

Tomáš Kalina

nudle

30 nejlepších
receptů
z mezinárodní
kuchyně



 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Restaurant café bar

Vydání této publikace vzniklo za podpory restaurace Noodles, kam jste zváni ochutnat jídla připravená podle receptů této knihy.

This publication was supported by Restaurant Café Bar Noodles where you are welcome to taste all these dishes.

www.noodles.cz, www.hotel-yasmin.cz



Šéfkuchař bez dobrého týmu nikdy nic nedokáže, jako trenér bez dobrého mužstva nikdy nevyhraje. Proto bych rád poděkoval všem kolegům kuchařům a kuchařkám z naší restaurace Noodles. Jsou pro mne tím nejlepším týmem.

A Honza Basovníček je ta moje správná pravá ruka.

Uvařit dobré jídlo není jako otevřít flašku koly
Preparing a good meal is not like opening a bottle of Coke

Tomáš
Kalina

nudle

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

jako svou 3505. publikaci

Odpovědná redaktorka Helga Jindrová

Grafická úprava, sazba a návrh obálky Eva Hradiláková

Fotografie Michal Šetka a Jan Basovníček

Počet stran 72

První vydání, Praha 2009

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009

Cover Design © Eva Hradiláková, 2009

*Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami
nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.*

ISBN 978-80-247-2786-8 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7747-4 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

Obsah

Úvod / 7

O nudlích / 9

Produkty a suroviny / 11

Asijské nudle se sezamovou pastou / 13

Bami Goreng / 15

Carbonara / 17

Cassarecie s guacamole / 19

Conciglie alla arabiata / 21

Farfalle se sušenými tomaty / 23

Fusilli s plody moře / 25

Chow Mein / 27

Kantonské nudle / 29

Khao soi / 31

Lasagne se sýrem a krůtím masem / 33

Magrónen s jablkem / 35

Nudle s mákem / 37

Orichetie se čtyřmi druhy sýra / 39

Penne alla pesto / 41

Phad Thai / 43

Pohankové nudle / 45

Rotelle s mozzarellou, bazalkou a rajčaty / 47

Rýžové nudle s kokosovým mlékem / 49

Sedanini s chřestem / 51

Sedanini s lanýžovou pastou / 53

Sépiové špagety s mušlemi / 55

Sýrové špece / 57

Špece se žampiony a kuřecím masem / 59

Špenátové špagety s uzeným lososem / 61

Střapačky s uzeným masem

a s kysaným zelím / 63

Sukiyaki / 65

Tříbarevné penne s brokolicí

a kuřecím masem / 67

Udon nudle s artyčoky / 69

Yam Wun Sen / 71

Content

Introduction / 6

About noodles / 8

Products and ingredients / 10

Asian style noodles with sesame paste / 13

Bami Goreng / 15

Carbonara / 17

Cassarecie with guacamole / 19

Conciglie alla arabiata / 21

Farfalle with dried tomatoes / 23

Fusilli with sea fruit / 25

Chow Mein / 27

Cantonese noodles / 29

Khao soi / 31

Lasagne with cheese and turkey meat / 33

Magronen with apple / 35

Pasta with poppy seeds / 37

Orichetie with four kinds of cheese / 39

Penne alla pesto / 41

Phad Thai / 43

Buckwheat noodles / 45

Rotelle with mozzarella,
basil and tomatoes / 47

Rice noodles with coconut milk / 49

Sedanini with asparagus / 51

Sedanini with truffle paste / 53

Cuttlefish spaghetti with mussels / 55

Kaesepaetzle / 57

Spaetzle with mushrooms
and chicken meat / 59

Spinach spaghetti with smoked salmon / 61

Dumplings with smoked meat
and sauerkraut / 63

Sukiyaki / 65

Penne of three colours with broccoli
and chicken meat / 67

Udon noodles with artichokes / 69

Yam Wun Sen / 71

Introduction

I remember it like it was yesterday. I was sitting in the office of Mr Chadima, the person who had the idea to make up the whole concept of the hotel Yasmin in Prague, and we talked about its future. Suddenly, Mr Chadima took out a folder and there you could see a large red text saying Noodles... "What if we made a noodle restaurant there, what do you think, Tomáš?"

