

MARTIN SVATEK

Život v kuchyni



OBJEVTE CHUŤ ŽIVOTA S TRADIČNÍMI I MODERNÍMI
RECEPTY Z KUCHYNĚ ŠÉFKUCHAŘE

Život
v kuchyni

MARTIN SVATEK

*Život
v kuchyni*

EUROMEDIA GROUP

Život v kuchyni
Copyright © Euromedia Group, 2024
Text © Martin Svatek, Veronika Kropíková, 2024
Photos @ Mikuláš Gottwald, 2024
Cover photo © David Faic, 2024

ISBN 978-80-284-0419-2



OBSAH

Kuchyně je chrám 11
Bez čeho se neobejdeme 17
Vývary a demi glas 17
Oleje 19
Majonézy 19
Gely 20

BEZ MASA TO TAKÉ JDE 25



Brambora konfitovaná
v másle s lanýžovou
majonézou a růžovým
pepřem
27



Pečená cibule
s omáčkou ze šalotky
a vína s kozím sýrem
28



Pečená paprika
s rokfórem,
paprikovým čatní
a celerovou drobenkou
30



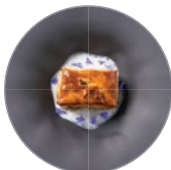
Zastřené vejce
s chřestem
a jogurtovou omáčkou
38



Majoránkové buchty
s mým sýrem
a marinovanou
kedlubnou
40



Pečená mrkev
s mrkvovým pyré
a mrkvovým olejem
42



Kozí buchty plněné
porkem a mandlemi
s omáčkou
z olomouckých syrečků
44



Grilovaný fenykl se
salsou z melounu
a manga a pestem
z medvědího česneku
46

INSPIRACE Z FRANCIE – MŮJ VZOR PAUL BOCUSE 57



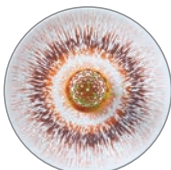
Paštika z foie gras
v máslovém těstě
podle Paula Bocuse
58



Filet z lososa
pečený v listovém
těstě s holandskou
omáčkou, pažitkou
a máslovou zeleninou
62



Cibulačka z červené
cibule s vínem
zapečená pod listovým
těstem
66



Baba au rhum
(opilé buchtičky –
„bábarumky“)
72



Saint Honoré
74



Tuile – „tulísky“
80



Pithivier plněný hovězí
svíčkovou, špenátem
a císařskými žampiony
s lanýžovým sosem
82

JEDNOHUBKY ANEB FINGER FOOD 89



Růže z pečené žluté řepy
90



Slávky v rybím sosu s humrovým máslem a hráškem
92



Smažené stehýnko z malého kuřátka s petrželovou majonézou a sýrem pecorino
94



Košiček z pohankové mouky s tatarákem z hovězí svíčkové
96



Želé košíček z červené řepy s uzeným pstruhem a kaviárem
100



Koblížek s džemem ze šalotky a rebarbory
102



Smažené cannelloni plněné lososem a koprem s jablky
104



Krémový sýr s pivním želé, pórkový krém, marinovaný losos, větrník plněný tatarákem
106

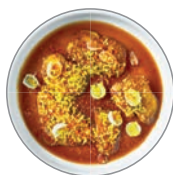


Smažený croissant z brambor
108

JÍDLA NA HOUBY 113



Pečená hlíva královská s cibulí a česnekovou omáčkou
114



Pečený korálovec s telecím sosem, šalotkami v malinovém octě a sušenými žlutky
116



Kapří mliči na másle v omáčce ze smržů s plátky žampionů
120



Hovězí svíčková se smrží a bílým chřestem s citronovou drobenkou
122



Dušená kachní srdíčka s pečenou petrželí, špenátovou sedlinou a marinovanými liškami a celerové pyré s kávou
124

