

VAŘÍME BEZE ZBYTKU

RECEPTY OD KOŘÍNKU AŽ PO KVĚT





Kateřina Bičíková

VAŘÍME BEZE ZBYTKU

RECEPTY OD KOŘÍNKU AŽ PO KVĚT



Grada Publishing

Kateřina Bičíková

VAŘÍME BEZE ZBYTKU

RECEPTY OD KOŘÍNKU AŽ PO KVĚT

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
jako svou 8521. publikaci

Fotografie Eva Malúšová
Odpovědná redaktorka Hana Fruhwirtová
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 176
První vydání, Praha 2022
Vytiskla tiskárna PBTisk a.s., Příbram

© Grada Publishing, a.s., 2022
Autorka © Kateřina Harudová, 2022
Fotografie © Eva Malúšová, 2022

ISBN 978-80-271-4892-9 (ePub)
ISBN 978-80-271-4891-2 (pdf)
ISBN 978-80-271-1268-5 (print)

Recepty od kořínku až po květ

Lokálně – sezónně – zdravě

„Přece se to nevyhodí!“ slýchávala jsem odmala z kuchyně. Jistě, mládí prožité v komunistickém nedostatku a do toho všehovšudy pět dětí udělá s přístupem k plýtvání jídlem své. Po devadesátých letech s heslem „To se nějak okrájí...“ následovaly roky relativní hojnosti, na které jsem navázala povoláním kulinární redaktorky. Což zní jako dream job většiny gurmánů, nicméně s sebou nese kupříkladu to, že veškerá jídla jíte ve skutečnosti studená, oschlá a často všelijak rozdělaná. Druhý formující aspekt této krásné práce je, že vedle skvostných (a silně okoralých) jídel ze stránek lifestyleových magazínů už jíte v podstatě JENOM zbytky. Respektive z nich i vaříte.

Protože když nakoupíte suroviny na řekněme pět receptů, vždycky vám něco zbude – tu pár kousků z kilového balení mrkve, onde načatá kysaná smetana. Tudíž se z vás časem spíše než odborník na recepty nově stane přeborník na vaření ze zbytků. A pokud máte alespoň trochu ekologické smýšlení, něco jako vyhazování jídla vlastně ani neznáte. Proto mě pokaždé udiví informace o tom, kolik potravin se v českých domácnostech vyhodí.

Jedna část receptů se z toho důvodu zaměřuje na zpracování zbylých příloh, kousků zeleniny a přezrálého ovoce, protože právě to jsou suroviny, se kterými si člověk často neví rady, a přitom mohou složit jako základ spousty skvělých jídel.

Další část knihy jsou bezezbytkové recepty na využití kompletně celé zeleniny a ovoce – od kořínku až po květ. Protože kdo začne třídít bioodpad, brzy sám zjistí, jaké množství odpadu je i jen z ovoce a zeleniny. Přitom kolikrát vyhazujeme také ty části, které jsou perfektně jedlé: nať kořenové zeleniny, slupky jablek nebo třeba kůru citrusů.

S vytěžením zdánlivě nejedlých částí plodin souvisí třetí část knihy, která vychází z tendence nás „sběračů“ si z každé vycházky či výletu něco přinést. Pokud ve vás tento odvěký instinkt lovců a sběračů také rezonuje, asi znáte radost z čerstvě natrhaného medvědího česneku, domácího bezového sirupu nebo třeba kopřivové nádivky.

A ačkoli miluji pohádku o Lakomé Barce, která byla taková držgrešle, že šila záclony ze šlupek od buřtů, v knize najdete pouze recepty bezmasé. Zaprvé proto, že uhlíková stopa produkce masa je s tou rostlinnou nesrovnatelná, zadruhé proto, že u ovoce a zeleniny přece jen snadněji odhadneme hranici jejich bezpečné spotřeby. Také se snažím držet středoevropských a nedovážených ingrediencí, protože věřím, že i bez avokáda z Mexika a quinoji z Číny se můžeme kvalitně najíst.

Bezezbytková podoba této kuchařky je stravitelná i pro fajnovější jazýčky, kterým se při pohledu na kopřivami zarostlou louku prostě zatím nesbíhají sliny.

