

GUSTÁV MURÍN

Dni
NÁRŔDNEJ
kuchyne



Pomôcka pre školy

Cudzokrajné recepty
v praktickej školskej výučbe

BRATISLAVSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ KRÁJ

najlepšie miesto pre život



DNI NÁRODNEJ KUCHYNE

Cudzokrajné recepty v praktickej školskej výučbe

Príručka pre školy

Projekt medzinárodných kuchýň z pohľadu riaditeľa školy



Hneď na úvod môjho príspevku s potešením konštatujem, že brožúrka v podaní autora Gustáva Murína sa vydáva s veľkým pochopením riaditeľa odboru komunikácie a propagácie Úradu BSK PhDr. Branislava Masaroviča a osobitne župana Mgr. Juraja Drobu, MBA, MA. Pán župan Droba, ako dosiaľ jediný najvyšší predstaviteľ bratislavskej župy, sa aj zúčastnil medzinárodnej kuchyne Čínskej republiky v réžii J.E. veľvyslanca Čínskej ľudovej republiky v Slovenskej republike, pána LIN Lina, za účasti ďalších ôsmich veľvyslancov.

Keď hovorím o projekte, každému sa automaticky vybaví, že ide o dotáciu školy, alebo grant... Pravda je, že na tento projekt nebol použitý ani cent z verejných financií, ale len podpora zúčastnených ambasád a rodičov našej školy. Našťastie, podporu BSK získala práve táto brožúrka, ktorú držíte v rukách.

Častokrát sa debatuje o tom, ktorá z tých doterajších 15 medzinárodných kuchýň bola najlepšia, najprestížnejšia. Odpoveď je veľmi ťažká, pretože každá národná kuchyňa mala svoje čaro, atmosféru, program. Veľmi si vážim, že na doterajších medzinárodných kuchyniach si nepochutili len diplomati, ale aj naši žiaci, ktorí sa významne podieľali na

príprave konkrétneho Dňa získavaním nových zručností, a spolu s pedagogickými i nepedagogickými zamestnancami prežívali tiež tieto výnimočné gurmánske zážitky.

K scenáru národných kuchýň veľmi dobre zapadali aj neformálne diskusie ambasádorov so žiakmi a pedagogickými zamestnancami školy. Ceníme si tiež účasť médií, ktoré propagovali tento jedinečný projekt, ako sú *TV Markíza, JOJ, RTVS* a tiež printové médiá, z ktorých na špičkovej odbornej úrovni zachytáva priebeh národných kuchýň „Gastro-revue gastronómie, obchodu a cestovného ruchu“, preto moje poďakovanie patrí aj šéfredaktorke Viere Dudášovej.

Okrem medzinárodných gastronomických špecialít sme sa usilovali obohatiť tieto stretnutia aj o kultúrne vystúpenia jednak našimi žiakmi v podobe folklóru, a podobne to bolo zo strany väčšiny zúčastnených krajín. Tu si dovoľím predsa len spomenúť silný umelecký zážitok z vystúpenia indonézskych tanečníc, ale aj čínskych, českých a srbských umelcov.

Aj keď organizácia každej jednej národnej kuchyne si vždy vyžadovala precíznu prípravu, veľa energie, neľutujeme ten čas a preto sa chcem poďakovať koordinátorovi tohto projektu a autorovi brožúrky Gustávovi Murínovi a osobitne hlavnej majsterke odborného výcviku Ing. Janke Krošlákovej a jej odbornému tímu za skvelé zvládnutie napĺňania tohto jedinečného projektu.

Zároveň verím, že táto brožúrka bude s pochopením prijatá aj na iných školách a inštitúciách. Veď v našej vlasti sú aj iné školy, ktoré majú podobné aktivity prispievajúce k dobrej vizitke kultúrnej vyspelosti Slovákov a zvlášť poukazujú aj na dobrú úroveň prípravy žiakov pre oblasť gastronómie a služieb v gastronómii.