OBSAH

MACE 133



Zadělávané dršťky
s pikantní klobásou
a se smetanou
134



Kapří hranolky
s fenyklovým salátem
a estragonovou
majonézou
136



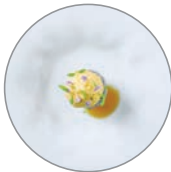
Kedlubny marinované
v levanduli s maracujou
a zázvorovým sýrem
138



Pečené kachní
prso s malinovým
consommé, čekankou,
mandlemi a pyré
z bazalky a cukety
144



Nakládané smrkové
výhonky
146



Vanilková panna cotta,
ananas mojito a černá
laskonka
148



Rozbitá koule
154



Limči, limošky,
limonády, štavky,
tlamolepy, voda se
šťávou, brdola...
158

MACE = MASO 165



Malé kuřátko plněné
máslem s omáčkou
z bazalkové goudy
a pečenými
topinambury
166



Pečená morková kost
s trhaným hovězím
masem a strouhaným
srdcem a petrželová
majonéza
168



Prso z perličky
s omáčkou z hroznového
vína, smaženým
vajíčkem, pečenými
hrozny a croissantem
172



Telecí kotleta s čatni
z pečené zeleniny
a s chilli olejem
174



Vepřová kotleta s jarní
cibulkou a šalotkovou
omáčkou
178



Telecí ossobuco na
rozinkách a šípkovém
džemu s bramborovou
kaší a celerovou variací
180



Hovězí steak
maminha s omáčkou
z iberijského špeku,
gratinovanými
bramborami a divokým
česnekem
182



Entrecote s páleným
pórkem, smaženými
gratinkami se sýrem
a omáčkou Madeira
184



Hovězí líčka na
„bokovce“ s pečeným
špičatým zelím,
marinovanými
bramborami
a s topinamburem
186

MŮJ STYL 191



Svatomartinská husí terína s mirabelkovou omáčkou a nakládanou šalotkou
192



Terinka z kozího sýru s okurkovou vodou, citronovým olejem a okurkou
194



Křepelka s kroupovým rizotem, lanýžovým olejem, celerovou sedlinou a kaštanovou omáčkou
196



Marinovaný losos s estragonovou majonézou, rajčaty a prachem ze sušených oliv
200



Sušený hřbet z jelena sika s rebarborou a malinami
202



Pavlova se zakysanou smetanou
204



Maso z jelena sika s croissantem, kadeřávkem, mrkvovým pyré, omáčkou z husích jater a s želé z vína
206



Filet z okouna s humrovou omáčkou, pažitkovými bramborami a kedlubnou
210



Aljaška v plamenech s mandlovými kameny
212



Pečené krůtí stehno, hráškové rizoto s cuketovým pyré s bazalkou a smetanová pěna
216



Pusinky
218

ŘEDKVIČKY 221



Kuřecí prsíčko se smržovou omáčkou, divokou brokolicí, petrželovou omáčkou a šťouchanými bramborami s ředkvičkami
222



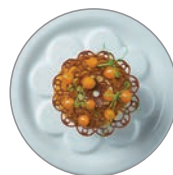
Pečený filet z pražmy v papilotě s citrusy a čekankový salát s ředkvičkovým dresingem
224



Ředkvičky ve vývaru s citronem a máslem
230



Vařený vepřový bůček s japonskou omáčkou, nakládanými ředkvičkami a řasami wakame
232



Choux („šú“), kozí sýr s mascarpone a s tuile
234



KUCHYNĚ JE CHRÁM

Přijít jako první do kuchyně a rozsvítit světla je pro mě každý den zážitek. Kdo nemá kuchařské srdce, asi to hůře pochopí. Ale věřte mi, že se to dá přirovnat k návštěvě galerie nebo chrámu. Pro nás kluky a holky v bílém znamená kuchyně a gastronomie středobod života.

