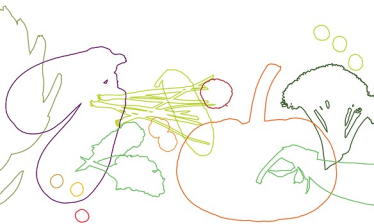


YOTAM OTTOLENGHI




HOJNOST

Kulinářské skvosty mistra zeleninové kuchyně

YOTAM OTTOLENGHI
HOJNOST

Kulinářské skvosty
mistra zeleninové kuchyně



Překlad z anglického originálu Plenty
Poprvé vydáno pod obchodním názvem Ebury Press
vydavatelství Ebury Publishing, Vydavatelství Ebury Publishing
je součástí skupiny společností Penguin Random House.

Copyright © Yotam Ottolenghi 2010
Fotografie Jonathan Lovekin

Czech edition © Nakladatelství Slovart, 2015
Translation © Dagmar Eisenmannová, 2015
Editorka Jana Steinerová
Odpovědná redaktorka Jana Pippichová
Sazba Alias Press, s. r. o., Bratislava
Vytlačeno v NEOGRAFIA, a. s., Martin

Všechna práva vyhrazena. Bez písemného povolení vlastníka práv
není povoleno publikaci ani žádnou její část použít pro reprodukování,
ukládání v rešeršním systému nebo šířit jakýmkoli prostředky, ať již
elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním nebo jinak.

Cena uvedená na obálce je nezávazným
doporučením pro konečné prodejce.

10 9 8 7 6 5 4 3
ISBN 978-80-7529-036-6
www.slovart.cz

Poznámka

1 lžíce = 15 ml

1 lžička = 5 ml

Není-li uvedeno jinak, používáme plnotučné mléko a středně velká vejce.
Jestliže se do pokrmů přidává citrusová kůra, používejte kůru z plodů,
které nebyly chemicky ošetřeny.

Doby uváděné u jednotlivých receptů jsou jen přibližné a skutečná doba
pečení se může lišit podle toho, jakou troubu používáte.



YOTAM OTTOLENGHI
HOJNOST

Kulinářské skvosty mistra zeleninové kuchyně

slovar

Obsah

Úvod

Kořeny, bulvy, hlízy

Vařená baby zelenina s kaparovou majonézou	12
Kořeněný marocký mrkvový salát	14
Salát s červenou řepou, pomerančem a černými olivami	15
Pečené pastináky a batáty s kaparovým dresinkem	16
Bramborové vindaloo	18
Červená řepa s jogurtem a omáčkou s citronovou kůrou	19
Královský bramborový salát	20
Tarte Tatin z brambor	22
Topinambury se sýrem manouri a bazalkovým olejem	24
Klíčky batátů s citronelovou smetanou	26
Pastinákové knedlíčky v zeleninovém vývaru	28
Sezonní tempura	29
Placičky z batátů	32

Rozmanité cibule

Pórkové smaženky	36
Koláč s karamelizovaným česnekem	38
Plněné cibule	39
Smažený pórek	42
Tofu s černým pepřem	44
Česneková polévka a pasta harissa	46

Houby

Houbové ragú se ztraceným kachním vejcem	50
Bánh xèo (syčící placka)	54
Plněné žampiony portobello se sýrem taleggio	56
Marinované houby s ořechy a omáčkou s pastou tahini	58
Houbové lasagne	59
Měšce s lesními houbami	60

Cukety a dýně

Halloweenská suflé	64
Pečená dýně se sladkým kořením, limetou a chilli papričkou	65
Grilovaná směs s petrželkovým olejem	68
Plněné cukety	69
Salát s cuketami a lískovými oříšky	70

7	Dýně s bylinkovou strouhankou a zakysanou smetanou	72
	Tamařina ratatouille	74

10

Papriky

12	Paella	80
14	Salát s marinovanými paprikami a sýrem pecorino	82
15	Zeleninový koláč	84
16	Kachní vejce s uzenými papričkami na kváskovém chlebu	86
18	Šakšuka	87

Brukve

19		
20		
22	Koláč s brokolící a gorgonzolou	92
	Salát s brocolini a sladkým sezamem	94
24	Zelné závitky	95
26	Frittata s uzeným sýrem	96
28	Nachová výhonková brokolice s rýžovými nudlemi	98
29	Salát se zelím a kedlubnou	99
32	Sladký zimní zelný salát	102
	Kapustová polévka s parmazánovou kůrou	104
34	Růžičková kapusta s tofu	105
36	Květák s rozinkami a šafránem	106