PaedDr. Jozef Horák

riaditeľ školy

Dni národnej kuchyne

(príhovor)



Jednou z povinností diplomacie, ktorú by som rád predstavil, je jej kultúrna úloha, pri ktorej sa diplomati snažia prezentovať to najlepšie zo Slovenska a zároveň pomáhať prezentovať kultúrne hodnoty iných krajín u nás doma. S myšlienkou splnenia tejto úlohy odchádzam na každú z pracovných ciest a v rovnakom duchu prijímam zahraničných hostí.

Každú krajinu, každý národ, charakterizujú svoje vlastné špecifiká. Kultúrna diplomacia sa snaží tie domáce vyzdvihnúť a tie cudzie priblížiť. Cieľom ľudí bolo totiž odjakživa nájsť spoločnú reč a potom spôsob, ako spolu žiť v mieri a pokoji. To sa za stáročia nezmenilo.

V bilaterálnych aj multilaterálnych vzťahoch, kde sa stretáva vôľa a tvorivosť, vzniká vždy aj množstvo priestoru na nové aktivity, nápady a cesty, ako sa spoznávať a porozumieť si. Môžem vás ubezpečiť, že to nie je len svet rokovaní o politike, ekológii či ekonomike. Jednou z najkrajších ciest, ako nadväzovať priateľstvá, prehlbovať spoluprácu a pochopiť ľudí iných národov, je práve gastronómia a kľúč k príprave jedál.

Tajomstvá receptov v sebe spájajú nielen tradičné suroviny či správne korenia, ale súčasne aj životný štýl a vnímanie hodnoty času. Stolovanie napovedá nielen o estetickom cítení, ale aj o spoločenských úlohách a hodnotách. Ak sme dostatočne vnímaví, je gastronómia veľmi vhodnou cestou k porozumeniu krajín a ľudí, histórii a súčasnosti ich uvažovania, spôsobu rozhodovania a rozdeľovania priorít. Zároveň môže byť príjemným sprievodcom na dlhej ceste poznania. Na nej čaká veľa míľnikov v podobe chutí, zážitkov, vôní, no hlavne priateľstiev, ktoré pri tom vzniknú.

Sám si pri pobyte v zahraničí nikdy nenechám ujsť príležitosť ochutnať miestnu špecialitu, či len tak relaxovať pri čaji, káve či limonáde. Niekedy ma zahraniční priatelia až prekvapia

legendami, aký význam mala v histórii ich krajiny rastlina či korenie, ktoré som práve ochutnal.

Vážim si preto možnosť priblížiť vám príjemnú stránku mojej profesie a súčasne oceňujem prínos zahraničných zastupiteľských úradov zúčastnených krajín a osobné nasadenie ich predstaviteľov pri hľadaní ciest spolupráce.

Ďakujem taktiež autorovi tejto publikácie, Gustávovi Murínovi, za úsilie, kreativitu a energiu, ktorú vkladá do tohto projektu. Už otvorením prvej strany pochopíte, že sa neučíte len pripravovať rôzne jedlá, ale vydávate sa na cestu porozumenia medzi krajinami a ľuďmi.

Želám vám na tejto ceste veľa radosti i ponaučení.

Lukáš Parížek,

štátny tajomník Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí Slovenskej
republiky

Úvod

Stredná odborná škola Gastronómie a hotelových služieb, na Farského č. 9, v bratislavskej Petržalke je od novembra 2013 miestom unikátneho medzinárodného projektu v rámci Bratislavského samosprávneho kraja. Jeho základnou myšlienkou je prezentácia rôznych zahraničných kuchýň pre študentov gastronómie v takej forme, aby sa s nimi nielen oboznámili, ale nadobudnuté skúsenosti mohli využiť aj v budúcej praxi. Znamená to, že sa prezentujú jedlá typické pre danú krajinu a pokiaľ možno aj jednoduché na prípravu. A keďže nedeliteľnou súčasťou projektu je spolupráca so zahraničnými ambasádami, skúsenosti zo stolovania na najvyššej úrovni získavajú nielen študenti odborov kuchár a cukrár, ale aj čašník-čašníčka.



Servírovanie bulharských a bratislavských špecialít.