Then we began search on the Internet, in books, visiting embassies of Asian countries where we asked for special recipes, asked cooks for information where we could buy exotic ingredients, and were looking for recipes wherever we could. We were sent to training to school where we learnt to cook noodles and mainly we went to many restaurants. We discovered unbelievable tastes and we started to see Asian cuisine in a slightly different way.

With the experience from the Chinese school and with recipes we found in various places, we created a menu which we complemented with several soups, salads, meat dishes and desserts... And we started training...

Naturally, during these almost three years we adjusted and completed the recipes in various ways, mainly after consultations with guests and chefs from the places where noodles come from. Due to excellent cooperation with the Thai Chamber of Commerce we learnt to prepare Thai cuisine very well and thanks to the fact that we were invited to Bangkok to culinary schools we got the opportunity to get to know this cuisine...

I would like to present a book with recipes we partly created, some original recipes were adjusted a bit and some of them we left the way they were, but the main motto of all these recipes is that they all have been in our menu and they have become popular in our Noodles Restaurant.

Some of the ingredients you can find in my book are listed without a specified quantity, because I think that how much salt, pepper or herbs you add is up to you. The recipes are counted for one person.

There will be definitely a few gourmets, experts in gastronomy, who can point out that they tried this or that somewhere else and it was different or that this or that recipe needs to have "something" else in it. I would like to tell such people... Thank you very much but I cook my way and you do the same. If you want to add something else in any recipe or on the contrary take something out, do it, because creativity is what is so beautiful about cooking.

Cook and do your best! Bon appetit!

Úvod

Pamatuji si jako dnes na tu chvíli, kdy jsem seděl v kanceláři pana Chadimy, člověka, který vymyslel celý koncept pražského hotelu Yasmin, o jehož budoucnosti jsme si povídali. Najednou pan Chadima vytáhl desky, na nichž se vyjímalo velké, červené a protáhlé Noodles... „Co kdybychom v restauraci udělali nudlárnou, co myslíš, Tomáši?“

Rozjelo se hledání na internetu, v knížkách, chození po ambasádách asijských zemí, kde jsme se vyptávali na speciální receptury, prosili jejich kuchaře o informace, kde lze koupit exotické suroviny, a prostě shánění receptů kde to šlo.

Byli jsme vysláni na školení do Číny, kde jsme se dostali do školy nudlí a hlavně jsme prošli spoustu restaurací. Člověk zde objevil neskutečné chutě a my jsme začali vnímat asijskou kuchyni trochu jinak.

Se zkušenostmi z čínské školy a s recepturami, které jsme všemožně vyhledali, byl vytvořen jídelní lístek naší restaurace, který jsme doplnili o několik polévek, salátů, masových jídel a dezertů... A začali trénovat...

Během skoro tří let, co restaurace funguje, jsme samozřejmě receptury upravovali a různě doplňovali. Zejména po konzultacích s hosty a s kolegy ze zemí, odkud nudle pocházejí. Díky skvělé spolupráci s Thajskou obchodní komorou jsme se naučili velmi dobře vařit thajskou kuchyni a díky jejich pozvání do kuchařských škol v Bangkoku jsme tuto kuchyni poznali i velmi zblízka...

Předkládám Vám tedy knihu s recepturami, které jsme s mými kolegy zčásti vymysleli, některé již vymyšlené trochu upravili a některé jen převzali. Hlavní zárukou našich receptů je, že všechny prošly naším jídelním lístkem a všechny se staly oblíbenými v restauraci Noodles.