Elegantní lilky

39		
42	Lilek s podmáslím a granátovým jablkem	110
44	Nudle soba s lilkem a mangem	112
46	Trikolóra s lilkem	114
	Polévka s grilovanou zeleninou	115
	Čočka s grilovaným lilkem	116
	Lilkové krokety	120
	Opalovaný lilek s pastou tahini	122

Rajčata

48		
50		
54		
56		
58		
59	Marinovaná buvolí mozzarella s rajčaty	126
60	Salát s quinoou a kváskovým chlebem	128
	Polévka s rajčaty, krupicí a koriandrem	130
	Rajčatový večírek	131
	Quesadillas	134
	Plněná rajčata s bylinkami	136

62

Listy

64		
65		
68		
69	Turecká vejce s jogurtem	140
70	Omelety s mangoldem a šafránem	142

Míchaný listový salát	146	Obiloviny	226
Dušený mangold s cizrnou a tamarindem	148	Salát s avokádem, quinoou a zahradními boby	228
Mangoldové placky se šťovíkovou omáčkou	149	Kokosová rýže se sambalem a okrou	230
Zelené placky s limetovým máslem	150	Rizoto s citronem a lilkem	231
Salát z potočnice, pistácií a vody z pomerančových květů	154	Salát z farra a pečených paprik	234
Pizza s vejci, špenátem a sýrem pecorino	156	Rýže vařená v páře s bylinkami (spíše bylinky s rýží)	235
Karamelizovaná čekanka se sýrem gruyère	157	Jogurtové placky s ječnými kroupami a houbami	236
Koláč s listy vinné révy, bylinkami a jogurtem	158	Salát s kroupami a granátovými jablky	238
Čekanka s ořechy a roquefortem	160	Kisir	239
Hořkosladký salát	162	Kardamomová rýže se ztracenými vejci a jogurtem	240
Zelená zelenina	164	Pilaf ze zelené pšenice	241
Okurkový salát s česnekem a zázvorem	166	Itamarův bulgurový pilaf	242
Artyčoky s citronovou příchutí	168	Rýžový salát s mangem	244
Chřest, fenykl a červená řepa s vinným moštem	170	Salát z quinooy se sušenou íránskou limetou	245
Karamelizovaný fenykl s kozím tvarohem	172	Těstoviny, polenta, kuskus	248
Artyčoky s drcenými zahradními boby	176	Ravioli s kozím sýrem	250
Zapečené artyčoky	178	Křupavé pappardelle	252
Okra s rajčaty, citronem a koriandrem	179	Těstovinový salát se smaženou cuketou	254
Zelené gazpacho	180	Zelený kuskus	255
Chřest s vařenými vejci	182	Šafránové tagliatelle s kořeněným máslem	260
Grilovaný chřest	182	Dokonalý zimní kuskus	262
Vichyssoise s chřestem	184	Polenta s houbami a bylinkami	264
Mee goreng	185	Polenta z čerstvé kukuřice	266
Nudle soba s řasami wakame	188	Ovoce se sýrem	270
Zelené lusky	190	Fíky s bazalkou, kozím tvarohem a zálivkou vinaigrette	272
Kořeněná směs luskovin s libečkem	192	Suflé s kozím sýrem a broskvemi	274
Placičky ze zahradních bobů	194	Salát s kdoulemi a sýrem dolcelatte	275
Gado-gado	195	Grilované hrušky s kozím sýrem	278
Fazolkový salát s estragonem	196	Datle s tureckým ovčím sýrem	280
Teplý salát ze skleněných nudlí a bobů edamame	198	Vodní meloun se sýrem feta	282
Teplá jogurtová polévka se zahradními boby	202	Rejstřík	284
Luštěniny	206	Poděkování	288
Kolečka z listového těsta s čočkou puy	208		
Hummus a ful	210		
Cizrnové soté s řeckým jogurtem	211		
Opékané fazole se sýrem feta, šťovíkem a škumpou	214		
Celer a čočka s lískovými oříšky a mátou	216		
Polévka s cizrnou, rajčaty a chlebem	218		
Zelená čočka s chřestem a potočnicí	220		
Kořeněná červená čočka s okurkovým jogurtem	221		
Čočka castelluccio s rajčaty a gorgonzolou	222		
Socca	224		