Od malička mě práce v kuchyni a restauraci fascinovala. Když jsem pak viděl, jak vypadá skrze televizní obrazovku (díky Svátovi Kuřátkovi), bylo rozhodnuto. Pak jsem se zamiloval do gastronomie díky filmu Restaurant pana Septima. Energie, která z filmu vyzařovala, mě vtáhla a celý život se ji snažím přenést do svých podniků.

Prošel jsem tradiční kuchařskou cestou – učební obor, praxe a tvrdá práce. Každý kuchař profesionál i amatér byl se měl připravit na krásnou rutinu, řemeslo i kreativní práci. Bez zvládnutí kuchařských technik ovšem není možné vytvářet kreativní kombinace a pokrmy. Na to prosím nezapomínejte. Moje kuchyně je přesně taková. Vařím pro svoje hosty s radostí a fortelem a především vařím pokrmy tak, aby šmakovaly a dobře vypadaly. Ale nejsou to jídla prvoplánově instagramová. K nalezení vlastního stylu vaření jsem dospěl až po mnoha letech. K němu mi pomohlo několik důležitých gastronomických osobností a zážitků, stejně jako inspirace z celého světa. V mém stylu vaření je cítit i jihočeské srdce. Jsem hrdým Jihočechem původem z Mladé Vožice. Posledních třicet let vařím v Táboře. Neskromně se považuji za šéfkuchaře, který na Tábor gastronomicky upozornil zbytek republiky. Pojdte se mnou projít mými začátky. Vezmu vás na cestu plnou krásných i tvrdých kuchařských zkušeností – naše řemeslo je totiž právě takové.

Prvním kuchařským tátou byl pro mě pan Daute. Šéfkuchař charismatický, od rány, chlap, co byl v kuchyni jako král. Sledovat ho při práci byl zážitek. Naučil mě všechny základy. Jeho hláška „V jedné ruce drž nůž a v druhé vždycky hadr“ je pro mě imperativ. Poukazuje na důležitou kuchařskou vlastnost a tou je udržovat chrám (kuchyň) v naprosté čistotě. Čistá musí být nejen kuchyň, ale i kuchař. Byla to tvrdá a dobrá škola.

Nemám rád poučování a mentorování, ale mnoho z dnešních studentů gastro oborů by tlak neustálo. Pro vaření musíte mít vášeň. Tu si v sobě nesu od prvních krůčků v restauraci. I tak pro mě byly první zkušenosti z kuchyně dost tvrdé. Realita a film se od sebe dost lišily. Na tlak a tvrdou práci si musíte zvyknout. Pomůže vám k tomu zvládnutí řemesla. To je naprostý základ. Platí to i pro další obory. Pokud si ve své kariéře vystavíte osobnost na základních stavebních kamenech – kuchařských technikách – najdete v gastronomii ohromné uspokojení. Počítejte také s tím, že v kuchařině ne-

existují zkratky a ukázaná platí. Instagram je dobrý sluha, ale zlý pán. Občas mi do kuchyně přijde mladý kuchař a vidím, že umí jídlo nandat, ale nějak zapomněl, že musí být hlavně dobře uvařené a chutnat. Prosím, naučme se nejdříve vařit hezky od základu. Moje kuchařka je přesně taková. Postupujte od jednodušších receptů k těm složitějším. Nebojte se neúspěchu. Ten k našemu oboru patří. Víte, kolikrát mi utekla smetana z hrnce? Kolikrát jsem se říznul a spálil? Mnohokrát se mi nepovedlo uvařit jídlo, které jsem vařil stokrát. Zvednu hlavu a jedu dál.

Když vydržíte tlak, zvládáte stále více úkolů a máte chuť se učit a posloucháte, stanete se součástí kuchařské posádky. Bez soudržného týmu nemůže žádná restaurace uspět. Dobrá parta v kuchyni je další důvod, proč každé ráno vstáváte s nadějí, že další den v restauraci zvládnete. Důležitou vlastností kuchaře je znát svoje místo v týmu. Posádka má jednoho generála (šéfkuchaře). Má samozřejmě i zástupce, kuchaře na svých stanovištích, ale potřebuje i dělníky. Dělníkem se stává i šéfkuchař, když je to potřeba. Žádná práce vám v kuchyni nesmí smrdět!