V knize uvádím některé ingredience bez uvedeného množství, myslím si totiž, že jak si jídlo osolíš, opepříš nebo kolik dáš bylinek, je jen a jen na tobě. Recepty jsou počítané pro jednu osobu.

Určitě se najde pár chytrých gurmánů a velkých znalců gastronomie, kteří mi mohou vytýkat, že to či ono někde jedli jinak, anebo že do této nebo tamté receptury patří ještě „něco“. Takové lidi zdravím a říkám: děkuji, ale vařím si po svém a vy dělejte totéž. Jestliže v nějakém receptu budete chtít něčeho přidat víc nebo naopak ubrat, udělejte to, protože kreativita je na vaření to nejkrásnější.

Vařte a snažte se! Dobrou chuť!

About noodles

Hundreds of shapes and dozens of tastes...

Pasta was invented by Asians, better to say the Chinese, and Marco Polo brought it in the 13th century to Italy. It was in Italy where the new age of pasta began. Italians made the noodles famous.

In my opinion, the main difference between the Italian and the Asian approach is that the Italians literally play with different shapes and sauces – into the dough made of water, eggs and flour or only water and flour they mix various ingredients, such as mixed spinach, red beet, sepia or saffron.

8

The Asians, on the other hand, produce noodles from almost everything you can make flour of, therefore we know rice, bean, buckwheat, glass (made of mungo beans) and also potato and wheat flour noodles. When I was trained in China I found out that the Chinese have the easiest recipe for making noodles: the dough is made of flour and water, they add salt and a special powder. They use a special technique to produce handmade thin noodles that resemble spaghetti.

I should not forget noodles from countries all over the world. The wonderful German spaetzle are served not only as a dish on its own but also as garnish.

Noodles, especially rice and glass noodles are very well digestible. They do not contain gluten. Nowadays, we also have gluten free noodles for celiacs. For these people, noodles containing semolina are entirely unsuitable.



How to cook noodles

An important requirement is using fresh noodles. Fresh ingredients are a bit more expensive but delicious. Fresh noodles are boiled for a much shorter time than dried noodles. I recommend fresh noodles and buy only as much as you can consume.

As most people nowadays know, Italian pasta needs to be cooked so-called al dente, i.e. a bit harder for biting... Well, it is true that you do not have to exaggerate everything. In Italy, I ate real al dente pasta and I bet nobody in this part of the world would eat pasta prepared in this way. So everybody can cook according to their taste and I can only add one thing – do not overcook pasta!

As far as I know, Asian noodles are not cooked al dente, most noodles are cooked very quickly and the only exception is rice noodles which must be soaked in warm water first to get soft. Noodles prepared in this way are not cooked then but they are added straight to the pan and stirred in the mixture.

For the German spaetzle we mix water, potatoes and flour to make half-thick dough which is then pushed through a strainer to boiling water. After about 5 minutes when they rise up on the surface we strain them and put in cold water. We fry the cold spaetzle in a pan with butter.

O nudlích

Doslova stovky tvarů a desítky chutí...

Vynalezli je kdo jiný než Asijci, lépe řečeno Číňané, a Marco Polo je v 13. století přivezl do Itálie. Tam se začala psát novodobá historie těstovin. Italové dali nudlím opravdovou slávu.

Podle mého názoru je hlavní rozdíl mezi asijským a italským pojetím nudlí v tom, že Italové si doslova hrají právě s tvary a omáčkami – do těsta z vody, vajec a pšeničné mouky nebo pouze z vody a mouky přimíchávají různé ingredience, jako třeba rozemletý špenát, červenou řepu, sépiovou barvu, šafrán.

Asijci naopak vyrábějí těstoviny snad ze všeho, z čeho lze umlít mouku, známe tedy nudle rýžové, fazolové, pohankové, skleněné (vyráběné z fazolí mungo), také nudle z brambor a samozřejmě z pšeničné mouky. Když jsem se učil v Číně ve škole nudlí, přesvědčil jsem se, že Číňané mají snad ten nejjednodušší recept na výrobu nudlí: těsto vytvoří z hladké mouky a vody, do níž přidají trochu soli a jakýsi speciální prášek a zvláštní technikou vytvoří rukama nudle tenké jako špagety.