Úvod

Začnu něčím tak jednoduchým a nenápadným, jako je rýže. Když přemýšlím o všech možnostech využití této obiloviny v různých částech světa a různých kulturách, až se mi z toho zatočí hlava. Vzpomenu si na nespočet kombinací s jinými surovinami, na typy rýže, z nichž můžeme vybírat, na způsoby tepelné úpravy, příležitosti jejího podávání, rozličné stupně zpracování, vaření doma i komerční použití. Pomyslím na paellu, salát z divoké rýže a nudle ho fan. Představím si arancini ze zlatou kůrkou ze strouhanky, íránskou šafránovou rýží s bramborami, čínskou opékanou (smaženou) rýží, rýžový pudink. A také rýži vařenou v páře, kterou mi maminka dávala jen s kouskem másla vmíchaným těsně před podáváním, když jsem měl pokažený žaludek.

Potom mohu přejít k jiné obilovině, například pšenici, a přemýšlet o pokrmech, které připravujeme z mouky – knedlíky, těstoviny, chléb a pečivo. Také uvažuji o méně využívaných surovinách, jako je bulgur či celozrnná mouka. Moje mysl dále přejde k přehlídce luštěnin – čočky, fazolí, hrachu, i zelených fazolek a lusků hrášku. Vzpomenu si na bylinky, salátové listy, semena, květy, kořeny, hlízy, plody a houby, představující vždy část malého uceleného vesmíru s milionem rozmanitostí a variací.

Tím vším chci připomenout, že máme velké štěstí, že vaříme a žijeme (i když bohužel ne všichni) ve světě, který nabízí takové spektrum surovin a přísad, a že můžeme čerpat z tak velkého množství nejrůznějších kulinárních tradic. Jsem z toho nadšený – z té hojnosti surovin připravovaných a zpracovávaných tolika lidmi i tolika různými způsoby k bezpočtu příležitostí.

Nový vegetarián

Když se na mne pracovníci z deníku *The Guardian* v roce 2006 poprvé obrátili s návrhem, abych pro víkendový magazín tohoto listu připravoval sloupek pro vegetariány, příliš se mi do toho nechtělo. Nejsem totiž vegetarián. Téma nebylo blízké mému srdci a nikdy jsem o něm nepřemýšlel. Přesto jsem chápal, proč si vybrali zrovna mě. Restaurace Ottolenghi byla proslavená svým způsobem přípravy zeleniny a obilovin, čerstvostí a originalitou salátů, a bylo tedy logické požádat mě, abych se o své poznatky a názory podělil s vegetariány v řadách čtenářů.

Chvíli mi trvalo, než jsem se s titulkem *Nový vegetarián* vypořádal, a některým čtenářům deníku hodně vadilo, že nový vegetarián není vlastně vůbec vegetarián. Dodnes mi leží v hlavě několik rozhořčených dopisů vydavateli a pamatuji si, jaký poprask vyvolalo, když jsem navrhl, že by se k salátu mohlo podávat grilované jehněčí. Redaktor si toho bohužel nevšiml.

Během doby jsem si však zvykl. Image restaurace Ottolenghi jako vegetariánského podniku byl správně založen na skutečnosti, že jak Sami Tamimi (druhá tvůrčí síla v naší společnosti a spoluautor kuchařky Ottolenghi: *The Cookbook*), tak i já jsme vyrůstali v Izraeli a Palestině a znali jsme chuťovou pestrost zeleniny, luštěnin a obilovin, oslavovanou v různých kuchyních uvedené oblasti.

Jídlo, které jsem jedl v dětství, v sobě spojovalo různé kulinární kultury – evropskou doma a středovýchodní všude okolo – s hojností snadno dostupných a čerstvých surovin. To mi vždycky připomene zelinář, u kterého nakupuje moje maminka v sousední arabské vesnici. Prodává fantasticky čerstvé místní a sezonní ovoce a zeleninu. Já tomu říkám opravdové ovoce a zelenina, protože opravdově vypadají a chutnají a vypěstovali je skuteční lidé – arabští a židovští rolníci, nikoli bezejmenní pěstitelé z celého světa. Zelinář nabízí okurky, kedlubny, fíky, granátová jablka, meruňky, mandle a pistácie, ale také bylinky z té oblasti, místní chalvu, olivový olej a mnoho dalších věcí. Oba moji rodiče z tohoto bohatství připravovali každý den pokrmy vyznačující se chutí, kterou považují za opravdovou.