Deň národnej kuchyne za tie roky už teda patril gastronomickým špecialitám týchto krajín:

- * Indonézie I (november 2013)
- * Turecka (marec 2014)
- * Gruzínska (apríl 2014)
- * Egypta (jún 2014)
- * Japonska (september 2014)

- * Talianska (február 2015)
- * Grécka (marec 2015)
- * Izraela (máj 2015)
- * Srbska (november 2015)
- * Vietnamu (marec 2016)
- * Indonézie II (október 2016)
- * Rakúska (máj 2017)
- * Bulharska (september 2017)
- * Českej republiky (marec 2018)
- * Číny (apríl 2018)
- * Rumunská (máj 2018)
- * Albánska (november 2018)
- * Ruska (marec 2019)
- * Indie (október 2019)

...



Projekt priťahuje médiá, tentoraz TV JOJ spovedá Veľvyslankyňu Turecka.

Tieto slávnosti praktickej gastronómie sú dobre pokryté médiami – tlačenými, elektronickými, rozhlasovými a televíznymi. Celé podujatie je zaznamenané aj na videu a výsledné DVD slúži škole na edukačné účely a príslušnému veľvyslanectvu na propagáciu. Niektorí veľvyslanci a ich manželky boli dokonca, vďaka tomuto projektu, pozvaní na kulinársku show v *TV Markíza*. Okrem tejto najväčšej slovenskej komerčnej televízie reportážami prispela aj *TV JOJ*, *TV Bratislava*, *Západoslovenská televízia*, *TV Vega* a *Tablet TV* agentúry *TASR*. Z rádii je to *RTVS – Slovenský rozhlas*. Z printových médií je to najmä

reprezentatívna *GASTRO-revue* (distribúované aj v Čechách), *Bratislavsko*, *Petržalské noviny*, *Harmonia*, *Exclusive*, *ON magazín* či *Beauty Woman*. Z elektronických médií sú to *Woman.sk*, *WomanMan.sk*, *femme.sk*, *SME.blog* a *kamkam.eu*.



Veľvyslanci Cypru, Grécka a Egypta v kuchyni školy.

Dobré mediálne pokrytie zvyšuje atraktivnosť podujatia pre zahraničné zastupiteľstvá, ktoré tým pádom svoju účasť môžu vykázať v rámci ich obligatórnych povinností. A keďže diplomatický zbor v Bratislave je mimoriadne súdržný, dobrá správa o úspechu konkrétneho Dňa zvyšuje záujem aj ostatných, aby sa projektu zúčastnili.

Ďalšou výhodou projektu je jeho flexibilita. Nevyžaduje pre realizáciu striktnú účasť šéfkuchára zo zahraničia, hoci aj to sa v rámci projektu už podarilo. Pre veľvyslancov je jednoduchšie použiť ich osobných kuchárov, ale za roky trvania projektu sa do varenia (či skôr supervízie) pustili aj niektorí Veľvyslanci a ich manželky. Uľahčením pre viaceré veľvyslanectvá je, ak sa na Slovensku nachádza reštaurácia s ich národnou kuchyňou, ktorá z propagačných dôvodov ochotne poskytne svojho šéfkuchára (názorný príklad sa dočítate v kapitole venovanej indonézskej či vietnamskej kuchyni). Neprekáža ani to, ak nie je k dispozícii národný kuchár, ale majstri a študenti školy varia pod dohľadom veľvyslanca a jeho manželky.



Manželka izraelského Veľvyslanca, pani Edna Ben-Zvi, pripravuje v školskej kuchyni tortu.

Dôležitým, ak nie rozhodujúcim faktorom je finančné krytie konkrétneho Dňa. Škola totiž poskytuje vybavenie kuchyne a asistenciu majstrov i študentov školy, ale suroviny dodáva hosťujúca ambasáda. Výhodou je, že obed s prvkami národnej kuchyne patrí do štandardných nástrojov diplomacie, takže sa dobre vykazuje v rozpočte daného zahraničného zastupiteľstva. Najľahšie je to s nápojmi, ktorých má každá zahraničná misia dostatočnú zásobu. Suroviny na prípravu jedál môže veľvyslanectvo doviesť (najmä v prípade, že podujatie sponzoruje reštaurácia zameraná na ich národnú kuchyňu – na Slovensku máme množstvo čínskych, tureckých a vietnamských reštaurácií, ale napríklad aj indonézske, či srbské), no väčšina ambasad necháva nákup na školu s tým, že prepláca výsledné účty. Výnimkou sú exotické ingrediencie, ktoré si prinášajú šéfkuchári sami. Veľvyslanectvá vedia tieto náklady pokryť aj vďaka sponzorom, ktorí sú tým pádom medzi čestnými hosťami Dňa.