Nesmím opomenout ani nudle jiných zemí, a to zejména úžasné německé špecle, jež jsou obzvláště v Bavorsku podávány nejenom jako samostatný pokrm, ale i jako příloha.

Nudle jsou velmi dobře stravitelné, zejména rýžové a skleněné, protože neobsahují lepek. V současné době se vyrábí i bezlepkové nudle, které ocení celiaci. Pro ně jsou naopak zcela nevhodné těstoviny, které obsahují semolinu.



Jak vařit nudle

Důležitým předpokladem při vaření chutných těstovin je jejich čerstvost. Čerstvé suroviny jsou sice trochu dražší, ale vyplatí se to. Čerstvé těstoviny se vaří mnohem kratší dobu než těstoviny sušené. Kupuj si pokud možno ty čerstvé a pouze tolik, kolik spotřebuješ.

Italské nudle, jak asi většina lidí již dneska ví, je třeba vařit tzv. „al dente“, neboli „na skus“... Je pravda, že ne vše se musí přehánět; měl jsem v Itálii opravdu „al dente“ nudle a vsadím se, že v našich končinách by takto připravené těstoviny nikdo nejedl. Proto každému doporučuji vařit dle svého gusta, ale hlavně těstoviny nikdy nerozvařovat!

Z mých cest po Asii jsem si přivezl poznatek, že Asijci těstoviny nijak „al dente“ nevaří, většina se připravuje velmi rychle. Výjimku tvoří rýžové a skleněné nudle, které je potřeba nejdříve namočit do teplé vody, aby změkly. Takto připravené nudle se potom již nevaří, ale rovnou se na pánvi promíchají se směsí.

Těsto na německé špecle umísíme z vody, brambor, mouky do středně řídké hmoty, kterou pasírujeme přes sítko do vařící vody. Po cca 5 minutách, kdy vyplavou na povrch, je cedníkem vyndáme z hrnce a prudce schladíme ve studené vodě. Vychladlé špecle opékáme na pánvi na másle.



Products and ingredients

You can find many exotic ingredients in the following recipes. You cannot do without them. But you do not have to be afraid, most of them can be found in bigger supermarkets or in Asian shops, you just have to look for them.

When buying vegetables, pay attention to the freshness, it is better to pay a little bit more.

- **Sukiyaki sauce:** Thai sauce, spicy mixture from chilli peppers, soy beans and red rice, you can buy it in Vietnamese markets or Thai shops.
- **Oyster sauce:** An extract from oysters and soy beans, we add it to many noodles. It is salty on its own so it is enough to season the dish just with this sauce and you do not need to add salt. You can buy it in all Asian shops and also in some bigger supermarkets.
- **Fish sauce:** It is extremely smelly but excellent sauce. It is marvellous for seasoning of not only pasta mixtures... excellent stuff! It is an extract from approximately 80 % of anchovy and you can buy it in almost all Asian shops.
- **Red curry paste:** If you want to have a really spicy dish, add this paste to it. We also know green curry paste which is also very hot and yellow curry paste which is not so hot. You can buy it in all Asian shops.
- **Coconut milk:** It is thickened milk from coconut. It can be either milk or cream, which is thicker. You can buy it in most Asian shops and bigger supermarkets.
- **Sesame (nut) paste:** It is a paste made of ground sesame seeds in oil. You can buy it in specialized shops. You can make this paste at home when you grind sesame seeds or nuts and mix it with sunflower oil.
- **Nut oil:** Very aromatic, good quality oil made of walnuts. It is not easy to find it. You can buy it in nutritional shops or big shopping centres.
- **Truffle paste:** This paste contains in most cases only 3–5 % of truffles, the rest is chopped mushrooms with black olives and all this is mixed with good olive oil. Despite the fact, that there are not many oysters in it, it is very expensive and very aromatic.
- **Sambal manis:** Spicy sweet-and-sour sauce thickened with corn starch.
- **Sambal oelek:** thick dip made of chilli peppers, very hot. You can buy it in bigger shops.
- **Kikkoman:** Very good Japanese soy sauce. It is very strong with its characteristic taste. It is not as sweet as the Czech sauce.
- **Tamarind paste:** Extract from tamarind beans, sour thick brown paste. We use it not only in noodle dishes. If you cannot find it in Asian shops, you can do it yourself at home. Cut tamarind beans and put them into cold water, wash them with your hand, the stone and the pulp separate and turn to tamarind paste.