Tato rozmanitost surovin a způsobů, jak s nimi dělat zázraky, mi dala dokonalé nástroje pro přípravu pokrmů a sestavování receptů. Také díky tomu pro mě nakonec nebylo vegetariánské vaření žádnou nepříjemnou dřinou. Mám rád maso a mám rád ryby, ale snadno můžu vařit i bez nich. Cukety mojí babičky marinované v octu nebo zralé fíky s kozím sýrem, které jsme jedli před večeří, jsou stejně syté a lahodné jako kterýkoli kus masa.

Vegetariánství

Přesto nejsem vegetarián a je důležité se o tom zmínit. V úvodech k receptům v této kuchařce někdy odkazuji na maso, protože je občas mám někde vzadu v podvědomí. Ale nijak mi nechybí. Uvádím zde desítky dobrých jídel, vyvážených a výživných, ve kterých není zapotřebí žádné maso, ani rybí.

Proč tedy vegetariánství? Jaký je důvod k tomu, abychom se masu vyhýbali? Proč by měli mít lidé zájem o tuto sbírku receptů na přípravu jídel s jeho absencí?

Za prvé, je to soubor mojí práce pro *The Guardian* za poslední čtyři roky. Čtenáři, které nebavilo sbírat výstřižky, mě často žádali, abych recepty uspořádal do jednoho svazku. Tato kuchařka tedy obsahuje většinu oněch výstřižků plus mnoho nových receptů, které jsem nikdy předtím nezveřejnil.

Lidé chtějí vařit podle receptů na vegetariánské pokrmy z mnoha navzájem odlišných důvodů. Někteří se jednoznačně rozhodli vyloučit maso z jídelníčku. Mnozí tak učinili z morálních nebo jiných osobních důvodů, kterým rozumím a které respektuji. Těmto lidem mohou připadat zmínky o nevegetariánských přísadách rušivé. Některým se možná nebude líbit, kolik používám vajec a mléčných výrobků. Mnoho lidí pravděpodobně odradí moje podpora používání parmazánu a jiných evropských sýrů, při jejichž výrobě se téměř vždy používá syřidlo živočišného původu. Na všechny tyto námitky odpovídám, že umím být pouze sám sebou a vařím to, co rád jím. Věřím, že většina zkušených vegetariánů si poradí, které prvky z této kuchařky převzít a kterých si nevšímat. Stačí vycházet ze svých zvyklostí.

Druhou, stále početnější skupinu lidí představují pragmatičtí vegetariáni. Ti vyloučili maso z jídelníčku do určité míry, ale zcela je nezavrhlí. Do tohoto společenství patří lidé, kteří se zajímají o zdravotní účinky požívání masa, i ti, kteří by rádi svoji spotřebu masa snížili kvůli působení chovu hospodářských zvířat na životní prostředí. Odpuzuje je vliv velkochovu na krajinu a moře, přírůstky skotu vytvářejícího skleníkové plyny přispívající k oteplování naší planety. Řada z nich vyzdvihuje dobu, kdy maso bylo občasnou a drahou surovinou, a stýská se jim po čase, kdy si lidé hospodářských zvířat vysoce vážili a poráželi je citlivěji.

Kampaně za snížení spotřeby masa z nedávné doby zdůrazňují, jak nešetrné je získávat energii z masa v porovnání se získáváním energie ze zeleniny, luštěnin nebo obilovin. Tento argument a všeobecný pocit nadměrného požitkářství přesvědčily v posledních desetiletích mnoho lidí, aby jedli masa méně a vrátili mu jeho jedinečnost a hodnotu.

Rozumná myšlenka, spolu s lepší dostupností starých i nových druhů zeleniny a znalostí, jak je pěstovat nebo nakupovat etickým způsobem, je nejdůležitější silou stojící v pozadí za zvýšeným zájmem o vegetariánské jídlo.

Tato kniha

Kuchařku jsem rozdělil do kapitol dosti nesystematickým způsobem. Ukazuje způsob, jak přemýšlím a pracuji při psaní receptu. V centru každého pokrmu (i na začátku myšlenkového procesu) je nějaká surovina. Jedna surovina – nikoli jakákoli surovina, ale jedna z mých oblíbených surovin. Mám sklon vyjít z tohoto ústředního prvku a pak se ho snažit rozpracovávat, vylepšovat, pohlížet na něj novým způsobem, aniž bych potlačil jeho dominanci.