Vietnamské kuchárky pripravujú svoje špeciality spolu s majstrami a študentmi školy.

Konkrétny Deň národnej kuchyne je príležitosťou aj pre prezentáciu danej krajiny, čo začína už kultúrnym programom. Počas obeda je k dispozícii aj premietanie propagačných filmov na veľkoplošnej obrazovke, národná hudba a rôzne propagačné materiály, ale napríklad aj krátky, stručný materiál opisujúci základné prvky danej národnej kuchyne. Milo prekvapí aj servírovanie kávy v originálnom kávovare, ako to bolo v prípade tureckého Dňa.

Úvodný kultúrny program je takisto vítaný, hoci nie je povinný. Ocenia to najmä veľvyslanectvá, ktoré majú podchytených nadšencov ich folklóru (ako napríklad indonézskeho), alebo vlastných umelcov (napríklad študent hry na akordeón na VŠMU zo Srbska či česká študentka spevu). Zároveň je tu priestor aj pre umelecké vystúpenia študentov školy. Publikom totiž nie je len z prostredia školy, ale aj VIP hostia z diplomatického zboru, novinári a zástupcovia rodičov.



Za slávnostným stolom tentoraz v gréckych farbách.

Základom Dňa je kompletný obed pre VIP hostí. Za slávnostne prestretým stolom je miesto pre 14-16 hostí. Polovica je pozvaná hosťujúcim veľvyslancom – sú to obvykle diplomati, významní slovenskí partneri, sponzori a pracovníci ambasády. Hosťami riaditeľa školy sú okrem koordinátora projektu Gustáva Murína aj zástupcovia BSK, zástupcovia rodičov,

podporovatelia školy a novinári. Projekt však myslí na všetkých, a tak sa to isté menu v počte cca 70 porcií podáva súčasne aj pre učiteľov, majstrov a študentov školy.



Slávnostné príhovory ku Dňu indonézskej kuchyne.

Toto kulinárske podujatie má svoj protokol, s vlajkovými dekoráciami, hymnami a prejavom hosťujúceho veľvyslanca. Je dobrým zvykom, že pozvaný je aj veľvyslanec, ktorý usporiada ďalší Deň. Napríklad v prípade tureckého Dňa to bol gruzínsky veľvyslanec. Takisto patrí k dobrým zvykom, že hosťujúci veľvyslanec, či veľvyslankyňa, prídu za študentmi a majstrami do kuchyne, aby spolu prebrali zvládnutie kulinárskych úloh daného Dňa.



Tureckú Veľvyslankyňu zaujímal názor študentov gastronómie na turecké recepty.

V kuchyni (ktoré sú na SOŠ Farského č.9 v Petržalke hneď dve a majú špičkové vybavenie) musia byť pripravení skúsení kuchári, ktorí nielenže dokážu viesť študentov, ale najmä komunikovať a spolupracovať so šéfkuchármi a kuchárkami zúčastnených ambasád. V tejto škole sa za roky trvania projektu osvedčili na výbornú majstri odborného výcviku Ľuboš Babušek, Zoltán Černák a Žaneta Svobodová. Výzdobu slávnostného stolu i obsluhu zvládli na výbornú študenti odboru čašník-servírka, ktorých viedli ing. Alena Brandšteterová, Mgr. Helena Grachová, Bc. Janka Drdacká, Bc. Viera Nižňanská a Ing. Danica Šidlíková. Koordináciu s veľvyslanectvami a prípravu celého dňa do všetkých detailov vedie Ing. Janka Krošláková.

V príručke sa dozviete viac o jednotlivých zahraničných kuchyniach, prezentovaných týmto projektom, vrátane príslušných receptov.