Produkty a suroviny

V následujících receptech se objevují různé exotické suroviny, bez kterých se daný pokrm neobejde. Ale není třeba se bát, mnohé z nich jsou již dobře dostupné ve větších supermarketech nebo v asijských obchodech, budeš muset jen trošku více hledat.

Při nákupu zeleniny dbej na čerstvost a kvalitu, vždy se vyplatí si trošku připlatit.

- **Sukiyaki omáčka:** thajská omáčka, ostrá směs z chilli papriček, sojových bobů a červené rýže, koupíte ji na vietnamském trhu nebo v thajských obchodech.
- **Ústříčná omáčka:** extrakt z ústřic a sojových bobů, přidáváme ji do mnoha nudlí. Je sama o sobě dost slaná, takže pokud nudle dochucují touto omáčkou, není nutné pokrm již dosolovat. Koupíš ji ve všech asijských obchůdkách a dokonce i v některých větších supermarketech.
- **Rybí omáčka:** ne moc voňavá, zato ale výborná omáčka, která perfektně ochutí nejen nudlové směsi... Skvělá věc! Je to z cca 80 % extrakt z ančoviček a lze ji koupit prakticky ve všech asijských obchodech.
- **Červená kari pasta:** chceš-li mít nějaké jídlo opravdu ostré, přidej tuto pastu. Je důležitou součástí thajské kuchyně. V jídlu ji můžeš obměňovat zelenou stejně ostrou variantou nebo žlutou, která ale tak pálivá není. Je k dostání ve všech asijských obchodech.
- **Kokosové mléko:** je to zahuštěné mléko z kokosového ořechu. Z nabídky si můžeme vybírat jak mléko, tak hustší krém. Je k dostání ve většině asijských obchůdků a ve větších supermarketech.
- **Sezamová (ořechová) pasta:** je to pasta z umletých sezamových semínek spojených rostlinným olejem. K dostání je ve specializovaných prodejnách. Tuto pastu si můžeš udělat i doma, když jednoduše umeleš najemno sezamová semínka nebo ořechy a utřeš je s trochou slunečnicového oleje.
- **Ořechový olej:** velmi aromatický, kvalitní olej z vlašských ořechů. Sehnat ho je těžší, ve specializovaných prodejnách se zdravou výživou nebo ve větších obchodních centrech ale je k dostání.
- **Lanýžová pasta:** tato pasta ve většině případů obsahuje pouze 3–5 % lanýžů, zbytek tvoří nasekané žampiony s černými olivami a vše je to promíchané s kvalitním olivovým olejem. I přesto, že je v ní lanýžů poskrovnu, je drahá a velmi aromatická.
- **Sambal manis:** pikantní sladkokyselá omáčka zahušťovaná kukuřičným škrobem.
- **Sambal oelek:** hustý dip z chilli papriček, velmi ostrý, koupíš v každém větším obchodě s potravinami.
- **Kikkoman:** velmi kvalitní japonská sojová omáčka, velmi silná a chuťově výrazná, ale není tak sladká jako ta česká.
- **Tamarindová pasta:** výtažek z tamarindových bobů; kyselá hustá hnědá hmota, kterou přidáváme nejen do nudlových pokrmů. Jestliže ji neseženeš v asijských obchodech, můžeš si ji udělat i doma. Tamarindové boby je třeba rozkrojit a namočit do trochy studené vody, rukou je jakoby proprat, čímž se oddělí dužina od pecek a tak vznikne tamarindová pasta.