Všechny kapitoly odrážejí tento můj přístup. Zaměřují se na určité suroviny a jiné pomíjejí, spojují je do skupin tak, jak je vidím já. Některé složky – například lilek – jsou pro moje vaření tak důležité, že mají v knize samostatnou kapitolu. Potom jsou zde botanické kategorie, například brukve, které jsou sice trochu vědecké, ale přesto tu mají své místo; spojují dohromady druhy zeleniny, které přirozeně patří k sobě, skromné a přitom svěží. Další třídění do kapitol vychází z mých asociací a postupů, jakými tvořím své jídelníčky.

Mnohé z receptů, které byly zveřejněny již dříve, většinou v deníku *The Guardian*, jsou pozměněné, některé výrazněji než jiné. Nemohu také vždycky uvést, proč jsem je přepracoval. Můj styl vaření a psaní se během let posunul a to, co se mi tehdy zdálo rozumné (například brambory zapečené s artyčoky), mi dnes rozumné nepřipadá. A obecně řečeno, kdykoli připravujete nějaké jídlo opakovaně, uděláte ho jiné než v předchozím případě. Alespoň u mě to tak je. Zdá se, že si pokaždé vyžádá nějakou malou změnu, trochu víc jedné suroviny nebo vynechání druhé. Snažím se to vycítit. Myslím, že takhle vzniká skutečné jídlo.

Yotam Ottolenghi





Kořeny, bulvy, hlízy

Vařená baby zelenina s kaparovou majonézou

Vaření při nízkých teplotách (pošívání) je znovu v módě – a právem. Takto uvařená zelenina nemusí být bezvýrazná a mdlá. Pokud není převařená, může předvést své přirozené vlastnosti a chutnat svěže a lehce způsobem, kterého při pečení nebo opékání nikdy nedosáhnete.

Na přípravu pokrmu podle tohoto receptu vybírejte krásnou sezonní zeleninu, čerstvou a chutnou už od pohledu. Můžete použít také baby vodnici nebo kukuřičky a lze přidat i trochu čerstvých zahradních bobů, hrášku a fazolek. Zeleninu však příliš neporcuje, nechejte ji ve větších kusech a nevařte ji dlouho. Podávejte ji teplou nebo studenou.

4 porce
200 g baby mrkve
100 g baby fenyklu
150 g tenkého chřestu
100 g baby cuketek
150 g baby pórků
2 lžice nadrobno nakrájeného kopru
na posypání

Nálev na vaření
600 ml bílého vína
200 ml olivového oleje
150 ml citronové šťávy
2 bobkové listy
½ citronu
2 řapíky celeru, nakrájené na kousky
1 lžička soli

Majonéza
½ prolisovaného stroužku česneku
1 žloutek z vejce od slepice z volného
chovu
1½ lžičky bílého vinného octa
½ lžičky dijonské hořčice
½ lžičky soli
nastrouhaná kůra a vymačkaná šťáva
z ½ citronu
75 ml rostlinného oleje
2 lžice kaparů, okapaných a nakrájených
nadrobno

Začněte přípravou majonézy. Česnek, žloutek, ocet, hořčici, sůl a citronovou šťávu dejte do mixéru. Pustte motor a velmi pomalu přilévejte tenkým praménkem olej, dokud nevznikne hustá majonéza. Ručně do ní vmíchejte kapary a citronovou kůru a pak ji odložte.

Zeleninu umyjte, ale příliš z ní neodstraňujte konce – klidně některé stonky i listy nechejte. Zeleninu nakrájejte po délce na půlky nebo na čtvrtky v závislosti na velikosti jednotlivých kusů. Kousky by měly být podobně velké. Velmi tenkou zeleninu, například chřest, není třeba krájet.

Do velkého rendlíku nalijte víno, přiveďte je k varu a 2–3 minuty povařte. Přidejte ostatní suroviny pro přípravu nálevu a tekutinu přiveďte k varu. Do vroucího nálevu vkládejte nejprve mrkev a fenykl. Po 3 minutách přidejte chřest, cuketky a pórek a vařte 3–4 minuty. V tomto okamžiku by zelenina měla být uvařená, ale ještě křupavá.