DEŇ INDONÉZSKEJ KUCHYNE



Dňa 15.11.2013 sa na SOŠ gastronómie a hotelových služieb začal výnimočný gastronomický projekt – Deň národnej kuchyne. Ako prvá bola predstavená indonézska. Ako vidieť z obrázku, spočiatku ešte neboli prítomní iní diplomatickí hostia a aj oblečenie účastníkov, okrem pána veľvyslanca, bolo skôr neformálne. Takto o tom hovorí stručná správa:

„Myšlienka zorganizovania takéhoto špeciálneho gurmánskeho dňa vznikla pri návšteve Jeho Excelencie veľvyslanca Indonézskej republiky Džumantora Purba na praktickej časti maturitných skúšok študijných odborov kuchár, čašník a servírka v apríli 2013. Vďaka osobnej iniciatíve pána Gustáva Murína, známeho spisovateľa a osobného priateľa pána veľvyslanca, sa pretavila myšlienka zorganizovania Dňa indonézskej kuchyne do reality.

Riaditeľ školy PaedDr. Jozef Horák s kolektívom spolupracovníkov pripravili scenár, ktorý potom pani Tio Sarum Paet a pani Eliana Sitepo z Indonézskej ambasády, pod vedením šéfkuchára pána Muhammada Jusufa a ostatných zamestnancov, uviedli v podobe pripraveného menu.

Pred podávaním indonézskeho špecialít sa uskutočnilo slávnostné zahájenie za účasti J. E. pána veľvyslanca a jeho sprievodu. Hostami pána riaditeľa SOŠ boli zástupcovia zriaďovateľa školy: pani Mgr. B. Lukáčová, riaditeľka odboru stratégie, územného rozvoja a riadenia projektov a pán PhDr. Stanislav Bruna, riaditeľ odboru implementácie SO/RO pre OPBK, ako aj pán Gustáv Murín.

Po štátnych hymnách Indonézie a Slovenska sa prihovorili zamestnancom a žiakom školy riaditeľ školy a J. E. pán veľvyslanec. Hneď na úvod spoločne potvrdili, že táto akcia nebude len jednorazovou epizódou, ale že obidve strany majú záujem o vytvorenie tradície s

osobitným zreteľom na vzájomné spoznávanie kultúr, do ktorej patrí aj oblasť gastronómie a cestovného ruchu. Slávnostné otvorenie spríjemnilo vystúpenie tanečníc z Indonézie, s ukážkou typických tanečných kreácií.“

Vzácní hostia aj osadenstvo školy mali v ten deň možnosť ochutnať toto menu:

Na úvod indonézska kuracia polievka, podávaná so zeleninou, omáčkou sambal oelek a krevetovými chipsami.

Predjedlom bolo kuracie satay podávané s orieškovou omáčkou a s ryžovým koláčom „lontong“.

Ako hlavné jedlo bolo Gado-gado – miešaná varená zelenina, ryžový koláč „lontong“, vyprážené tofu, tempe, vajíčka, to všetko preliate orieškovou omáčkou podávané s krevetovými chipsami