Asijské nudle se sezamovou pastou

60 g bezvaječných asijských nudlí
20 g sezamové pasty
40 g vepřové panenky na nudličky
1 lžíce ústřičné omáčky
1 lžíce ořechového oleje

5 g cibule
20 g mrkve na tenké nudličky
20 g bílé ředkve na tenké nudličky
5 g pórku
černý sezam

Postup

- Na ořechovém oleji orestuj maso, poté přidej mrkev, ředkev a také orestuj.
- Přidej sezamovou pastu, černý sezam a dobře promíchej.
- Do směsi přimíchej ústřičnou omáčku a vmíchej teplé uvařené nudle.

Tip: Neseženeš-li v asijských obchodech sezamovou pastu, použij nějakou jinou s ořechovou příchutí.

Doba přípravy 15 minut

Asian style noodles with sesame paste

60 g eggless Asian style noodles
20 g sesame paste
40 g tenderloin strips
1 tablespoon oyster sauce
1 tablespoon nut oil

5 g onion
20 g carrot – thin strips
20 g white radish – thin strips
5 g onion
black sesame

Procedure

- Fry meat in nut oil, add carrot, white radish and stir fry.
- Add sesame paste, black sesame and stir well.
- Add oyster sauce in the pan and stir in warm boiled noodles.

Tip: If you could not get sesame paste in Asian specialty shops, use another paste with nut taste.

Time of preparation 15 minutes



Bami Goreng

70 g vaječných nudlí *Mitrung Wifon*
(nebo jiných asijských vaječných)

60 g kuřecího masa na nudličky

60 g baby krevetek

30 g bílé cibule nahrubo nakrájené

30 g čínské zelí na nudličky nakrájeného
5 g čerstvého zázvoru

1 malá lžička čerstvého nadrobno sekaného chilli

1 malá lžička mletého chilli

2 lžice sojové omáčky (nejlépe Kikkoman)

Postup

- Orestuj kuřecí maso.
- Přidej nahrubo krájenou cibuli a promíchej.
- Přidej najemno nasekaný zázvor a chilli a opět dobře promíchej.
- Dochut mletým chilli a sojovou omáčkou.
- Nakonec přimíchej nakrájené syrové čínské zelí.
- Přidej uvařené těstoviny a promíchej.

Tip: K těmto nudlím se velmi dobře hodí na nudličky nakrájená vaječná omeleta a smažená cibulka, čímž vznikne zajímavý kontrast chutí.

Doba přípravy 15 minut

Bami Goreng

70 g *Mitrung Wifon* egg noodles
(or any other Asian type egg noodles)

60 g chicken strips

60 g baby shrimps

30 g white onion – strips

30 g lettuce – strips

5 g fresh ginger

1 teaspoon fresh chilly, finely chopped

1 teaspoon ground chilli

2 table spoons soy sauce (best – Kikkoman)

Procedure

- Fry chicken meat.
- Add coarsely chopped onion and stir.
- Add finely chopped ginger and chilli and stir well again.
- Season with ground chilli and soy sauce.
- Finally stir in cut lettuce.
- Add cooked pasta and stir.

Tip: These noodles go very well with egg omelette cut in strips and fired onion. It brings out an excellent contrast of tastes.