Pomocí kleští přeneste zeleninu do hlubokých talířů. Podle chuti ji přelijte trochou nálevu. Před podáváním dejte na každou porci kopeček majonézy a vše posypte nakrájeným koprem. Nálev, ve kterém se zelenina vařila, můžete uchovávat v chladničce a používat opakovaně.



Kořeněný marocký mrkvový salát

Existuje nespočet variací tohoto chuťově výrazného salátu. Ve všech se uplatňuje sladké koření, čerstvé bylinky a nějaký citrusový kontrast. Moje verze je intenzivní a bude se dobře hodit jako jedna ze složek hostiny zaměřené na středovýchodní saláty nebo jako příloha ke smaženým rybám, máte-li u stolu jiné strávnicky než vegetariány. Salát podávejte teplý i studený, například s pilafem z pražené zelené pšenice (fríkeh, s. 241).

4 porce
1 kg mrkve
80 ml olivového oleje
1 středně velká cibule, nakrájená nadrobno
1 lžička krupicového cukru
3 prolisované stroužky česneku
2 středně velké zelené chilli papričky,
nakrájené nadrobno
1 jarní cibulka, nakrájená nadrobno
1/8 lžičky mletého hřebíčku
1/4 lžičky mletého zázvoru
1/2 lžičky mletého koriandru
3/4 lžičky mleté skořice
1 lžička mleté sladké papriky
1 lžička mletého římského kmínu
1 lžice bílého vinného octa
1 lžice nadrobno nakrájené nakládané
citronové kůry
40 g nadrobno nakrájených listů
koriandru
120 g vychlazeného řeckého jogurtu
sůl
olivový olej na pokapání
listy koriandru na posypání

Mrkve oloupejte a nakrájejte podle velikosti na válečky nebo na přepůlená kolečka silná 1 cm; všechny kousky by měly být zhruba stejně velké. Dejte je do velkého rendlíku a přelijte osolenou vodou. Přiveďte k varu, potom zmírněte oheň a mrkev vařte zhruba 10 minut tak, aby byla křehká, ale zároveň ještě křupavá. Scedte ji a nechejte v cedníku oschnout.

Ve velké hluboké pánvi rozehejte olej, přidejte cibuli a opékejte ji na středně silném ohni 12 minut do zlatova. Přidejte uvařenou mrkev a potom všechny ostatní přísady až na čerstvý koriandr a jogurt. Odstavte, osolte, promíchejte a nechejte vychladnout.

Před podáváním vmíchejte do salátu koriandr a případně salát ještě dochuťte. Podávejte ho v miskách s kopečkem jogurtu, pokapaný olivovým olejem a ozdobený kousky listů koriandru.



Salát s červenou řepou, pomerančem a černými olivami

Mírná sladkost červené řepy tvoří ideální pozadí intenzivní ostré chuti pomerančů a slané chuti oliv. Vznikne neobvyklý a přitom lahodný salát. Použijte řecké černé olivy s vrásčitou slupkou. Protože zrály na stromě delší dobu, mají slanější, výraznější chuť. Chcete-li mít salát jemnější a svěžší, můžete olivy vynechat. Když doplníte tento salát rýží vařenou v páře s bylinkami (s. 235), připravíte lehký a zdravý pokrm.

- 2 velké porce
- 400 g červené řepy
- 2 sladké pomeranče
- 1 červená čekanka
- ½ malé červené cibule, nakrájená na tenká kolečka
- 3 lžičce nadrobno nakrájených listů petrželky
- 40 g vrásčitých černých oliv, zbavených pecek a rozpůlených
- 3 lžičce řepkového oleje
- 1 lžička vody z pomerančových květů
- 1½ lžičce červeného vinného octa
- sůl a pepř

Červené řepy dejte do hrnce, přelijte studenou vodou, přiveďte k varu, a uvařte doměkka (1–2 hodiny; zapíchnete-li do řepy nožik, měl by do ní hladce zajet) a nechte ve vodě vychladnout. Studené řepy vyjměte z vody a oloupejte, rozpujte je a půlky nakrájejte na klínky silné u základu 1 cm. Přesuňte je do mísy.