Druhým tátou byl Paul Bocuse, nejslavnější kuchař nové generace francouzských velikanů. Společně s kolegy obrodili francouzskou gastronomii. Za mého mládí se dal sledovat na německé televizi. Dámy a pánové, to bylo něco. Skvěle oblečený, noblesní šéfkuchař s krásným kuchařským stylem byl a je pro mě inspirací a vzorem. Měl jsem štěstí a osobně jsem se s ním potkal v jeho restauraci v Lyonu (jak jinak než třímichelinské). Byl to zážitek. Dnes jeho odkaz společně s kolegy neseme dál skrze soutěž Bocuse d'Or. Jsem hrdým členem české skupiny pořádající tuto skvělou soutěž.

Gastronomické soutěže..., bez nich bych profesně nerostl. Otevřely mi další komnatu kuchařského světa. Skočil jsme do nich rovnýma nohama. Prošel jsem si menší národní soutěže a postupně se stal členem Národního týmu kuchařů a cukrářů AKC ČR. S národákem jsem projel celý svět. Vařili jsme v OSN v New Yorku, v Chicagu, Singapuru..., připravovali jsme jídla pro hlavy států a především reprezentovali národní gastronomii na světových soutěžích a kuchařské olympiádě. Národák mi pomohl nasbírat světové zkušenosti. Našel jsem v něm nejen kolegy, ale i kamarády.

Ať jsem byl třeba v Lucembursku, v Singapuru, vždy jsem se těšil domů do Tábora. Měl jsem svou vizi a štěstí na kolegy a spolupracovníky. Nasbírané zkušenosti jsem chtěl zúročit ve „vlastní“ restauraci. Vytvořit kuchyni nesooucí můj rukopis a zaměřit pozornost gastronomického světa na Tábor. Neskromně musím uznat, že se mi to vlastně povedlo. Pochopitelně jsou v Táboře i další skvělé podniky, ale já jsem byl takovým pionýrem.

Stejně jako je práce v kuchyni náročná, je i krásná. Díky ní jsem poznal mnoho skvělých lidí, projel skoro celý svět, navštívil světoznámé kuchyně... Tyhle zkušenosti ze mě udělaly šéfkuchaře, kterým jsem dnes. Kuchařka, kterou držíte v ruce, je souborem mých milovaných jídel. Jídel vyjadřujících můj vztah ke gastronomii. Přál bych si, aby vám kuchařka pomohla trávit báječné chvíle s vašimi blízkými a přáteli. Budu rád, když se zastavíte u mě v restauraci a budete se mnou sdílet zkušenosti s touto knihou.

Martin Svatek, Tábor 2024









BEZ ČEHO SE NEOBEJDEME

VYSVĚTLIVKY – NÁROČNOST:

- * – Je to velmi jednoduché, zvládne to opravdu každý.
- ** – Je to i pro zkušeného amatéra a zdatného profíka, který už má něco za sebou. Nějaký čas přípravy to opravdu bude potřebovat
- *** – Velmi náročný recept pro zkušeného profíka i amatéra, kteří se nebojí nových věcí. Důležité je přečíst si recept několikrát. Nic není tak složité, jak to vypadá.

VYSVĚTLIVKY – ZKRATKY:

PL = polévková lžíce
ČL = čajová lžička

Většina receptů je určena na 5 porcí, pokud není vysloveně uvedeno jinak.

VÝVARY A DEMI GLACE

Kalkulace je přibližně na dvoulitrový hrnec; nalijeme cca 1,5 l vody a kosti musí být potopené.