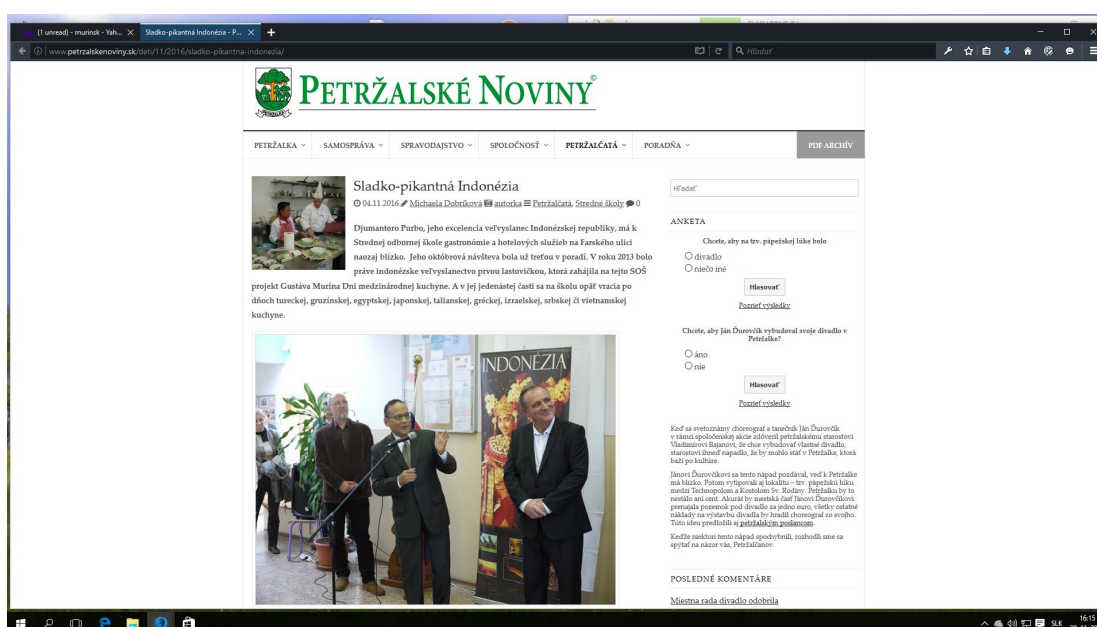
Dezert s názvom pisang goreng skrýval chrumkavý vyprážený banán.

Takto sme teda začínali, a s každou ďalšou akciou tohto projektu objavovali nové možnosti. Ale už vtedy sme sa mohli presvedčiť, že úvodné príhovory a v nich obsiahnuté sľuby treba brať vážne. J. E. pán veľvyslanec Džumantoro Purbo splnil svoj sľub a pred ukončením svojej diplomatickej misie dohliadol na to, aby sa Deň indonézskej kuchyne stal na SOŠ Farského č.9 naozaj tradíciou. Stalo sa to 27. 10. 2016 a išlo v poradí už o jedenáste podujatie tohto projektu.

Tentoraz mohol 36-ročný šéfkuchár Muhammad Yusuf, ktorý hovorí perfektne po slovensky, využiť novovybudovanú kuchyňu školy s najmodernejšou technológiou. Po prvýkrát varil na Slovensku už v roku 2009 a prešiel kuchyňami vychytených reštaurácií v Piešťanoch, Bratislave, Bytči a v súčasnosti môžu jeho umenie oceniť aj návštevníci PB Restaurant and Café v Považskej Bystrici.

Usmievavý šéfkuchár Yusuf pripravil čestným hosťom, na čele s J. E. pánom veľvyslancom Djumantorom Purbom a jeho zástupkyňou Fitri Riyanti, skutočne pestré menu: ako studené predjedlo osviežujúci „Rujak Mangga“ (šalát s krevetami pečenými na masle), teplým predjedlom bolo chrumkavé „Ayam Goreng Tepung“ (kuracie kúsky v sladko pikantnej omáčke), hlavným chodom boli grilované kačacie prsia v sýto žltom karí „Bumbu opor“, podávané s voňavou dusenou ryžou a chrumkavou sezónnou zeleninou, a ako dezert boli mäkké ryžové guľky s palmovým cukrom „Klepon“ v omáčke z horúceho kokosového mlieka s voňavými listami Pandan a zmesou čerstvých lesných plodov.

Všetky tieto dobroty koštovali v prvom rade slovenskí hostia J. E. pána veľvyslanca, medzi ktorých patrili Rudolf Zajac Jr., zástupca šľachtiteľskej inštitúcie v Nitre, kde pripravujú špeciálne osivo pšenice pre Indonéziu, Ing. Igor Junas, generálny riaditeľ Kerametalu, ako aj Simona Kosztanko a Boris Mattos, zástupcovia Ekonomickej Univerzity v Bratislave. K vzácnym hosťom za slávnostne vyzdobenou tabuľou patrila aj Ing. Roman Csabay, riaditeľ odboru školstva BSK. Nechýbali ani novinári, ktorí sa venujú téme gastronómie a turizmu: Justín Topoľský (*Guest*), Viera Dudášová (*Gastro-revue*), Andrea Hinková (*Harmonia*), Michaela Dobříková (*Petržalské noviny*), Rebeka Just (*Exclusive*) a Jana Vančová (*Woman.sk*).