Z pomerančů odkrojte nožikem kůru na základně a na vrcholku. Potom odkrajujte kůru svisle po obvodu pomerančů. Odstraňte zároveň bílou vrstvu. Pomeranče rozdělte na dílky a nad miskou oloupejte z dílků tenké blány. Dílky pomerančů i šťávu dejte do mísy s červenou řepou.

Červenou čekanku nakrájejte svisle na plátky silné 2 cm. Rozdělte je na jednotlivé listy a přidejte do mísy.

Nakonec vložte do mísy zbývající přísady a vše opatrně promíchejte. Salát podle potřeby dochutěte.



Pečené pastináky a batáty s kaparovým dresinkem

Tento recept chápejte jako inspiraci pro přípravu nekonečného množství pokrmů s pečenou zeleninou. Vtip spočívá v tom, že je třeba doplnit zeleninu, která se tepelně upravuje dlouhou dobu, něčím křupavým a svěžím. Můžete použít jakoukoli zeleninu – tuřín, brambory, mrkev, černý kořen, červenou řepu i květák v mnoha zajímavých kombinacích ochucených nakonec nadrobno nakrájenými bylinkami, jako jsou bazalka nebo máta, nastrohanou citronovou kůrou, harissou, prolisovaným česnekem nebo nějakým jemným octem.

4 porce
700 g pastináku (asi 4 kusy)
4 středně velké červené cibule
150 ml olivového oleje
4 snítky tymiánu
2 snítky rozmarýnu
1 vodorovně rozpůlená hlavička
česneku
600 g batátů (sladkých brambor,
2 středně velké kusy)
30 rozpůlených třešňových rajčat
2 lžičky citronové šťávy
½ lžičky javorového sirupu
½ lžičky dijonské hořčice
4 lžičky malých kaparů (nebo velkých
nakrájených nadrobno)
1 lžička praženého sezamu (možno
vynechat)
sůl a pepř

Troubu předehřejte na 190 °C. Pastináky oloupejte a podélně nakrájejte na dva nebo tři kusy. Potom každý kus rozkrojte na půlky či čtvrtky. Kousky by měly být dlouhé zhruba 5 cm a široké asi 1,5 cm. Cibule oloupejte a každou nakrájejte na šest klínků.

Pastináky a cibuli dejte do velké mísy. Přidejte 120 ml olivového oleje, tymián, rozmarýn, česnek, 1 lžičku soli a trochu pepře. Promíchejte a rozložte do pekáče. Pečte 20 minut.

Zatímco se pastináky s cibulí pečou, seřízněte batáty na obou koncích, rozpulte je i se slupkou po šířce a potom každou půlku nakrájejte na šest klínků. Batáty přidejte do pekáče s pastináky a cibulí a promíchejte. Pekáč vraťte do trouby a směs pečte 40–50 minut.

Když je všechna zelenina propečená a začne zlátnout, vmíchejte do ní rozpůlená rajčata. Pekáč vraťte do trouby a zeleninu pečte dalších 10 minut. Mezitím ušlehejte v hrnku citronovou šťávu, javorový sirup, hořčici a zbývající 2 lžičky oleje, vmíchejte kapary a ½ lžičky soli.

Lnud po vyjmutí z trouby pokapejte pečenou zeleninu dresinkem. Promíchejte ji, ochutnejte a případně dochuťte. Pokrm můžete servírovat na stůl rovnou v pekáči. Občas ho podávám i posypaný praženým sezamem.



Bramborové vindaloo

Tohoto pokrmu můžete bez obav připravit pořádnou hromadu – v chladničce vydrží několik dnů a jeho chuť se ještě vylepší! Výborně chutná s kopečkem vychlazeného hustého jogurtu.

4 porce
8 tobolek kardamomu
1 lžička římského kmínu
1 lžička semen koriandru
½ lžičky hřebíčku
¼ lžičky mleté kurkumy
1 lžička mleté sladké papriky
1 lžička mleté skořice
2 lžičce rostlinného oleje
300 g šalotky, nakrájené nadrobno (zhruba 12 kusů)
½ lžičky hnědých semen hořčice
½ lžičky pískavice řecké seno
25 kari listů
2 lžičce nadrobno nakrájeného čerstvého zázvoru
1 čerstvá červená chilli paprička, nakrájená nadrobno
3 zralá rajčata, oloupaná a nakrájená nahrubo
50 ml jablečného octa
400 ml vody
1 lžičce krupicového cukru
400 g salátových brambor, nakrájených na kostky o hranách 2,5 cm
2 malé červené papriky, nakrájené na kousky zhruba 2 × 2 cm
400 g batátů, nakrájených na kostky o hranách 2,5 cm
sůl
listy máty nebo koriandru na ozdobení

Začněte přípravou směsi koření. V pánvičce opražte tobolky kardamomu, římský kmín a koriandr. Jakmile začnou tobolky prskat, nasypejte koření do hmoždíře, přidejte hřebíček a paličkou rozdrťte na jemný prášek. Obaly semen kardamomu odstraňte. Do směsi vmíchejte kurkumu, papriku a skořici.