Dobrou chuť přeje Kateřina Bičíková



Suppli aneb Krokety ze zbylé rýže či rizota

Římské smažené krocketky plněné sýrem připomínají sicilské arancini, zužitkujete do nich zbylé rizoto či rýži, ale za zkoušku stojí určitě i v případě, že nic takového zrovna po ruce nemáte. Kousky můžete připravit i den předem a před podáváním už jen opéct – jsou super na večírky a oslavy, ale je příjemnější je mít už předpřipravené.

Na 10 kusů:

4 hrnky zbylého rizota/rýže

1 l vývaru

30 g parmezánu

A/nebo:

2 lžíce olivového oleje

sůl & pepř

1 cibule

1 mozzarella nebo zbytky sýrů

2 stroužky česneku

Na obalení:

1 lžička pálivé papriky

2 vejce

140 g rajského protlaku

1 hrnek strouhanky

300 g kulatozrné rýže

řepkový olej na smažení

Pokud vám zbylo rizoto, přejděte rovnou k plnění. Pokud rýže, smíchejte ji s hotovou rajčatovou omáčkou nebo protlakem, který jste rozmíchali s dozlatova osmaženou cibulkou, česnekem, paprikou, parmezánem, solí a pepřem. A pokud vaříte od píky, začněte jednoduchým rizotem: na oleji nechte zesklivatět najemno pokrájenou cibuli, přidejte nasekaný česnek a papriku a už jen krátce orestujte, aby česnek nezhořkl. Vmíchejte protlak a rýži, ještě chvilku restujte a zalijte zhruba litrem vývaru. Osolte a bez poklice povařte asi 20 minut doměkka. Vmíchejte parmezán a spoustu čerstvě mletého pepře (přidat můžete i oregano, bazalku nebo chilli) a nechte vychladnout.

Namočenýma rukama pak tvarujte placičky, které naplňte kostičkami sýru a uzavřete do tvaru podlouhlých krocket. Namáčejte je do vajec prošlehaných s trochou soli a pepře a obalujte ve strouhance. Pozvolna ze všech stran smažte krockety v pořádné vrstvě rozpáleného oleje, přebytečný tuk odsajte papírovou utěrkou.



Čínská kaše congee ze zbylé rýže

Tuto slanou asijskou kaši oceníte zejména při nemocech – snadno se tráví a tělu dodá potřebné tekutiny i živiny. Dejte si ji klidně rovnou k snídani, obložte dle chuti (nebo stavu ledničky) a doufejte v brzké v uzdravení!

Na 2 porce:

1 hrnek vařené rýže
2 hrnky vývaru (zeleninový, kuřecí)
2 plátky zázvoru

Dle chuti:

sójová nebo rybí omáčka
vejce
jarní cibulka
chilli olej
smažená cibulka
sezam
kimchi

Rýži spolu s plátky zázvoru zalijte vývarem a za občasného míchání vařte asi 30 minut do konzistence husté kaše. Přesná doba vaření i struktura záleží na druhu rýže: basmati není tak krémová, kulatozrnná se více rozvaří, jasmínová je někde mezi.

Kaši dochutte sójovou či rybí omáčkou a podávejte s vařenými vejci (já je vkládám přímo do vroucí vody na 8 minut, pak rychle zchladím a oloupu), jarní cibulkou, chilli olejem (sušené chilli vločky nechte pár dnů v oleji louhovat nebo pro urychlení společně krátce zahřejte), smaženou cibulkou, sezamem nebo třeba domácím kimči (recept na straně 38).

Pro masovou verzi: Pokud jste použili masový vývar, ke kaši přidejte i obrané maso, skvěle se na to hodí kuřecí skelety a křídla. Přidat nicméně můžete také orestované kousky prsou nebo třeba mleté vepřové dochucené sójovou omáčkou.

Jak vařit od píky: Propláchnutou rýži uvařte přímo ve vývaru (na 1 hrnek rýže dejte asi 7 hrnků tekutiny).



Smažená rýže s tofu, zeleninou a vejcem

Smažená rýže je super rychlá večeře, kvůli které už budete vždycky rovnou vařit trochu rýže navíc – druhý den ji jen opečete se zeleninou, co zrovna máte doma, vajíčky, tofu nebo třeba buráky, po asijsku dochutíte a máte zbrusu nové jídlo. A ještě ušpiníte jen jedinou pánev!