Všetkých prítomných privítal riaditeľ školy Dr. Jozef Horák, ktorý zdôraznil, že študenti a majstri školy nielen varili a servírovali vyberané jedlá, ale ich majú možnosť aj sami ochutnať. Po príhovore J. E. pána veľvyslanca (so slovenským oslovením!) nasledoval krátky kultúrny program, v ktorom sa predstavila tanečníčka a sprevádzajúci hudobník s ukážkami dynamického indonézskeho folklóru. Po krátkom prípitku koordinátora projektu Gustáva Murína začala degustácia vybraných jedál.

Jedlá boli servírované aj učiteľom a študentom, ako aj zástupkyňiam rodičov. Pochutili si tak všetci.

RECEPTY

Studené predjedlo



Osviežujúci „Rujak Mangga“ šalát s krevetami pečenými na masle.

3-4 porcie

ingrediencie A

1 ks stredne zrelého manga, lúpané, nastrúhané/krájané
1 ks uhorky, lúpaná, nastrúhaná/krájaná
1 stredne veľký ľadový šalát, nastrúhaný/krájaný
200 ml vlažnej vody
2 lyžice cukru
2 lyžice jablčného octu
štipka soli

ingrediencie B

12 ks stredne veľkých kreviet bez kože a chvostov
100 gr masla
1 lyžička limetkovej šťavy
soľ a korenie

ingrediencie C

omáčka:

½ stredne veľkej červenej papriky bez semien, nahrubo nasekanej
2-3 ks chilli
2 lyžice tamarindovej šťavy
2 lyžice palmového cukru
150 gr pražených arašidov
1 polievková lyžica rybacej omáčky

Postup:

ingrediencie A

V stredne veľkej mise zmiešame uhorky a mango, odložíme. Zatiaľ rozpustíme vo vode cukor, potom pridáme jablčný ocot a soľ, všetko zmiešame v miske s uhorkou a mangom,

zabalíme a dáme do chladničky. Šalát držíme v chlade a preložíme do misiek 10 minút pred podávaním.

ingrediencie B

Na rozohriatu panvicu dáme maslo, počkáme, kým sa rozpustí, pridáme krevety, dochutíme soľou a korením, zalejeme limetkovou šťavou, odložíme.

ingrediencie C

Zmiešame všetky ingrediencie dokopy okrem rybacej omáčky. Predtým ako pridáme rybaciú omáčku, rozmixujeme všetky ingrediencie na pastu.

Servírovanie:

Zmiešame šalát a šťavu z kreviet dohromady, potom pridáme restované krevety. Dozdobíme lístkami mäty a mikro-šalátom alebo čerstvými jedlými kvetmi.

Teplé predjedlo



Chrumkavé „Ayam Goreng Tepung“ v sladko pikantnej omáčke.

3-4 porcie

ingrediencie A

400 gr kuracieho mäsa s kožou

2 lyžice jablčného octu

Kuracie mäso pokvapkáme jablčným octom, namarinujeme s ingrediencami B, prikryjeme fóliou a odložíme do chladničky.

ingrediencie B

½ lyžičky mletého čierneho korenia

½ lyžičky koriandrového prášku

1 cm zázvoru, strúhaného

5 strúčiky cesnaku, strúhaného

1 čajová lyžička soli

ingrediencie C

400 gr ľubovoľnej múky

40 gr ryžovej múky

10 gr soli

10 gr knoor / vegeta
5gr čierne korenie
1 gr zázvorového prášku
1 gr muškátového oriešku
1 gr čili prášku (voliteľné)
5 gr cesnakového prášku
Všetky ingrediencie zmiešame dohromady.

ingrediencie D

200 ml vody
600 ml oleja
Zmiešame.

ingrediencie E

100 ml sladkej sójovej omáčky ABC
100 ml sladkej a pálivej chilli omáčky
Obe omáčky dôkladne zmiešame.

ingrediencie F

olej na fritovanie

Postup:

Vezmeme kuracie mäso (A), obalíme ho v ochutenej múke (ingrediencie C), namočíme do vody (D), znova do múky (C), opakujeme 2 alebo 3 krát až je mäso poriadne upravené (B), smažíme na rozpálenom oleji (F) do zlatohneda až kým nie je chrumkavé. Podávame horúce so sladko pikantnou sójovou omáčkou (E), ozdobíme limetkou a lístkami koriandra a mikrošalátom.