Rybí vývar

rybí skelety	1000 g
mrkev	2 ks
cibule	1 ks
zelená část pórku	1 ks
bobkový list	2 ks

nové koření	4 ks
celý černý pepř	6 ks

Skelety z ryb propláchneme studenou vodou a vložíme do hrnce. Zalijeme studenou vodou a pomalu přivedeme k varu. Lžící sbíráme tuk a vysráženou bílkovinu a pak snížíme teplotu na táhlé vaření. Přidáme koření a zeleninu. Vaříme 20 minut, vývar scedíme přes plátno a zchladíme.

Rybí jus

rybí skelety	1000 g
olej	50 ml
mrkev	2 ks
šalotka	3 ks
zelená část pórku	1 ks
půlka řapíkatého celeru	
máslo	150 g
bílé víno	200 ml
rybí nebo kuřecí vývar	2000 ml
celý černý pepř	6 ks
celý fenykl	6 ks
celý badyán	1 ks
tymián	1 svazek
(citronová tráva, zázvor)	

Skelety z ryb propláchneme studenou vodou a vložíme do pekáče. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C dozlatova. Upečené kosti vložíme do hrnce, přidáme zeleninu a koření a vše orestujeme na oleji. Zalijeme vínem a alkohol necháme odvařit.

Přidáme vývar a pomalu přivedeme k varu. Lžící sbíráme tuk a vysráženou bílkovinu, snížíme teplotu na táhlé vaření a vaříme 20 minut. Vývar scedíme přes plátno a vložíme zpět do hrnce. Zvýšíme teplotu a vývar svaříme na polovinu, stále sbíráme tuk. Na konci vaření zašleháme máslo a dochutíme.

Kuřecí vývar

kuřecí skelety	1000 g
mrkev	4 ks
cibule	2 ks
zelená část pórku	1 ks
řapíkatý celer	1 ks
bobkový list	2 ks
nové koření	4 ks
celý černý pepř	6 ks

Skelety propláchneme studenou vodou a vložíme do hrnce. Zalijeme studenou vodou a pomalu přivedeme k varu. Lžící sbíráme tuk a vysráženou bílkovinu, snížíme teplotu na táhlé vaření. Přidáme koření a zeleninu. Vaříme 4-6 hodin, vývar scedíme přes plátno a zchladíme. Můžeme použít tlakový hrnec, doba vaření se tak zkrátí na polovinu.

Kuřecí jus

kuřecí skelety	1000 g
kuřecí vývar	2000 ml
šalotka se slupkou	6 ks
máslo	150 g
tymián	1 svazek
bobkový list	2 ks
bílé víno	200 ml
celý černý pepř	6 ks

Skelety propláchneme studenou vodou a vložíme do pekáče. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C dozlatova. Upečené kosti vložíme do hrnce, přidáme zeleninu, koření a máslo a vše orestujeme.

Zalijeme vínem a necháme odvařit alkohol. Přidáme vývar a pomalu přivedeme k varu. Lžící sbíráme tuk i vysráženou bílkovinu. Snížíme teplotu na táhlé vaření a vaříme 4-6 hodin.

Vývar scedíme přes plátno a vložíme zpět do hrnce. Zvýšíme teplotu, vývar svaříme na polovinu, zatímco stále sbíráme tuk. Na konci vaření zašleháme máslo a dochutíme.

Hovězí vývar

hovězí žebro, ohánka	1000 g
kloubové kosti	1000 g
mrkev	2 ks
cibule se slupkou	2 ks
kořenová petržel	1 ks
půlka celeru	
bobkový list	2 ks
nové koření	4 ks
celý černý pepř	6 ks

Maso a kosti propláchneme studenou vodou. Vložíme do hrnce, zalijeme studenou vodou a pomalu přivedeme k varu. Lžící sbíráme tuk a vysráženou bílkovinu a snížíme teplotu na táhlé vaření. Přidáme koření a zeleninu. Vaříme 6-12 hodin, vývar scedíme přes plátno a zchladíme. Můžeme použít tlakový hrnec, doba vaření se tak zkrátí na polovinu.