Na 2 porce:

1½–2 hrnky odkrojků zeleniny
(nebo jen mrkev a hrášek)
4 jarní cibulky nebo 1 cibule
rostlinný olej
1 kostka tofu (lze vynechat)
2 vejce
sůl & pepř

1½ hrnku vařené rýže
4 lžíce sójové omáčky
1 lžíce hnědého cukru či medu
2 stroužky česneku
1 lžička mletého zázvoru
1 lžíce citronové šťávy
nebo rýžového octa

Zeleninu pokrájejte na drobné kousky, aby se rychle propekla (klasika je mrkev a mražený hrášek, ale hodí se i všelijaké zbytky brokolice, pórků, květáku, papriky, řapíkatého i bulvového celeru, zelí, kapusty a další). Jarní cibulku nasekejte na kolečka a trochu si jich nechte na ozdobu. Sójovou omáčku prošlehejte s cukrem, prolisovaným česnekem, zázvorem a citronovou šťávou. Ve woku nebo větší nepřilnavé pánvi na troše oleje zprudka na skus opečte zeleninu a cibulku, vyndejte ji stranou a do pánve přilijte kapku oleje. Nyní opečte na kostičky pokrájené tofu. Bokem k němu vyklepněte vajíčka, osolte a opepřete je a připravte podobně jako míchaná, jen na větší kusy. Vmíchejte rýži, ještě chvilku opékejte, zalijte připravenou omáčkou, do pánve vraťte zeleninu, vše prohřejte a případně dochutte. Skvělé je i chilli a kari. Podávejte posypané odloženou cibulkou, sekanými arašidy, čerstvým koriandrem nebo s volským vokem (v tom případě ale vynechejte vejce v jídle).

Tip: Tofu bude ještě lepší, když ho pokrájíte na kostičky, pokapete sezamovým nebo jiným olejem a trochou pálivé Srirachy, rozložíte na pečicí papír a při 200 °C upečete v troubě dokřupava. To trvá asi 15 minut a je dobré ho alespoň jednou zamíchat. Pak stačí kostičky posypat sezamem a snažit se je nesníst dřív, než si nachystáte zbytek jídla.



Salát ze zbylých těstovin či rýže

A přitom taková blbost..., říkáte si, když si jdete potřetí přidat. Těstovinový salát je bezvadný, když doma nemáte skoro nic nebo naopak lednici plnou zdánlivě neupotřebitelných zbytků. Stejně dobře funguje i z rýže.

Na 3 porce:

2 porce vařených těstovin
(asi 200 g v suchém stavu)

3 lžíce bílého jogurtu

1–2 lžíce majonézy

1 lžíce dijonské hořčice nebo kečupu

2 lžíce citronové šťávy

sůl & pepř

Ze zeleniny např.: cherry rajčátka, okurka,
červená nebo jarní cibule, kukuřice, olivy

Z bílkovin např.: sterilované fazole nebo
cizrna, vařená vejce, sýr (feta, balkán, niva
atd.), tuňák v plechovce

Těstoviny smíchejte s jogurtem, majonézou, hořčicí, citronovou šťávou, trochou soli a čerstvě mletým pepřem. Dle chuti a stavu lednice přidejte zeleninu pokrájenou na velikost sousta, natvrdo uvařená vejce, scezené fazole a další pochutiny. Pokud dáváte tuňáka, můžete vynechat majonézu a do těstovin přimíchat olej z něj. Salát je nejlepší, když ho necháte v lednici ještě pár hodin odležet.

Při variantě ze zbylé rýže jen vyměňte hořčici za sójovou omáčku a určitě přidejte jarní cibulku nebo pažitku.

Típ: Přidat můžete i strouhanou mrkev, kostičky papriky, rukolu, kapary, avokádo, řapíkatý celer nebo třeba sušená rajčata.



Sladká kaše ze zbylé rýže

Rýžový nákyp podle mne rozděluje společnost, proto když chci ze zbytku rýže uvařit něco sladkého, volím nejraději tuhle kaši. Připravit si ji můžete ve zdravé snídaňové variantě s ovocem a oříšky, i poctivější dezertní se smetanou či Salkem a třeba čokoládou. Hotová je během chvilky a chutná teplá i studená, takže na nákyp si už snad nikdo nevzpomene!