Hlavný chod



Grilované kačacie prsia v sýto žltom karí „Bumbu opor“ podávané s voňavou dusenou ryžou a chrumkavou sezónnou zeleninou.

3-4 porcie

ingrediencie A

500 gr kačacích prs
100 ml ustricovej omáčky
2 lyžice medu
10 gr soli

5gr čierneho korenia

Kačacie prsia posolíme a na silno rozohriatej panvici grilujeme, až kým koža nie je chrumkavá. Otočíme a odložíme. Rozohrejeme rúru na 190 °C. Zmiešame ustricovú omáčku s medom a korením potrieme kačicu predtým, ako ju dáme do rúry. Pečieme, kým nie je stredne prepečená. Pred servírovaním nakrájame na plátky.

ingrediencie B

3-4 ks ázijského bobkového listu (Daun salam)

2-3 ks listov limetky

2 ks citrónovej trávy, drvenej

1 cm škorice

400 ml kokosového mlieka

200 ml kuracieho vývaru

100 ml oleja

ingrediencie C

10 ks šalotky

4 strúčiky cesnaku

½ lyžičky čierneho korenia

2 cm zázvoru

2 cm kurkumy

1 polievková lyžica koriandra

10 ks rasce

soľ a cukor

V mažiari miešame všetko dokopy, až kým nám nevznikne hladká pasta.

ingrediencie D

100 gr brokolice

100gr karfiolu

100gr zelených fazuliek

100gr červenej papriky

Umyte a nakrájajte brokolicu, karfiol, zelené fazuľky a papriku. Dajte všetko do studenej vody s ľadom, aby farby ostali svetlé, s chrumkavou textúrou.

ingrediencie E

Povarte jazmínovú ryžu s lístkami limetky a citrónovou trávou.

Postup:

Na strednom ohni rozpálime panvicu a pridáme olej. Osmažíme jednotlivé ingrediencie C (vznikne nám pasta Bumbu opor), keď sa nám začnú uvoľňovať vône pridáme bobkový list, listy limetky, citrónovú trávku, chvíľu povaríme, pridáme kokosové mlieko, kurací vývar a škoricu a privedieme k varu. Dochutíme korením a soľou.

Servírovanie:

Chrumkavú zeleninu dáme do misy, zalejeme omáčkou Bumbu opor, naukladáme plátky kačacích prs. Podávame s ryžou. Posypeme smaženou chrumkavou šalotkou.

Dezert



Mäkké ryžové guľky s palmovým cukrom „Klepon“ v omáčke z horúceho kokosového mlieka s voňavými listami Pandan a zmesou čerstvých lesných plodov.

Ingrediencie A

400 gr ryžovej múky
100 gr lepkavej ryžovej múky
+/- 100 ml vlažnej vody
štipka soli
200 gr palmový cukor, nakrájaný na malé kúsky
500 ml vody

Do múky pridávajúte po troške vody až kým nevznikne tuhá konzistencia, z ktorej sa dajú tvarovať malé guľky. Guľky plníme palmovým cukrom. Odložíme. V hrnci privedieme vodu k varu. Dáme variť guľky až kým nevyplávajú na povrch. Po dovarení zmiešame s kokosovou omáčkou pripravenou z ingrediencií B.

Ingrediencie B

300 ml kokosového mlieka
1ks listu Pandan
100 gr palmového cukru
štipka soli

V malom hrnci zohrejte kokosové mlieko spolu s listom Pandan a palmovým cukrom, dochuťte soľou. Prived'ite do varu a odstavte.

Servírovanie:

Nalejte omáčku s guľkami do malých dezertných misiek, ozdobte listom Pandan, čerstvými plodmi alebo jedlými kvetmi. Podávajte horúce.