V hrnci s těžkým dnem rozehřejte olej. Přidejte šalotku, semena hořčice a pískavici řecké seno a opékejte je na středně silném ohni zhruba 8 minut, dokud šalotka mírně nezhnědne. Vmíchejte směs koření, kari listy, čerstvý zázvor a chilli a zahřívajte 3 minuty. Potom přidejte rajčata, ocet, vodu, cukr a trochu soli, přiveďte k varu a vařte pod pokličkou na mírném ohni 20 minut.

Do hrnce přidejte brambory a červenou papriku a 20 minut povařte. Ke konci uvedené doby přidejte batáty. Všechna zelenina by měla být překrytá tekutinou (podle potřeby přilijte trochu vody). Vařte pod pokličkou ještě asi 40 minut.

Odstraňte pokličku a pokrm nechejte probublávat zhruba 10 minut, aby omáčka zhoustla. Vindaloo podávejte horké s rýží, ozdobené bylinkami.

Červená řepa s jogurtem a omáčkou s citronovou kůrou

V letních měsících bývá k dostání vynikající červená řepa. Vyberte malé pevné bulvy, prodávané s natí. Nat' nevyhazujte a připravte z ní salát nebo ji poduste s trochou olivového oleje, česnekem a kmínem a podávejte teplou s kopečkem crème fraîche. Mladou červenou řepu můžete péct v troubě zabalenou v alobalu. Je ještě chutnější, než když ji uvaříte tak, jak popisují níže.

Nakládaná citronová kůra se dá využít na mnoho způsobů. Zkuste ji vmíchat do bramborového salátu nebo ji podávejte k tučné rybě.

4 porce
900 g červené řepy
4 plné lžice nadrobno nakrájeného kopru
1 malá červená cibule, nakrájená na velmi tenké plátky
160 g řeckého jogurtu

Studená omáčka
2 žluté papriky
3 lžice olivového oleje
1½ lžičky semen koriandru
400 g nakrájených konzervovaných oválných rajčat (s nálevem)
2 prolisované stroužky česneku
1 lžička cukru
3 lžice nakrájené nakládané citronové kůry
2 lžice nadrobno nakrájených listů petrželky
2 lžice nadrobno nakrájených listů koriandru
sůl a pepř

Začněte uvařením celých červených řep v dostatečném množství vody doměkka (1–2 hodiny). Zapíchnutím nožičku zjistíte, zda jsou všechny řepy měkké. Nechejte je zcela vychladnout, oloupejte je a nakrájejte na klínky.

Zatímco se vaří červená řepa, připravte omáčku. Gril rozehejte na vysokou teplotu. Papriky naříznete okolo stopek a vytáhněte z nich semeníky. Dejte je na grilovací plech vyložený alobalem a opékejte je z obou stran – slupka by měla zčernat (zhruba za 30 minut). Alobal přehněte přes papriky a uzavřete. Papriky dejte vychladnout, pak je oloupejte a nakrájejte na proužky.

Ve středně velkém rendlíku rozehejte olivový olej. Přidejte semena koriandru a opékejte je půl minuty. Potom přidejte rajčata, česnek, cukr, sůl a pepř a zahřívejte 15 minut. Vmíchejte nakládanou citronovou kůru a 10 minut povařte. Rendlík odstavte a do omáčky vmíchejte bylinky a proužky žluté papriky. Nechejte ji zcela vychladnout.

Před dokončením dejte klínky červené řepy do mísy, přidejte studenou omáčku, kopr, červenou cibuli, sůl a pepř. Promíchejte a případně dochuťte. Těsně před podáváním přidejte jogurt a salát jen zlehka obraťte tak, aby vznikl pěkný mramorovaný červenobílý efekt. Salát by neměl být jednotvárně růžový.