Time of preparation 15 minutes



Italský recept

Carbonara

70 g nudlí tagliatelle nebo špagety
60 g anglické slaniny nebo pancetty na malé kostičky nakrájené
1 dl smetany s minimálně 30 % tuku
10 g cibule najemno nakrájené
30 g parmazánu strouhaného
1 syrový vaječný žloutek
sůl

Postup

- Na rozpálené pánvi orestuj slaninu nebo pancettu.
- Přidej jemně nakrájenou cibulku.
- Zalij smetanou a nech lehce zredukovat – povařit.
- Přidej „al-dente“ uvařené nudle a párkrát promíchej.
- Přidej parmazán, promíchej a odstav ze sporáku, případně dosol.
- Nakonec přidej žloutek a zamíchej.

Tip: Žloutek se do těstovin přidává pro zvýraznění barvy a pro krémovitost pokrmu.



Doba přípravy 10 minut

17

Italian recipe

Carbonara

70 g tagliatelle or spaghetti
60 g bacon or pancetta in small cubes
1 dcl cream, minimum 30 % fat
10 g onion, finely chopped
30 g grated parmesan
1 raw egg yolk
salt

Procedure

- Fry bacon or pancetta in hot pan.
- Add finely chopped onion.
- Add cream and let reduce a little – i.e. let it boil.
- Add pasta cooked al-dente and stir several times.
- Add parmesan, stir and take away from the flame.
- If necessary, add salt.
- Finally add an egg yolk and stir.

Tip: Egg yolk is used with pasta to point up the colour and creamy taste of the dish.

Time of preparation 10 minutes



Cassarecie s guacamole

70 g těstovin cassarecie (krátké těstoviny)
60 g čerstvých paprik všech barev na nudličky
30 g přepůlených cherry rajčátek
0,5 dl smetany s min. 30 % tuku

5 g strouhaného parmazánu
50 g pasty guacamole (pasta z avokáda)
20 g avokáda na plátky nakrájet
1 lžice slunečnicového oleje
sůl

Postup

- Na oleji orestuj papriky.
- Zalij smetanou a nech pomalu provařit, dokud smetana nezhoustne.
- Přidej guacamole a promíchej.
- Do takto připravené směsi vmíchej uvařené teplé nudle.
- Ještě promíchej a nakonec přidej avokádo, cherry rajčátka a parmazán.
- Dosol dle potřeby, ale opatrně, parmazán a pasta jsou samy o sobě dost slané.

Tip: Guacamole si můžeš vyrobit i sám: Stačí rozpůlit avokádo, vyjmout pecku, vydlabat dužinu ze slupky, zakapat citronovou šťávou (šťáva se používá, aby avokádo nehnědlo), ale jen lehce, aby nebyla pasta kyselá. Nasekej půlku červené papriky na velmi jemno a dosol. Někdo dává do guacamole i nasekaná rajčata a cibuli. Je to na tobě, můžeš vyzkoušet obě varianty, ale měj na paměti, že když do jakéhokoliv studeného pokrmu přidáš syrovou cibuli, nemá dlouhou trvanlivost.

Doba přípravy 15 minut

Cassarecie with guacamole

70 g cassarecie (short pasta)
60 g peppers of all colours – strips
30 g cherry tomatoes – halved
0.5 dcl cream, minimum 30 %

5 g grated parmesan
50 g guacamole paste (avocado paste)
20 g sliced avocado
1 tablespoon sunflower oil
salt

Procedure

- Fry peppers in oil.
- Add cream and let cook slowly until the cream thickens.
- Add guacamole and stir.
- Stir warm cooked pasta in the prepared mixture.
- Stir again and finally add avocado, cherry tomatoes and parmesan.
- Add salt as you like but parmesan and pasta are salty on their own.

Tip: You can make guacamole at home: Peel an avocado, take the stone out, sprinkle with lemon juice (to prevent the avocado from becoming brown) but only slightly so that the paste is not sour, cut peppers very finely and add salt. Some people add in guacamole chopped tomatoes and onion too. It is up to you, you can try both variations but be aware of the fact that whenever you use raw onion the meal will turn bad soon.

Time of preparation 15 minutes