Ingredience:

uvařená rýže
plnotučné mléko nebo smetana
sladidlo dle chuti
(med, cukr, různé sirup)
mletá skořice
citronová kůra

Dle chuti:

klasické či ořechové máslo
slazené kondenzované mléko
žloutky
rozinky
vanilka
čokoláda
mandle
ovoce

Rýži zalijte v kastrůlku zhruba stejným množstvím mléka či smetany (pro hodobóžovou verzi) a za častého míchání povařte do zhoustnutí. Osladte a dochutte špetkou skořice a citronové kůry nebo vanilky. Podávejte jen tak, s povařeným ovocem, džemem, rozinkami, sekanými mandlemi nebo třeba čokoládou. Kaši můžete zjemnit trochou másla, kondenzovaného mléka či žloutkem.



Rajčatovo-chlebová polévka Salmorejo cordobés

Osvěžující andaluská verze gazpacha kombinuje včerejší pečivo (španělské bagety se totiž druhý den prostě nedají jíst), zralá (až přezrálá) rajčata a kvalitní olivový olej. Zní to nezvykle, ale na léto je tahle studená polévka vážně geniální!

Na 4 porce:

1 kg rajčat
1 stroužek česneku
200 g včerejšího pečiva (ideálně bílého)
100 ml olivového oleje
1–2 lžičky vinného octa
1 lžička soli

Dle chuti k podávání:

vejce natvrdo
cibule
čerstvé bylinky
extra panenský olivový olej

Pokud máte dobrý mixér, rajčata nemusíte loupat, osobně mi ale víc chutnají bez slupiček: vyřízněte jim zbytek po stopce a na opačném konci nakrojte slupku do kříže. Na 5 minut ponořte do hrnce s vroucí vodou (už ale nevařte). Poté je propláchněte vodou studenou a oloupejte – díky spaření to půjde parádně. Rajčata pokrájejte na osminky a spolu s olivovým olejem (tradiční recepty uvádějí až 200 ml na kilo rajčat), česnekem a malou lžičkou soli rozmixujte dohladka. Jde to ve velkém stolním mixéru i přímo v hrnci tyčovým. Přidejte na kousky natrhané včerejší pečivo (nejlépe bílou bagetu), nechte 10 minut změkhnout a znovu rozmixujte na hladké pyrě. V Andalusii se polévka servíruje zakápnutá olivovým olejem a posypaná sekaným vařeným vejcem a kousky sušené šunky Jamón serrano, ale přidat můžete i cibulku nebo bylinky (petržel, bazalka).

Tip: Stejně jako u gazpacha se dá použít i další zelenina: okurka, paprika, cibule, mrkev, naložená řepa nebo třeba meloun včetně slupek (škrabkou jen okrájejte nejtužší zelenou část).



Chlebový salát Panzanella

Ani italské bagety nebývají druhý den zrovna fit, a to je skvělou záminkou pro přípravu této populární toskánské dobroty s rajčátky a šťávou nasáklým chlebem. Panzanella je nicméně skvělá nejen se včerejším světlým pečivem, ale perfektně do ní zužitkujete i už lehce korající kváskový chléb a hodně zralá rajčata. V sezoně ji určitě vyzkoušejte, vypadá nenápadně, ale je boží!

Na 4 porce:

200 g staršího pečiva (bageta, ciabatta, kváskový chléb...)

olivový olej

2 stroužky česneku

700 g rajčat

½ okurky

1 červenou cibuli

sůl & pepř

dobrý vinný ocet

2 hrsti čerstvé bazalky

1–2 mozzarely

Pečivo natrhejte na kousky, pokapejte olivovým olejem, promněte s prolisovaným česnekem a na pánvi nebo v troubě vyhřáté na 200 °C opékejte 10–15 minut dozlatova. Mezitím pokrájete rajčata, okurku a cibuli, dochutíte dalším olejem, pořádným šplouchancem octa, bazalkou, solí a čerstvě mletým pepřem. Před podáváním přidejte natrhanou mozzarellu a krutony, aby nasáklý šťávu, ale přitom nebyly mazlavé.

Típ: Recept na panzanellu se liší kraj od kraje, a tak do ní můžete přidat i rozetřené ančovičky, pečené papriky, olivy, naloženou cizrnu, tuňáka, salát, kapary, nastrouhanou mrkev, vařená vajíčka, mátu či grilované broskve a nektrarinky.