Demi glace

hovězí žebro	1000 g
kloubové kosti	1000 g
hovězí vývar	4000 ml
mrkev	4 ks
cibule se slupkou	4 ks
petržel	2 ks
půlka celeru	
rajčatový protlak	100 g
červené víno	600 ml
máslo	200 g
bobkový list	4 ks
nové koření	8 ks
celý černý pepř	6 ks

Kosti propláchneme studenou vodou a vložíme do pekáče. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C do zlatova. Upečené kosti vložíme do hrnce, přidáme zeleninu a vše opečeme dozlatova.

Přidáme rajčatový protlak a zaresťujeme. Zalijeme vínem a necháme odvařit alkohol, přidáme vývar a pomalu přivedeme k varu. Lžíci sbíráme tuk a vysráženou bílkovinu. Snížíme teplotu na táhlé vaření, přidáme koření a vaříme 6-12 hodin. Vývar scedíme přes plátno a nalijeme zpět do hrnce. Zvýšíme teplotu. Vývar svaříme na polovinu, stále sbíráme tuk. Na konci vaření zašleháme máslo a dochutíme.

OLEJE

Bylinkový olej

rostlinný olej	500 ml
měkké, nedřevnaté bylinky	100 g
baby špenát	100 g

Bylinky a špenát spaříme ve vroucí vodě a ihned zchladíme v ledové lázni. Olej zahřejeme na 70 °C a přidáme bylinky se špenátem, vymačkáním zbavené vody. Rozmixujeme dohladka a přecedíme přes jemné sítko.

RADY

Můžete použít jakékoliv měkké bylinky, jako je např. rukola, špenát, lichořešnice, petržel, medvědí česnek, bazalka, estragon.

Mrkvový olej

rostlinný olej	500 ml
mrkvová nať bez stonků, jen jemné lístky	100 g
baby špenát	100 g

Mrkvovou nať a špenát spaříme ve vroucí vodě. Ihned zchladíme v ledové lázni.

Olej zahřejeme na 70 °C a přidáme natě se špenátem, vymačkáním zbavené vody. Rozmixujeme dohladka a přecedíme přes jemné sítko.

RADY

Nechte olej v cukrářském sáčku přes noc v lednici, oddělí se tak od zeleninové šťávy. Šťávu potom lehce odlijete.

Chilli olej

olej	200 ml
sušené chilli	2 g
sušené sladké papriky	15 g

Tyčovým mixerm vyšleháme cca 3-4 minuty úplně dohladka. Přecedíme přes plátýnko.

Pesto

bylinky	200 g
rostlinný olej	100 ml
olivový olej	100 ml
nastrouhaný parmazán	50 g
mleté oříšky	20 g
česnek	2 stroužky
sůl	

Vše kromě bylinek vymixujeme dohladka a přidáme bylinky. Dáváme pozor na přehřátí směsi, pesto by mohlo zčernat.

Uchováme v chladu nebo zamrazíme.

RADY

Můžete použít jakékoliv měkké bylinky, jako je např. rukola, špenát, lichořešnice, petržel, medvědí česnek, bazalka.

MAJONÉZY

Základní majonéza

žloutky	3 ks
čirý nebo ochucený olej, např. chilli olej viz. str. 19	150 ml
dijonská hořčice	5 g
sůl	
pepř z mlýnku	
šťáva z půlky citronu	

Návod na přípravu oleje najdete výše. Do vyšší misky dáme žloutky, hořčici a citronovou šťávu a pomocí tyčového mixéru spojíme. Pomalu přiléváme čirý nebo ochucený olej, dokud nemá majonéza přijatelnou hustotu. Dochutíme solí a pepřem z mlýnku, případně můžeme mírně osladit moučkovým cukrem.

RADY

Doporučuji do majonézy přidat vařená vejce, okurky, kapary a najemno nakrájenou cibulku.

