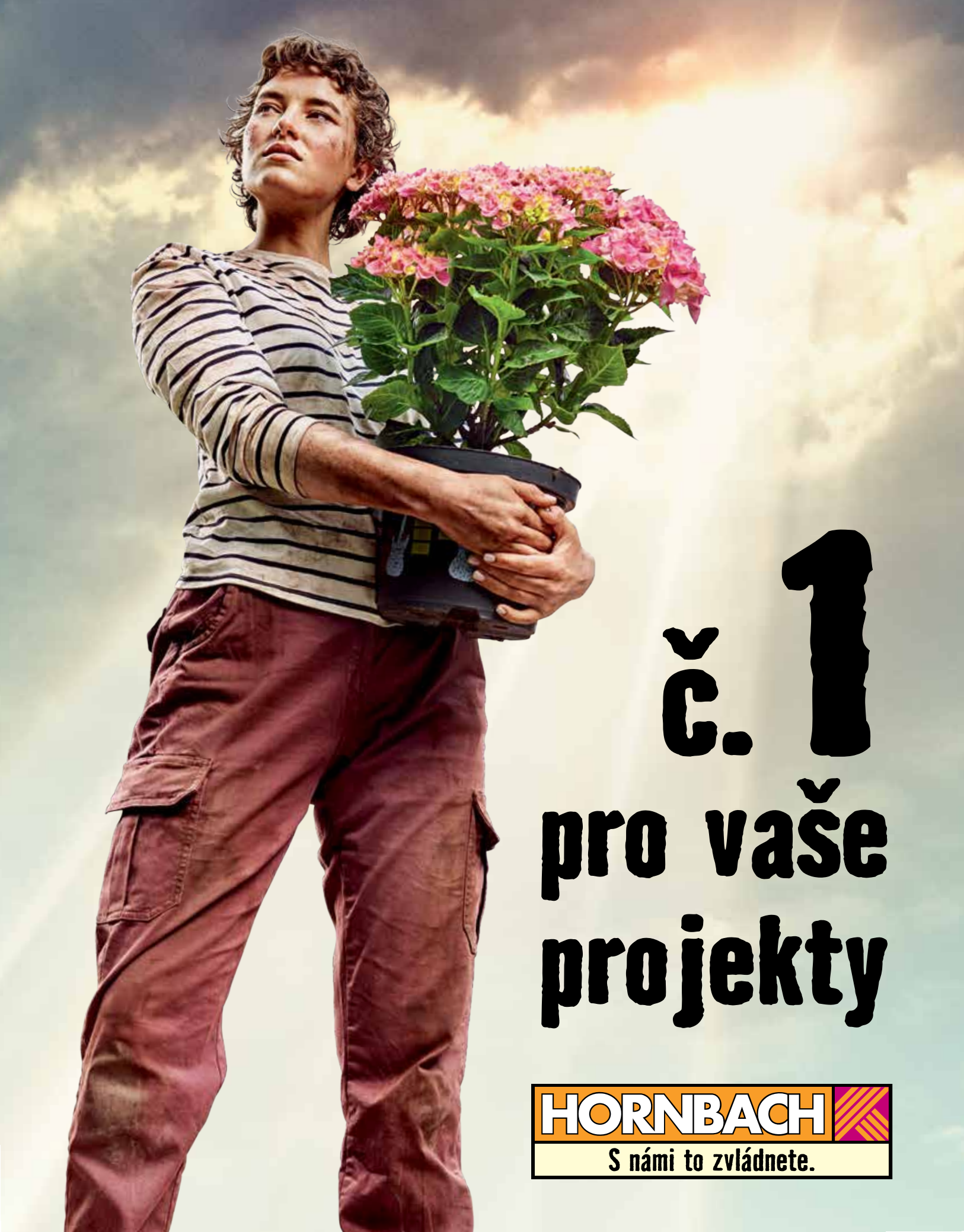
Z PRAHY OD 362 Kč*
Z BRNA OD 169 Kč*

Čím dřív si jízdenku koupíte, tím levnější bude.

* Ceny platné k 1. 4. 2023

Pojeďte s námi.
www.cd.cz/zahranici

České dráhy
Národní dopravce


č. 1
pro vaše
projekty
HORNBACH
S námi to zvládnete.