GELY

Gel z černého rybízu

pyré z černého rybízu	200 g
agar-agar	6 g
cukr dle chuti	

Pyré z černého rybízu můžeme osladit a přivedeme k varu. Přisypeme agar-agar a vaříme přibližně 2 minuty. Stáhneme z plotny a necháme ztuhnout, nejlépe do druhého dne. Potom promixujeme v termomixu nebo tyčovým mixérem a přecedíme přes jemné sítko. V případě, že je pyré hodně husté, můžeme jej naředit trochou vody.

Citronová majonéza (citronovka)

citrony, jenom žlutá kůra	7 ks
citronová šťáva	300 ml

cukr krystal	300 g
agar-agar	9 g
olivový olej	
žluté potravinářské barvivo	

Z citronu odstraníme žlutou část kůry, tu vaříme a čtyřikrát scedíme. Po posledním scezení promixujeme v termomixu, nebo tyčovým mixérem a přidáme cukr a citronovou šťávu. Rozmixujeme na kaši a přidáme zpátky do rendlíku. Přivedeme k varu, přisypeme agar-agar, necháme 2 minuty provařit a potom ztuhnout, nejlépe v lednici. Po ztuhnutí rozmixujeme v termomixu, případně tyčovým mixérem, přidáme olej a barvivo, pak přecedíme přes sítko. Vzniklou majonézu můžeme i zavažovat a uchovat v lednici.

Gel z pomerančové šťávy

šťáva z pomerančů čerstvě vymačkaných, případně 100% džus)	200 ml
agar-agar	6 g
cukr dle chuti	

Šťávu z pomerančů přivedeme k varu, případně dochutíme cukrem. Přisypeme agar-agar a vaříme přibližně 2 minuty. Stáhneme z plotny a necháme ztuhnout, nejlépe do druhého dne. Potom promixujeme v termomixu, nebo tyčovým mixérem a přecedíme přes jemné sítko.

Yuzu gel

yuzu pyré Monin	500 ml
agar-agar	6 g

Yuzu pyré přivedeme k varu. Přisypeme agar-agar a vaříme přibližně 2 minuty. Stáhneme z plotny a necháme ztuhnout, nejlépe do druhého dne. Potom promixujeme v termomixu,

nebo tyčovým mixérem a přecedíme přes jemné sítko.

Mirabelka

mirabelkové pyré 250 g
agar-agar 2 g

Mirabelkové pyré přivedeme k varu, přidáme agar-agar a necháme krátce povařit. Přelijeme do čisté nádoby, pak necháme vychladit v lednici. Po ztuhnutí rozmixujeme dohladka a přecedíme přes jemné sítko.

Tamari (omáčka na glazování)

hrachové tamari 250 ml
agar-agar 1 g

Tamari v hrnci přivedeme k varu, přidáme agar-agar a necháme 2 minuty provařit. Dáme vychladit do lednice, po ztuhnutí promixujeme v termomixu nebo tyčovým mixérem. Skladujeme v uzavřené nádobě nebo ve vakuovacím sáčku.

RADY

Pyré můžete použít jakékoliv. Na kyselější je lepší přidat o něco víc agar-agaru.

Po zavaření nechte gely opravdu pořádně ztuhnout v chladu.

Olivová tapenáda

černé olivy bez pecek 200 g
zelené olivy bez pecek 200 g
čerstvá bazalka 100 g
česnek 4 stroužky
vlašské ořechy 50 g
olivový olej 100 g
sušená rajčata 200 g
pepř z mlýnku

Všechny suroviny vložíme do mixéru a krátce rozmixujeme. Uchováваме v lednici v uzavíratelné nádobě.

RADY

Nemixujeme příliš dlouho, aby nevznikla kaše.

Můžeme použít na dochucení salátů, grilovanou zeleninu...

CAJKY

Tyčový mixér, mixér, termomix.





Tady všechno začalo.